

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs

MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 6 : AKTIVITAS SENAM

INFORMASI UMUM

I. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	:
Satuan Pendidikan	: SMP/MTs
Kelas / Kelas	: VIII (Delapan) - D
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Prediksi Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)
Tahun Penyusunan	: 20..... / 20.....

II. KOMPETENSI AWAL

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 senam lantai ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yag maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

IV. SARANA DAN PRASARANA

- Ruang senam atau ruangan kelas yang nyaman dan aman.
- Matras senam atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

V. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

VI. MODEL PEMBELAJARAN

Blended learning melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

KOMPONEN INTI

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

- mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- mengembangkan nilai-nilai karakter: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).
- mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

II. PEMAHAMAN BERMAKNA

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *AKTIVITAS SENAM* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

III. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai)?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai)?
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai), apa yang akan guru lakukan?

IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan senam lantai.

Kegiatan Inti (90 Menit)

- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai.
- Peserta didik mencoba aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai yang telah diperagakan oleh guru.
- Peserta didik mempraktikkan secara berulang aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan

menggunakan kepala senam lantai, sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru.

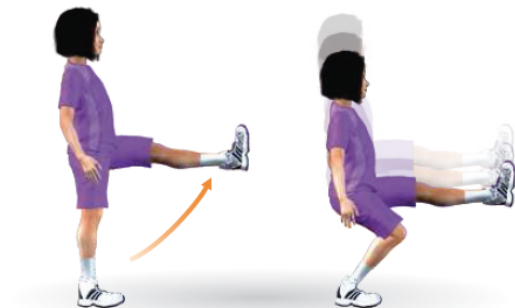
- Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki

Cara melakukannya:

- Sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.
- Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki).
- Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan. Kedua tangan/lengan, bebas.
- Pembelajaran dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap bangau

Cara melakukannya:

- Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) dibelakang pantat. Tangan kanan diluruskan kesamping.
- Lakukan pembelajaran ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap bangau

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus kesamping.
- Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik keseimbangan berbagai sikap dan gerak

Cara melakukannya:

- Pembelajaran keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki kesamping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
- Pembelajaran keseimbangan berikutnya sama dengan pembelajaran satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan pembelajaran secara bergantian.
- Pembelajaran keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan pembelajaran kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berbagai sikap dan gerak

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

Cara melakukannya:

- Mula-mula sikap badan jongkok.
- Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
- Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.
- Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
- Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
- Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras.
- Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua tangan tetap lurus lalu ayunkan kaki kebelakang-atas, diikuti kaki yang satunya dan rapatkan, sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
- Pandangan ditujukan di antara kedua tangan.
- Pembelajaran dilakukan berulang-ulang, sampai anak merasakan gerakan *handstand* tersebut.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus rapat di samping badan.
- Bungkukkan badan ke depan, lengan diayunkan ke bawah
- Letakkan kedua tangan dan dahi di atas matras membentuk segitiga.
- Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus, kedua kaki perlahan-lahan diangkat ke atas.
- Kemudian perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas
- Jaga keseimbangannya dan pertahankan beberapa saat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang, hingga peserta didik terbiasa dalam melakukan gerakan.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

Cara melakukannya:

- Letakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.
- Punggung menghadap ke dinding.
- Kemudian lemparkan kedua belah kaki sehingga punggung menempel pada dinding, sementara punggung menempel.
- Luruskan kedua kaki ke depan sehingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.
- Dari sikap di atas, perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, sampai tumit menyentuh dinding.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala senam lantai, sesuai dengan kemampuannya.

- Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.
- Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada permainan bola basket.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai, adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

Cara melakukannya:

- Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- Kemudian bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- Bungkukkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik berguling ke belakang senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke belakang senam lantai, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

Cara melakukannya:

- Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

Cara melakukannya:

- Guling ke belakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.

- Jatuhkan kebelakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke belakang senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting senam lantai, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling lenting

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
- Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.
- Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling lenting

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai, sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

V. ASESMEN

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman belajar yang dilakukan.		
2	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.		
4	Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.		
5	Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		

6	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.		
7	Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.		
8	Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.		
9	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.		
10	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.		
11	Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan.		
12	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerakan A. melangkah B. berguling C. menumpu D. mendarat Kunci: B. berguling	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan/rangkaian cara melakukan gerak spesifik berdiri dengan menggunakan kepala. Kunci: (a) Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kedua kaki rapat,	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

		kedua lengan lurus rapat di samping badan. (b) Bungkukkan badan ke depan, lengan diayunkan ke bawah (c) Letakkan kedua tangan dan dahi di atas matras membentuk segitiga. (d) Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus, kedua kaki perlahan-lahan diangkat ke atas. (e) Kemudian perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas (f) Jaga keseimbangannya dan pertahankan beberapa saat. (g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang, hingga peserta didik terbiasa	2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Keseimbangan Senam Lantai

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan senam lantai.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap gerakan awal

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

(3) Sikap posisi badan

- (a) badan condong ke depan.
- (b) posisi kedua tangan berada di depan.
- (c) berjongkok menghadap ke depan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1	Gerakan awalan sikap berdiri	3
2	Sikap posisi tubuh saat menjaga keseimbangan	3
3	Sikap kedua kaki saat menjaga keseimbangan	3
4	Posisi akhir kedua lengan saat menjaga keseimbangan	3
5	Menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan	3
	Jumlah Skor Maksimal	15

b. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Gerak Guling Ke Depan, Guling Belakang, dan Guling Lenteng Senam Lantai

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenteng senam lantai senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap gerakan awal

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.

- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- (3) Sikap posisi badan
 - (a) badan condong ke depan.
 - (b) posisi kedua tangan berada di depan.
 - (c) berjongkok menghadap ke depan.
- b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1	Gerakan awalan berguling	3
2	Sikap badan bulat saat berguling	3
3	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5	Menjaga keseimbangan	3
	Jumlah Skor Maksimal	15

VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?

- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

LAMPIRAN- LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Kelas/Semester : VIII /

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik senam lantai secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik senam lantai antara lain:

- Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala.
- Gerak spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
- Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Guru

- Gerak spesifik senam lantai.
- Bentuk-bentuk rangkaian gerak spesifik keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai.

Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat dan peralatan senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Rangkaian gerak spesifik keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunaanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju

pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasikan yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Techniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.

- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.