

MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS II

<p>Penyusun : Puji Rahayu</p> <p>Jenjang : SD</p> <p>Kelas II</p> <p>Materi : Aktivitas Senam Lantai</p> <p>Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (4 Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan dan menentukan jumlah pertemuan disesuaikan dengan lingkungan belajar masing-masing.</i></p> <p>Jumlah Peserta Didik: 28</p> <p>Moda: Luring</p>	<p>Kompetensi Awal:</p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar gerak dominan keseimbangan guling depan, dan guling belakang dengan benar.</p>	<p>Profil Pemuda Pancasila:</p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase A adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan benar.</p>
--	---	--

Sarana Prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas)
- Palang tunggal atau sejenisnya
- Balon atau sejenisnya
- Ranting pohon atau sejenisnya
- Ban bekas
- Matras senam atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- Peserta didik regular/tipikal.
- ~~— Peserta didik dengan hambatan belajar.~~
- ~~— Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).~~
- ~~— Peserta didik meregulasi diri belajar.~~
- ~~— Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).~~

**guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

** jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.*

Materi , Media, dan Bahan Pembelajaran.

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler berbagai pola gerak dominan pada aktivitas senam lantai
Aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) melalui:

- 1) Aktivitas pembelajaran 1:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bertumpu dalam aktivitas senam
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bertumpu secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran bertumpu menirukan ular kobra.
 - (2) Aktivitas pembelajaran bertumpu seperti push up.
 - (3) Aktivitas pembelajaran bertumpu menirukan katak berdiri.
 - (4) Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan ujung kaki.
 - (5) Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan tumit.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung dalam aktivitas senam
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung secara berpasangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran bergantung pada dahan pohon.
 - (2) Aktivitas pembelajaran bergantung pada palang dengan kaki lurus.
 - (3) Aktivitas pembelajaran bergantung pada palang dengan kaki ditekuk ke depan.
 - (4) Aktivitas pembelajaran bergantung dan merambat pada palang.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan dalam aktivitas senam
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran berdiri dengan satu kaki ditekuk ke belakang.
 - (2) Aktivitas pembelajaran berdiri dengan satu kaki lurus ke depan.
 - (3) Aktivitas pembelajaran menirukan pesawat terbang dengan bantuan teman
 - (4) Aktivitas pembelajaran menirukan pesawat terbang secara berkelompok.
- 4) Aktivitas pembelajaran 4:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/lokomotor dalam aktivitas senam

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/lokomotor secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran melompat melewati ban bekas.
 - (2) Aktivitas pembelajaran meloncat melewati ban bekas.
 - (3) Aktivitas pembelajaran melompat dan meloncat ke depan dalam permainan rusa dan rubah.
 - (4) Aktivitas pembelajaran melompat dan meloncat ke atas dalam permainan menangkap balon.
- 5) Aktivitas pembelajaran 5:
 - a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat dalam aktivitas senam
 - b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat secara perorangan atau berkelompok:
 - (1) Aktivitas pembelajaran guling ke samping menirukan botol menggelinding.
 - (2) Aktivitas pembelajaran guling ke depan menirukan roda yang berputar.
 - (3) Aktivitas pembelajaran guling ke depan dengan menepuk punggung teman.
 - (4) Aktivitas pembelajaran guling ke belakang dengan kaki dibuka lebar.
 - (5) Aktivitas pembelajaran guling ke belakang dengan kaki rapat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Penguasaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai

berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.

- b. Gambar aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- c. Video pembelajaran aktivitas berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan).
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Daring.
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).~~

**Guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda daring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal.

**Guru dapat memilih pengaturan peserta didik sesuai dengan kebutuhan.*

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- ~~Project~~
- ~~Eksperimen~~
- ~~Eksplorasi~~
- ~~Permainan~~
- Ceramah
- Simulasi
- Penugasan
- Resiprokal

**Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.*

Asesmen Pembelajaran

<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Asesmen individu○ Asesmen berpasangan○ Asesmen kelompok <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau beberapa asesmen penilaian yang sesuai).</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Pengetahuan (lisan, tertulis).○ Keterampilan (praktik, kinerja).○ Sikap (observasi sikap mandiri dan gotong royong). <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik melalui pembelajaran komando dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas senam dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya gerak guling depan merupakan aktivitas senam yang dapat melatih kelenturan otot tubuh dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<ol style="list-style-type: none">1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam?2. Manfaat apa saja yang dapat diperoleh peserta didik setelah menguasai pola gerak dominan dalam aktivitas senam?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none">1. Persiapan mengajar<p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p><ol style="list-style-type: none">a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:<ol style="list-style-type: none">1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas)2) Palang tunggal atau sejenisnya3) Balon atau sejenisnya4) Ranting pohon atau sejenisnya5) Ban bekas atau sejenisnya6) Matras senam atau sejenisnya.7) Pembatas (corong atau sejenisnya)8) Peluit dan <i>stopwatch</i>.	

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, , tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam: misalnya bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, , tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor) dalam aktivitas senam.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan (*game*), agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan.

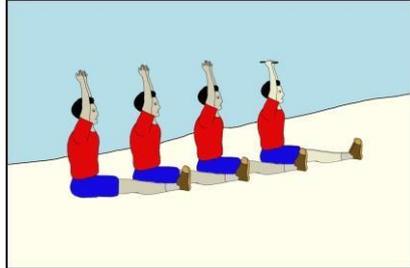
Contoh permainan “estafet ranting”

Cara bermain:

 - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar, jika jumlah peserta didik 28 maka setiap kelompok terdiri dari 7 peserta didik, gunakan ranting atau daun sebagai alat permainan.
 - b) Setiap kelompok duduk dengan kedua kaki dibuka lebar menjadi satu baris ke

belakang.

- c) Ranting atau daun diberikan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, dari depan ke belakang melalui atas kepala, dari belakang ke depan melalui samping badan, dari belakang ke depan melalui atas kepala.
- d) Apabila ranting atau daun tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir memberikan ranting atau daun, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.



Gambar. permainan estafet ranting.

- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan gerak spesifik berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 4) Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran gerak bertumpu dalam aktivitas senam melalui:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bertumpu.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak bertumpu dengan tangan sesuai dengan penjelasan guru.

Bertumpu adalah menolak atau menekankan tangan atau kaki pada sesuatu.

Gerakan bertumpu dengan tangan dapat dilakukan dalam berbagai latihan antara lain: menirukan ular kobra, push up, dan menirukan katak berdiri.

Gerakan bertumpu dengan kaki dapat dilakukan dengan berbagai latihan antara lain: berjalan, melompat, meloncat.

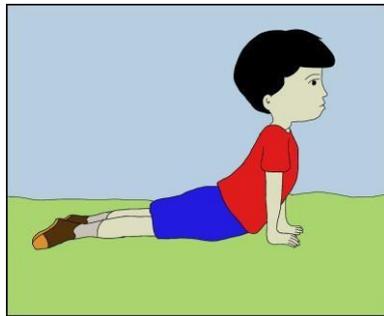
b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bertumpu secara perorangan atau berkelompok.**

Gerak bertumpu dengan tangan.

(1) **Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan kedua tangan menirukan ular kobra.**

Cara melakukannya:

- (a.) Tidur telungkup
- (b.) Kedua kaki rapat.
- (c.) Kedua tangan menumpu pada tanah.
- (d.) Kedua lengan diluruskan hingga dada terangkat, bagian pinggang ke bawah tetap menyentuh tanah.
- (e.) Tahan hingga 10 hitungan.
- (f.) Lakukan secara berkelompok.

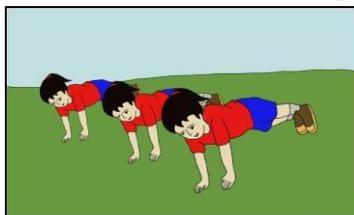


Gambar. menirukan ular kobra.

(2) **Aktivitas pembelajaran bertumpu seperti gerakan push up**

Cara melakukannya:

- (a.) Sikap awal telungkup dengan kedua tangan menumpu pada tanah.
- (b.) Luruskan lengan hingga seluruh badan terangkat.
- (c.) Pertahankan gerakan hingga 8 hitungan
- (d.) Lakukan secara berkelompok.

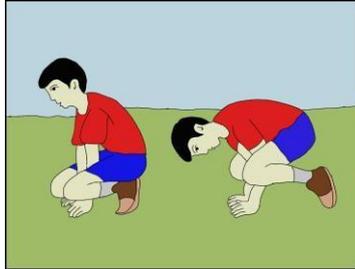


Gambar. bertumpu dengan kedua tangan.

(3) Aktivitas pembelajaran bertumpu menirukan katak berdiri.

Cara melakukannya:

- (a.) Sikap awal jongkok dengan kedua telapak tangan bertumpu pada tanah.
- (b.) Setuhkan paha ke siku, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
- (c.) Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
- (d.) Pertahankan selama 8 hitungan.
- (e.) Lakukan secara berkelompok.

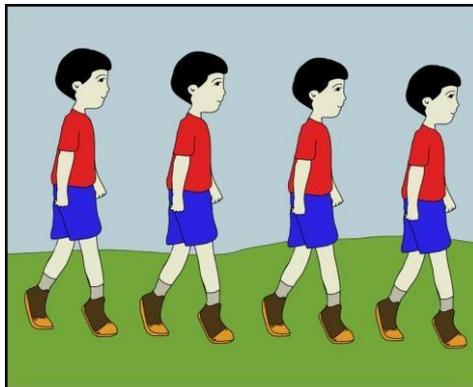


Gambar. menirukan katak berdiri.

(4) Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan ujung kaki.

Cara melakukannya:

- (a.) Setiap peserta didik membuat kelompok kecil.
- (b.) Setiap regu membuat formasi berbanjar
- (c.) Melakukan gerak berjalan dengan sikap awal berdiri tegak dan kedua lengan di samping badan.
- (d.) Kedua kaki bertumpu dengan ujung kaki.
- (e.) Lakukan gerakan bejalan ke depan dengan tumpuan ujung kaki dengan jarak 10 meter.

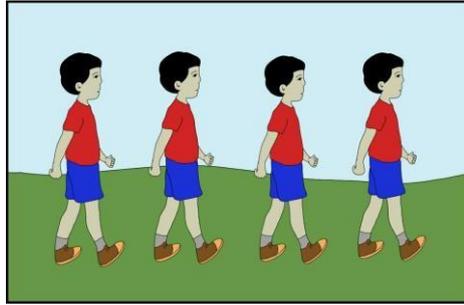


Gambar. berjalan jinjit.

(5) Aktivitas pembelajaran bertumpu dengan ujung kaki.

Cara melakukannya:

- (a.) Peserta didik membuat kelompok kecil.
- (b.) Setiap regu membuat formasi berbanjar.
- (c.) Melakukan gerak berjalan dengan sikap awal berdiri tegak dan kedua lengan di samping badan.
- (d.) Kedua kaki bertumpu dengan tumit.
- (e.) Lakukan gerakan bejalan ke depan dengan tumpuan tumit dengan jarak 10 meter.



Gambar. berjalan dengan tumpun tumit.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak bertumpu dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 gerak bergantung dalam aktivitas senam.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak bergantung dalam aktivitas senam dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung dalam aktivitas senam.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak bergantung dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Gerak bergantung dalam aktivitas senam dapat melatih kekuatan otot lengan. Gerakan bergantung dapat dilakukan pada dahan pohon atau palang.

Cara melakukan praktik/latihan gerak bergantung adalah:

- (1) Kedua tangan memegang palang dengan kuat.
- (2) Badan menggantung ke bawah dengan kedua kaki lurus.



Gambar. bergantung.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak bergantung secara berpasangan atau berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran menirukan monyet bergantung pada dahan pohon.

Cara melakukannya:

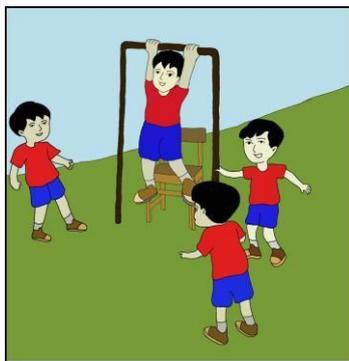
- (a.) Peserta didik saling berpasangan.

- (b.) Setiap pasangan mencari dahan pohon yang kuat dan tidak terlalu tinggi.
- (c.) Sikap awal berdiri tegak di bawah dahan.
- (d.) Badan diangkat ke atas dengan bantuan pasanganmu atau guru, kedua tangan memegang dahan.
- (e.) Apabila sudah berpegangan pada dahan dengan kuat maka pasanganmu mulai menghitung berapa lama dapat bergantung.



Gambar. bergantung pada dahan pohon

- (2) Aktivitas pembelajaran bergantung pada palang dengan kedua kaki lurus.
Cara melakukannya:
 - (a.) Peserta didik membuat kelompok kecil.
 - (b.) Siapkan kursi atau sejenisnya di bawah palang.
 - (c.) Setiap kelompok melakukan gerakan bergantung dengan bantuan kursi.
 - (d.) Sikap awal berdiri tegak di atas kursi.
 - (e.) Kedua tangan memegang palang.
 - (f.) Apabila kedua tangan telah berpegangan pada palang maka kursi dipindahkan.
 - (g.) Sikap kaki saat bergantung adalah lurus ke bawah.
 - (h.) Lakukan secara bergantian, dan hitung berapa lama dapat bergantung.

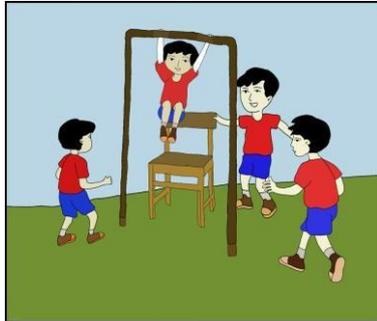


Gambar. bergantung pada palang dengan kaki lurus

- (3) Aktivitas pembelajaran bergantung dengan kedua kaki ditekuk.
Cara melakukannya:
 - (1) Pesertadidik membuat kelompok kecil.
 - (2) Masing-masing kelompok melakukan gerakan bergantung dengan kaki

ditekuk ke depan dengan bantuan kursi.

- (3) Lakukan gerakan secara bergantian.
- (4) Hitunglah berapa lama dapat bergantung
- (5) Gerakan ini dapat diulang 2-3 kali pengulangan.



Gambar. bergantung dengan kaki ditekuk.

- (4) Aktivitas pembelajaran bergantung dan merambat pada palang.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik membuat kelompok kecil.
- (2) Masing-masing kelompok melakukan gerakan bergantung dan merambat pada palang dengan kedua tangan secara bergantian.
- (3) Gerakan ini dapat dilakukan secara berulang 2-3 kali pengulangan.



Gambar. bergantung dan merambat pada palang

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran bergantung dalam aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 gerak keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan sikap kapal terbang.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keseimbangan sikap kapal terbang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang

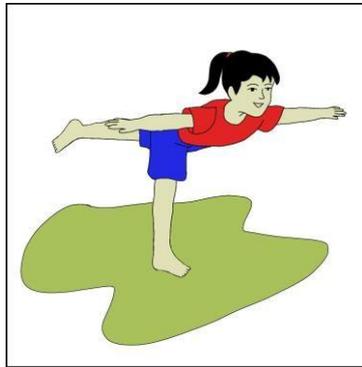
diberikan oleh guru.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan equilibrium baik statis maupun dinamis ketika tubuh ditempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003). Equilibrium adalah sebuah bagian penting dari pergerakan tubuh dalam menjaga tubuh tetap stabil sehingga manusia tidak jatuh walaupun tubuh berubah posisi.

Salah satu bentuk latihan keseimbangan statis dalam aktivitas senam adalah sikap kapal terbang.

Cara melakukan praktik/latihan gerak keseimbangan statis sikap kapal terbang dalam aktivitas senam adalah:

- (a.) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan di samping badan
- (b.) Rentangkan kedua lengan ke samping setinggi bahu.
- (c.) Angkat salah satu kaki ke belakang.
- (d.) Bungkukan badan hingga kepala lurus dengan kaki.



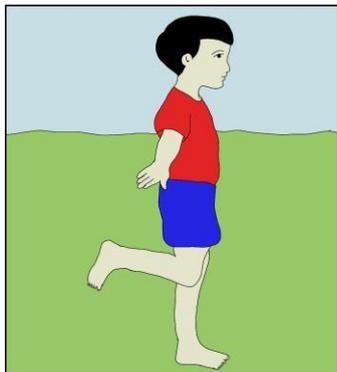
Gambar. keseimbangan sikap kapal terbang

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak keseimbangan secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran berdiri dengan satu kaki ditekuk ke belakang.

Cara melakukannya:

- (a.) Sikap awal berdiri tegak .
- (b.) kedua lengan di samping badan.
- (c.) Rentangkan kedua lengan ke samping sejajar dengan bahu.
- (d.) Tekuk salah satu kaki ke belakang.
- (e.) Hitunglah berapa lama dapat mempertahankan gerakan.



Gambar. keseimbangan menekuk salah satu kaki ke belakang.

- (2) Aktivitas pembelajaran berdiri dengan satu kaki lurus ke depan.

Cara melakukannya:

- (a.) Sikap awal berdiri tegak .
- (b.) kedua lengan di samping badan.
- (c.) Rentangkan kedua lengan ke samping sejajar dengan bahu.
- (d.) Angkatlah salah satu kaki ke depan.
- (e.) Hitunglah berapa lama dapat mempertahankan gerakan.

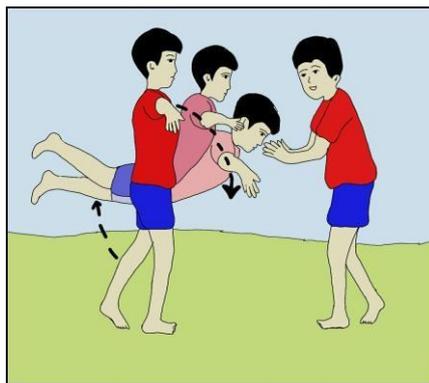


Gambar. keseimbangan mengangkat salah satu kaki lurus ke depan.

- (3) Aktivitas pembelajaran menirukan pesawat terbang dengan bantuan teman.

Cara melakukannya:

- (a.) Peserta didik saling berpasangan, dan berdiri saling berhadapan.
- (b.) Melakukan sikap kapal terbang dengan bantuan pasanganmu.
- (c.) Lakukan sikap kapal terbang dengan kedua tangan berpegangan pada pasanganmu.
- (d.) Bungkukan badan dan angkat kaki lurus ke belakang hingga lurus dengan badan.
- (e.) Setelah posisi seimbang secara perlahan lepaskan pegangan.



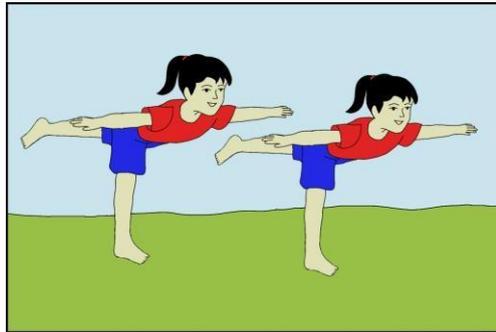
Gambar. sikap kapal terbang dengan bantuan teman

- (4) Aktivitas pembelajaran menirukan pesawat terbang secara kelompok.

Cara melakukannya:

- (a.) Peserta didik membuat kelompok kecil.
- (b.) Setiap kelompok melakukan gerakan sikap kapal terbang.
- (c.) Hitung berapa lama setiap anggota kelompok dapat mempertahankan gerakannya.

(d.) Gerakan ini dapat dilombakan antar kelompok, pemenangnya adalah kelompok yang paling lama mempertahankan gerakan.



Gambar. Sikap kapal terbang secara berkelompok.

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran gerak keseimbangan dalam aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 gerak berpindah tempat/ lokomotor.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam, antara lain sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/ lokomotor dalam aktivitas senam.**

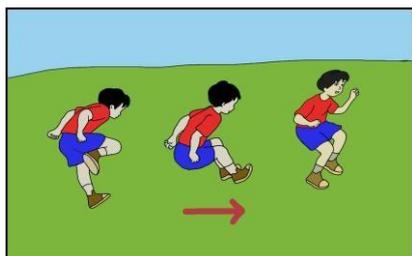
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak berpindah tempat/ lokomotor (melompat dan meloncat dengan isyarat) sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Latihan gerak berpindah tempat dalam aktivitas senam dapat dilakukan dengan cara jalan, lari, lompat, dan loncat.

Cara melakukan praktik/latihan gerak berpindah tempat/ lokomotor (melompat dan meloncat) dalam aktivitas senam adalah:

Melompat

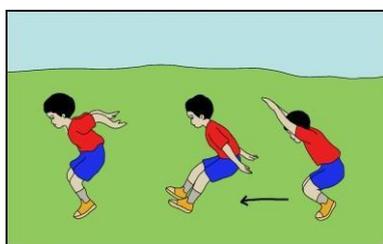
- (1) Sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua lengan disamping badan.
- (3) Bertumpu dengan salah satu kaki, kaki yang lain ditekuk setinggi paha.
- (4) Tolakan kaki ke depan dengan mengayunkan kedua lengan.
- (5) Badan dicondongkan ke depan.
- (6) Mendarat dengan kedua kaki.



Gambar. melompat

Meloncat

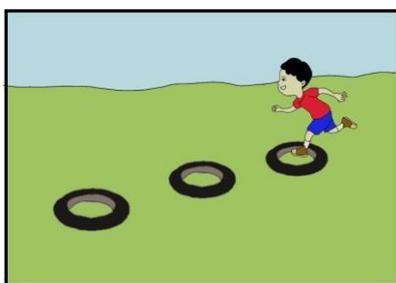
- (1) Sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua lengan disamping badan.
- (3) Bertumpu dengan dua kaki, lutut sedikit ditekuk.
- (4) Tolakan kedua kaki ke depan dengan mengayunkan kedua lengan.
- (5) Badan dicondongkan ke depan.
- (6) Mendarat dengan kedua kaki.



Gambar. meloncat.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak berpindah tempat/lokomotor (melompat dan meloncat) secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.

- (1) Aktivitas pembelajaran melompati ban bekas.
 - (a) Carilah temanmu 3 atau 4 orang.
 - (b) Buatlah lintasan dengan jarak 10 meter.
 - (c) Letakan ban bekas setiap jarak 2 meter.
 - (d) Lakukan gerakan melompat melewati ban bekas secara bergantian.



Gambar. melompati ban bekas.

- (2) Aktivitas pembelajaran meloncat melewati ban bekas.

Cara melakukannya:

- (a.) Cari temanmu 3 atau orang.
- (b.) Buatlah lintasan dengan meletakkan 5 buah ban secara berdekatan.

- (c.) Lakukan gerakan meloncat secara bergantian.

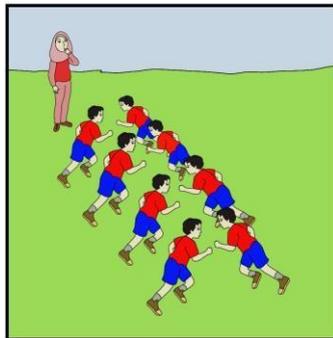


Gambar. meloncat melewati ban bekas.

- (3) Aktivitas pembelajaran melompat dan meloncat ke depan dalam bentuk permainan rusa dan rubah.

Cara melakukannya:

- (a.) Peserta didik dibuat menjadi 2 kelompok besar.
- (b.) Dua regu akan melakukan permainan rusa dan rubah.
- (c.) Kedua regu berdiri saling berhadapan, kemudian merentangkan kedua tangan untuk mengambil jarak.
- (d.) Satu regu menjadi rusa dan regu yang lain menjadi rubah.
- (e.) Jika guru berkata “ ru.....sa”, maka regu rusa harus melompat ke depan dengan tolakan satu kaki sedangkan regu rubah tidak boleh bergerak.
- (f.) jika guru berkata “ ru.....bah” maka regu rubah harus meloncat ke depan dengan tolakan dua kaki sedangkan regu rusa tetap diam.
- (g.) Apabila regu yang tidak dipanggil bergerak maka ia harus menggendong teman yang ada dihadapannya.
- (h.) Setelah diulang beberapa kali maka dapat dilakukan pergantian regu, yang tadinya menjadi regu rusa akan menjadi regu rubah begitu juga sebaliknya.



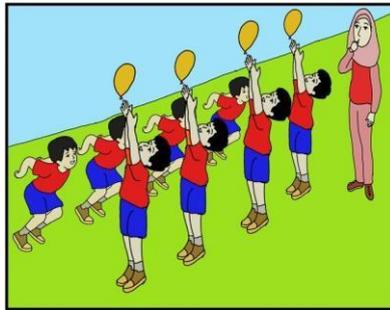
Gambar. permainan rusa rubah.

- (4) Aktivitas pembelajaran melompat dan meloncat ke atas dalam permainan menangkap balon.

Cara bermain:

- (a.) Peserta didik dibuat menjadi 4 kelompok kecil.
- (b.) Dua kelompok akan bermain permainan menangkap balon.
- (c.) Kedua regu berdiri saling berhadapan.
- (d.) Regu pertama sebagai penangkap bola, regu 2 sebagai pelempar balon.

- (e.) Sikap awal regu penangkap bola dengan jongkok.
- (f.) Regu yang memegang bola berdiri dengan tumpuan dua kaki.
- (g.) Apabila guru meniup peluit anak yang memegang balon melemparkan balon ke atas sambil meloncat ke atas, sedangkan anak yang jongkok berusaha menangkap balon yang dilempar ke atas.
- (h.) Apabila balon tidak berhasil ditangkap maka harus menggedong pelempar balon dan sebaliknya.



Gambar . permainan menangkap balon.

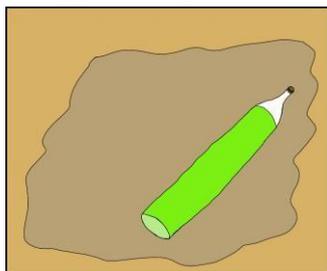
Aktivitas 5

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 4 pembelajaran gerak berpindah tempat/ lokomotor dalam aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 5 gerak tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat dalam aktivitas senam lantai. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.

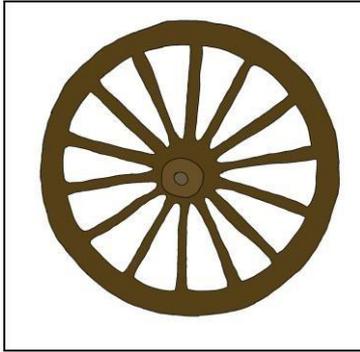
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Gerakan berguling ke samping dilakukan dengan menirukan botol yang menggelinding.



Gambar. botol

Gerakan berguling ke depan dan ke belakang dilakukan dengan menirukan roda berputar.



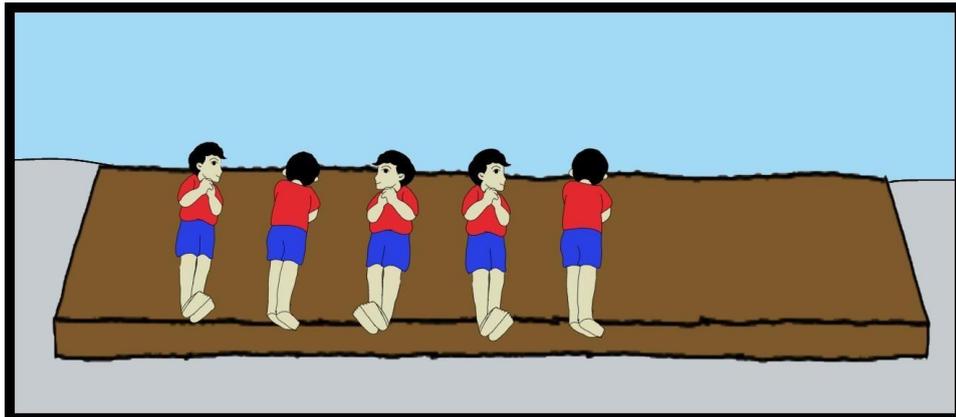
Gambar. roda

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat secara perorangan, atau berkelompok.

(1) Aktivitas pembelajaran guling ke samping menirukan botol yang menggelinding.

Cara melakukannya:

- (a.) Sikap awal tidur telentang.
- (b.) Kedua tangan didepan dada.
- (c.) Kaki rapat.
- (d.) Bergulingah ke samping ke kanan atau kiri.

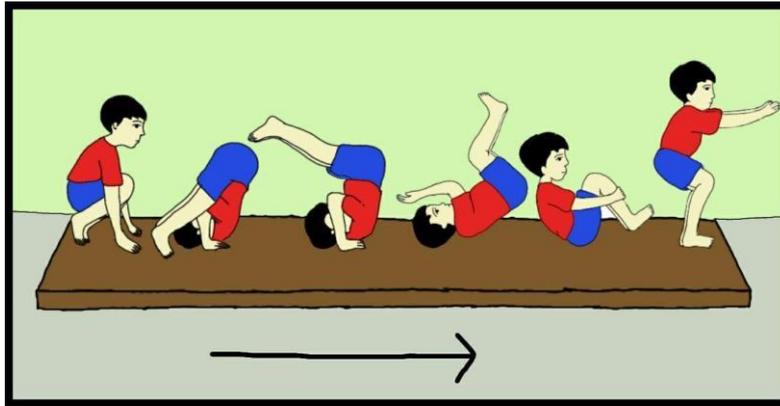


Gambar. guling ke samping.

(2) Aktivitas pembelajaran guling ke depan menirukan roda berputar.

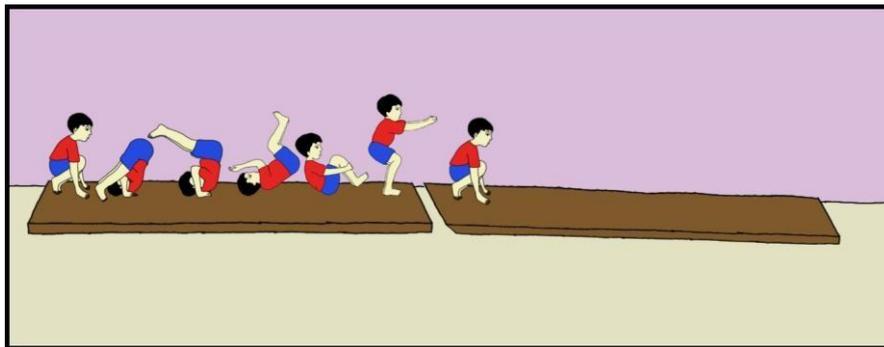
Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal jongkok tegak di tepi matras.
- (b) Bungkukan badan ke depan.
- (c) Kedua tangan menyentuh matras.
- (d) Punggung membusur dan tarik dagu ke dada.
- (e) Dilanjutkan dengan menolak dengan kedua tangan, bersamaan dengan itu bergulinglah ke depan, saat berguling tempatkan tengkuk pada matras.
- (f) Setelah berguling usahakan mendarat dengan sikap jongkok dan kembali berdiri kembali.



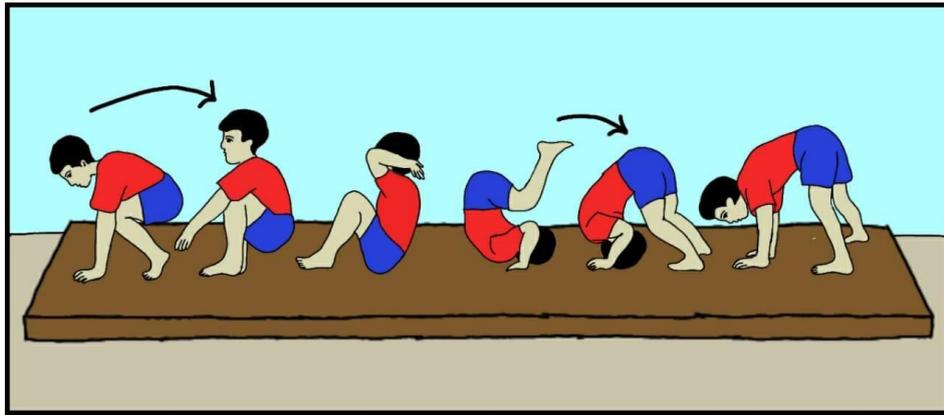
Gambar. guling ke depan

- (3) Aktivitas pembelajaran guling ke depan dengan menepuk punggung teman.
Cara melakukannya:
- Peserta didik saling berpasangan.
 - Lakukan gerakan guling depan dilanjutkan dengan menepuk punggung pasangan.
 - Setelah ditepuk maka pasangan akan melakukan gerakan berguling ke depan.



Gambar. guling ke depan dengan menepuk punggung teman.

- (4) Aktivitas pembelajaran guling ke belakang dengan kaki dibuka lebar.
Cara melakukannya:
- Sikap awal jongkok dengan membelakangi matras
 - Lutut ditekuk rapat
 - Punggung membusur dagu ditarik ke dada
 - Kedua lengan ditekuk dengan telapak tangan terbuka menghadap atas sejajar bahu.
 - Bergulinglah dengan cara menggelinding.
 - Kedua kaki dibuka lebar atau dikangkangkan dan diluruskan ke belakang.
 - Sikap akhir kedua kaki kangkang.

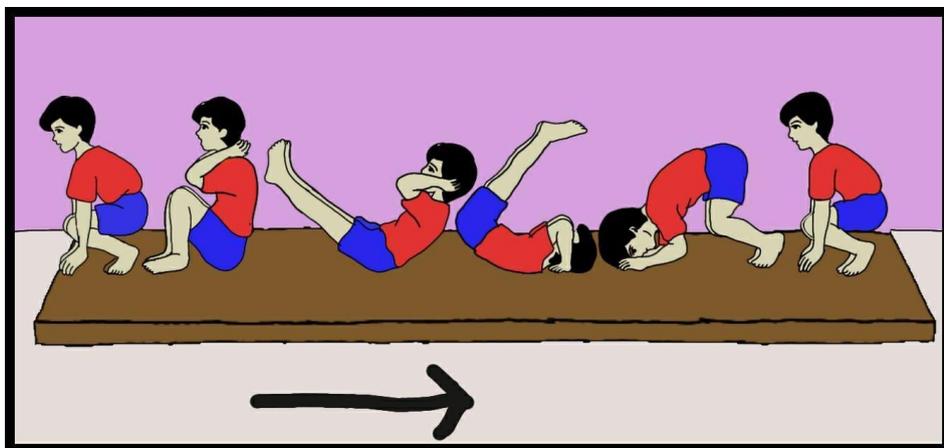


Gambar. guling belakang dengan kaki dibuka lebar.

(5) Aktivitas pembelajaran guling ke belakang dengan kaki rapat

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal jongkok dengan membelakangi matras.
- (b) Lutut ditekuk rapat.
- (c) Punggung membusur dagu ditarik ke dada.
- (d) Kedua lengan ditekuk dengan telapak tangan terbuka menghadap atas sejajar bahu.
- (e) Bergulinglah dengan cara menggelinding.
- (f) Kedua kaki diluruskan ke belakang.
- (g) Sikap akhir kembali jongkok dengan kedua kaki rapat.



Gambar. guling belakang dengan kaki rapat.

- 5) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung dari guru secara klasikal, tentang berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam.
- 6) Seluruh gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- 7) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan,

putaran, ayunan, melayang, mendarat) dalam aktivitas senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan dengan menempelkan bintang dibawah emoticon yang telah disediakan oleh guru pada papan yang telah disediakan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Penilaian

1. Penilaian Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

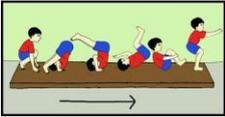
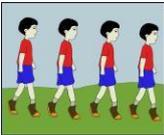
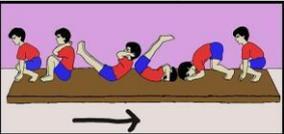
- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom emoticon sesuai perasaan hati kalian.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban dengan emoticon yang sama.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah emoticon yang terisi.

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengikuti pembelajaran PJOK pada hari ini.				
2.	Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan gerakan aktivitas senam secara mandiri.				
3.	Bagaimanakah perasaan kalian saat mengamati teman yang sedang melakukan gerakan aktivitas senam.				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai: $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika jumlah nilai 100		Jika jumlah nilai $\geq 75 - \leq 94$		Jika jumlah nilai < 75	

*) Dibacakan oleh guru, peserta memilih emoticon dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan..

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Mencocokkan gambar	<p>Cocokkanlah gambar dibawah ini dengan benar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>A</p>  <p>B</p>  <p>C</p>  <p>D</p> </div> <div style="width: 45%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. guling depan. 2. berjalan jinjit. 3. bergantung 4. sikap kapal terbang. </div> </div> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> A. (4) B. (3) C. (1) D. (2) 	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Soal uraian tertutup	<p>1. Jelaskan rangkaian gerak senam di bawah ini dengan benar!</p>  <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap awal jongkok dengan membelakangi matras b. Lutut ditekuk rapat c. Punggung membusur dagu ditarik ke dada d. Kedua lengan ditekuk dengan telapak tangan terbuka 	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi

		<p>menghadap atas sejajar bahu.</p> <p>e. Bergulinglah dengan cara menggeling.ing.</p> <p>f. Kedua kaki diluruskan ke belakang.</p> <p>g. Kembali kesikap jongkok kemudian berdiri tegak.</p>	<p>benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	---	--

1. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak bertumpu

1) Butir Tes

Lakukan gerak menirukan katak berdiri. 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 gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Sikap gerakan pelaksanaan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- 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 awal

- (a) Kedua kaki ditekuk
- (b) Badan membungkuk
- (c) Kedua telapak tangan bertumpu pada tanah.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- (2) Sikap gerakan pelaksanaan
 - (a) Kedua kaki diangkat dan diletakan diatas siku dengan ujung kaki tetap menempel pada tanah.
 - (b) Badan membungkuk
 - (c) Kedua telapak tangan menumpu dengan kuat
 - (d) Pandangan mata ke depan.
- (3) Sikap akhir
 - (a) Turunkan kaki ke bawah
 - (b) Badan rileks.
 - (c) Kedua tangan rileks disamping badan
 - (d) Pandangan mata ke arah depan.
- b) Pengolahan skor
 - Skor maksimum: 12
 - Skor perolehan peserta didik: SP
 - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak bertumpu.
Penilaian hasil gerakan gerak bertumpu.
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk gerak bertumpu dengan cara:
 - (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan gerakan menirukan katak berdiri.
 - (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa detik saat mempertahankan gerakan.
 - (c) Pengamatann dilakukan secara bergantian dengan pasanganya.
 - (d) Lamanya waktu yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.
 - (2) Konversi lamanya waktu dengan skor

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... > 8 detik	Sangat Baik
6 –8 detik	Baik
3 – 5 detik	Cukup
..... < 2 detik	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas gerak bergantung

1) Butir Tes

Lakukan gerakan bergantung pada palang. 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 gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak sama dengan lembar penilaian gerak bertumpu.

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- 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 awal

- (a) Berdiri diatas kursi dengan kedua kaki rapat
- (b) badan tegak
- (c) kedua lengan berpegangan pada palang
- (d) Pandangan mata ke depan.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) Kaki diluruskan ke bawah
- (b) Kedua lengan lurus dan berpegangan pada palang dengan kuat
- (c) Badan lurus
- (d) Pandangan mata ke depan.

(3) Sikap akhir

- (a) Kaki rapat
- (b) Badan rileks.
- (c) Kedua lengan di samping badan
- (d) Pandangan mata ke arah depan.

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak bergantung

Penilaian hasil gerakan gerak bergantung

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak bergantung dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan gerakan bergantung pada palang.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa detik saat mempertahankan gerakan.
- (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
- (d) Lamanya waktu yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

b) Konversi lamanya waktu dengan skor

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... > 8 detik	Sangat Baik
6 – 8 detik	Baik
3 – 5 detik	Cukup
..... < 2 detik	Kurang

c. Tes kinerja keseimbangan

1) Butir Tes

Lakukan gerakan sikap kapal terbang. 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 gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak sama dengan lembar penilaian gerak bertumpu

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Posisi dan Sikap awal

- (a) Berdiri dengan kedua kaki rapat
- (b) Badan tegak
- (c) Kedua lengan disamping badan.
- (d) Pandangan mata ke depan.

(2) Pelaksanaan Gerak

- (a) Salah satu kaki diangkat lurus ke belakang
- (b) Badan membungkuk
- (c) Kedua lengan direntangkan ke samping setinggi bahu
- (d) Pandangan mata ke depan

(3) Posisi dan Sikap akhir

- (a) Kaki rapat
- (b) Badan rileks.
- (c) Kedua lengan disamping badan
- (d) Pandangan mata ke arah depan.

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak sikap kapal terbang

Penilaian hasil gerakan gerak sikap kapal terbang

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak sikap kapal terbang dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan gerakan sikap kapal terbang.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa detik saat mempertahankan gerakan.
- (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
- (d) Llamanya waktu yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

b) Konversi lamanya waktu dengan skor

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... > 10 detik	Sangat Baik
8 – 10 detik	Baik
5 – 7 detik	Cukup
..... < 4 detik	Kurang

d. Tes kinerja melompat

1) Butir Tes

Lakukan melompati ban bekas. 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 gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak sama dengan lembar penilaian gerak bertumpu

4) Pedoman Pemberian Skor

a) Pemberian Skor

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

- (a) Kedua kaki depan belakang.
- (b) Badan tegak
- (c) Kedua lengan disamping badan
- (d) Pandangan mata ke depan.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) Langkahkan kaki ke depan dengan tolakan satu kaki
- (b) Ayunkan kedua lengan dari belakang ke depan
- (c) Badan dicondongkan ke depan
- (d) Pandangan mata ke atas.

(3) Sikap akhir

- (a) Mendarat dengan dua kaki mengepeer
- (b) Badan rileks.
- (c) Kedua lengan ditarik ke depan.
- (d) Pandangan ke arah depan.

b) Pengolahan Skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak melompat

Penilaian hasil gerakan gerak melompat

- c) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk gerak melompat dengan cara:
- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan gerakan melompat
 - Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali ia dapat melakukan gerakan melompat selama 30 detik.
 - Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
 - Jumlah lompatan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.
- d) Konversi lamanya waktu dengan skor

Perolehan Nilai	Klasifikasi Nilai
..... > 20 kali	Sangat Baik
15– 20 kali	Baik
10– 14 kali	Cukup
..... < 9 kali	Kurang

e. Tes kinerja guling depan

- Butir Tes
Lakukan gerakan guling depan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Contoh lembar penilaian proses gerak sama dengan lembar penilaian gerak melompat ke depan dengan tolakan dua kaki.
- Pedoman Pemberian Skor
 - Pemberian Skor
 - 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.
 - Sikap awal
 - Berdiri tegak.
 - Kedua kaki rapat
 - Kedua tangan berada di samping badan.
 - Pandangan mata ke depan.
 - Sikap gerakan pelaksanaan
 - Kedua tangan diletakan di atas matras.
 - Kedua lutut ditekuk.
 - Badan dibungkukkan, dagu menyentuh dada, letakan tengkuk pada matras, menolak dengan kedua tangan dan berguling.
 - Pandangan mata ke bawah.
 - Sikap akhir

- (a) Mendarat dengan dua kaki rapat.
 - (b) Badan rileks.
 - (c) Kedua tangan ditarik ke depan.
 - (d) Pandangan mata ke arah depan.
- b) Pengolahan Skor
Skor maksimum: 12
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.
- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil guling depan
Penilaian hasil gerakan guling depan.
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk guling depan dengan cara:
- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan guling depan.
 - (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan ketepatan dalam melakukan gerakan berguling.
 - (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya
- b) Konversi ketepatan melakukan gerakan guling depan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	1-4
2.	Sikap badan bulat saat berguling	1-4
5.	Menjaga keseimbangan	1-4
Jumlah Skor Maksimal		12

Nilai Akhir: $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

- 1: Kurang
- 2: Cukup
- 3: Baik
- 4: Sangat Baik

Pengayaan dan Remedial

1. 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 dengan cara melakukan gerakan guling depan atau belakang dari posisi berdiri.

2. 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.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap aktivitas pembelajaran dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas senam.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas senam.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas senam.

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran bertumpu dalam aktivitas senam, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerakan tersebut. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan oleh guru, sesuai dengan perasaan mereka yang digambarkan dengan emoticon saat melakukan gerakan tersebut. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh kepada guru.

Lembar Refleksi

Bentuk Pembelajaran		
Aktivitas keterampilan gerak menirukan ular kobra.*)		
Aktivitas keterampilan gerak bertumpu seperti push up.*)		
Aktivitas keterampilan gerak menirukan katak berdiri *)		
Aktivitas keterampilan gerak bertumpu dengan tumit *)		
Aktivitas keterampilan gerak bertumpu dengan tumit *)		

*) materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Laporan hasil capaian berdasarkan lembar refleksi

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Belum Tercapai	Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak bertumpu secara perorangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses bertumpu dalam aktivitas senam.*)		

*) Materi di sesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak bertumpu dalam aktivitas senam yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bertumpu dengan kaki dalam aktivitas senam yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks, bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

2. Refleksi Guru

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 pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran aktivitas senam?
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran aktivitas senam?
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran aktivitas senam?

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : A / II

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.

- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, carilah pasangan yang seimbang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas senam sesuai dengan perintah guru.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan variasi gerak bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang!

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Berbagai bentuk aktivitas senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Pengertian gerak aktivitas senam.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas senam.
- c. Bentuk-bentuk aktivitas senam dalam permainan sederhana.

Glosarium

- Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncaat ke depan atau kebelakang.
- Gerak dominan adalah gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan gerak senam .
- Bertumpu adalah menolak (menekankan) telapak tangan atau kaki pada sesuatu (ketika hendak melompat, terbang dan sebagainya).
- Bergantung merupakan gerak menahan berat badan menggunakan kedua tangan.
- Meloncat merupakan gerakan yang dilakukan dengan tumpuan dua kaki.
- Melompat merupakan gerakan yang dilakukan dengan tumpuan satu kaki.
- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dengan tumpuan leher bagian belakang.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Referensi

- Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas II*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- May Sumarya, Eso Suwarso.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk*

SD/MI kelas II. Jakarta: Penerbit PT Arya Duta.

Taufina.2017. *Tema 8 Pengalamanku Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Edisi Revisi 2017 Buku Siswa SD/MI Kelas II.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Suwandi, dkk. *Penjaskorkes 2 (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan).* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Nasional.

Sindhu Cindar Bumi, dkk. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas II Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah.* Jakarta: PT Pribumi Mekar.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SD

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.