

8MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : PJOK Berbagi Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). ○ Tipe <i>recorder</i>. ○ Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama. ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 32 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak berirama, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerak langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti). 2) Gerak ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala). 3) Variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. b. Materi Pembelajaran Remedial 		

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Gambar aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Video pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- b. Tipe *recorder*.
- c. Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- d. Peluit dan *stopwatch*.
- e. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- Individu
 - Berpasangan
 - Berkelompok
 - Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
 - Demonstrasi
 - Simulasi
 - 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>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tertulis (Pilihan berganda, uraian, portofolio) ○ Performa (Tes unjuk kerja) ○ Sikap (Profil Pelajar Pancasila)
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila 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>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<p>1. Persiapan mengajar 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 aktivitas gerak berirama. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Tipe <i>recorder</i>. 3) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama. 4) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 5) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. <p>2. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kegiatan pendahuluan (10 menit) <ol style="list-style-type: none"> 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 di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek 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 kegiatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam ritmik.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak berirama, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila 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.

b. Kegiatan Inti (90 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:



Aktivitas 1

Langkah kaki aktivitas gerak berirama adalah salah satu hal yang paling penting dalam senam irama ini. Ada beberapa macam langkah kaki dalam senam irama ini, misalnya: langkah biasa atau *loopas* dan langkah rapat atau *by trek pas*.

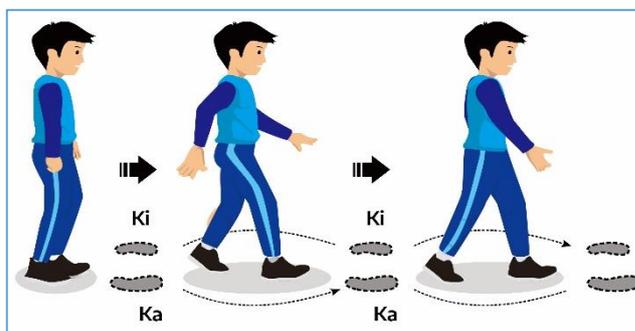
Prinsip gerak langkah kaki adalah berpindahnya badan dari satu titik ke titik yang lain dengan cara memindahkan kaki ke depan, ke belakang, ke kiri, dan ke kanan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak pola langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah biasa atau *loopaas*

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah biasa atau *loopaas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan langkah biasa, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Pada waktu berdiri tegak, kedua tangan berada dipinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri dilangkahkan sama seperti ketika melangkahkan kaki kanan.

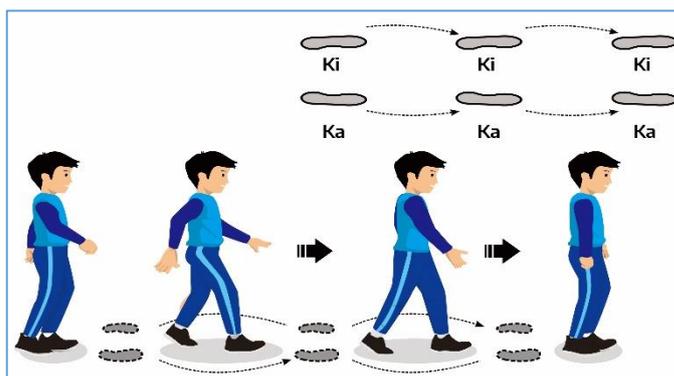


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah rapat atau *bijtrekpaas*

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah rapat atau *bijtrekpaas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan langkah rapat, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri menyusul melangkah ke arah depan.
- (5) Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian sejajar dengan kaki kanan.
- (6) Kemudian kedua kaki dilangkahkan secara bergantian.

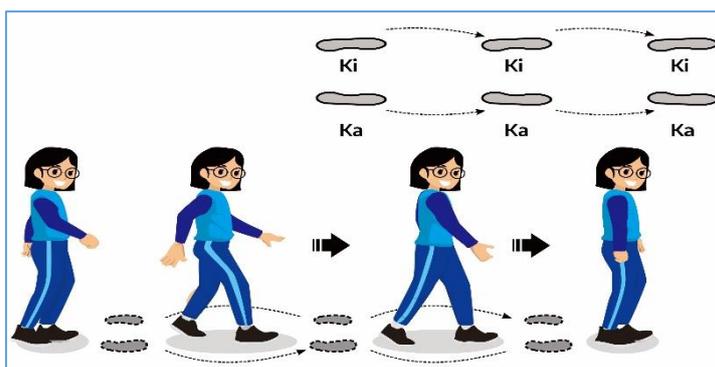


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah depan atau *galopaas*

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah depan atau *galopaas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola langkah depan, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan 1: kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.
- (4) Pada hitungan 2: kaki kiri dilangkahkan ke depan dan diakhiri dengan melangkah kaki kanan bersama-sama.
- (5) Kedua kaki kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.
- (6) Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.

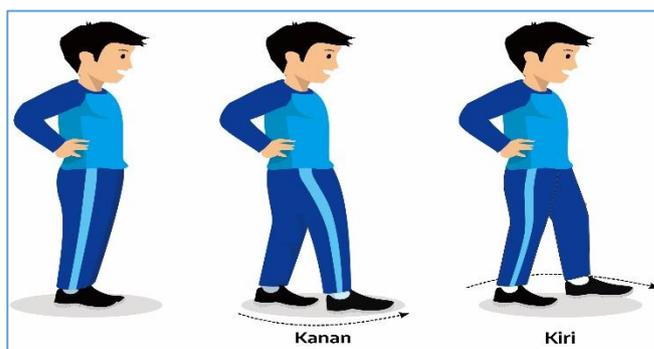


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola silang

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah silang.

Cara melakukannya:

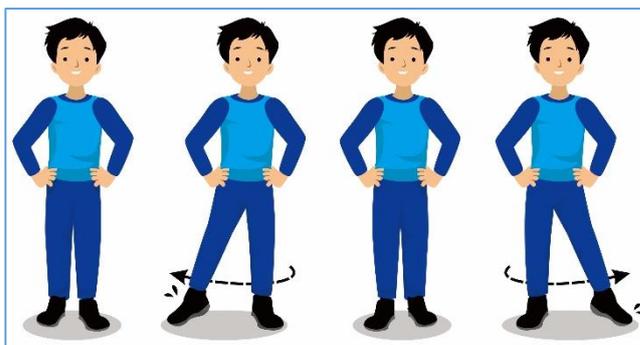
- (1) Pada gerakan pola langkah silang, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan tepat berada di pinggang.
- (3) Hitungan 1: Silangkan kaki kiri ke samping kaki kanan melalui depan.
- (4) Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri.
- (5) Demikian seterusnya, kemudian kebalikannya dengan irama 2/4. Lakukan 4x 8 hitungan.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah samping atau *zijas*

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola langkah samping atau *zijas*. Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola langkah samping, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
- (5) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.
- (6) Lakukan berulang-ulang 4 x 8 hitungan.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola lompat ke depan

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola lompat ke depan.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola lompat ke depan, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan sebaiknya berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
- (4) Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
- (5) Gerakan tersebut bisa dilakukan secara berulang kali 4 x 8 hitungan.



7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Posisi kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
- (4) Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
- (5) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan (4 x 8 hitungan atau lebih).



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 2

Gerak ayunan lengan merupakan salah satu bagian yang tidak kalah pentingnya dengan langkah kaki. Gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama terdiri dari ayunan satu lengan dan dua lengan. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyetelkan badan saat bergerak.

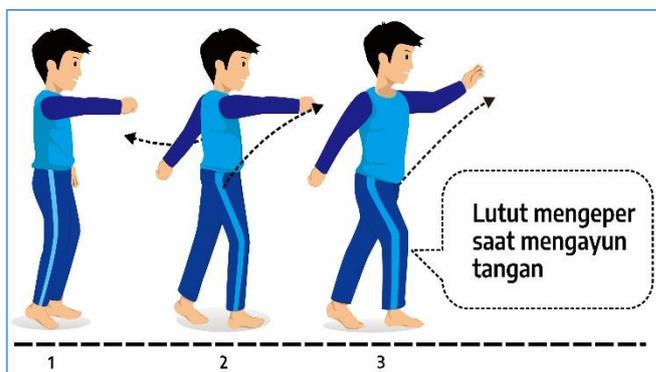
Gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai gerakan. Salah satu bentuk koordinasi gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah: ayunan dua lengan ke belakang dan ke samping, ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka, ayunan lengan silang dan ke muka, dan ayunan dua lengan melingkar di atas kepala. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak pola langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

Cara melakukannya:

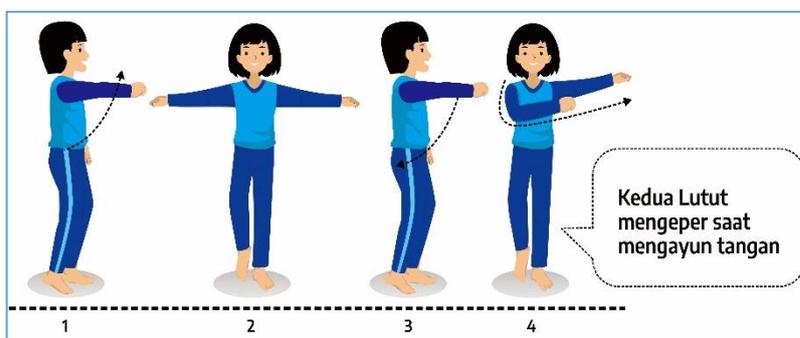
- (1) Berdiri tegak melangkah ke kiri. Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- (2) Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
- (3) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- (1) Gerakan dilakukan 6x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (4) Sikap akhir: berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas ayunan satu lengan dari depan ke samping

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas ayunan satu lengan dari depan ke samping. Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak, langkah ke kiri. Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- (2) Ayunkan tangan satu persatu ke samping.
- (3) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- (4) Gerakan dilakukan bergantian arah kiri kanan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (5) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

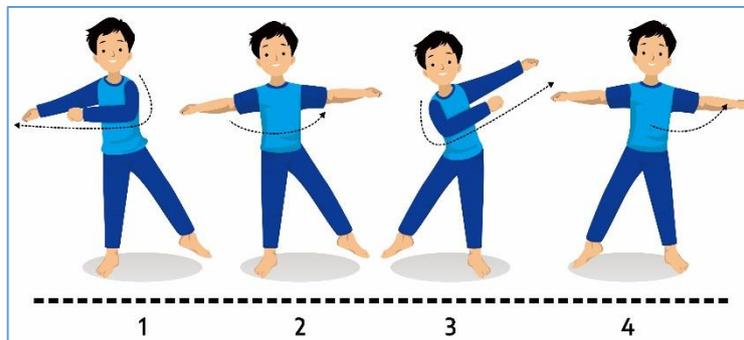


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan. Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang.

- (2) Pandangan ke depan.
- (3) Mengayun kedua lengan ke arah kiri dan kanan.
- (4) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri.
- (5) Gerakan dilakukan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (6) Gerakan akhir: berdiri tegak, kedua lengan terentang, dan pandangan ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat 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.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		

9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
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”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan langkah kaki aktivitas gerak berirama secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan ayunan satu lengan ke depan dan belakang.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- (3) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- (4) Lakukan gerakan ini dilanjutkan dengan melangkah kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
- (5) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper. Lakukan 4 x 8 hitungan.
- (6) Akhir gerakan: Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan, berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.



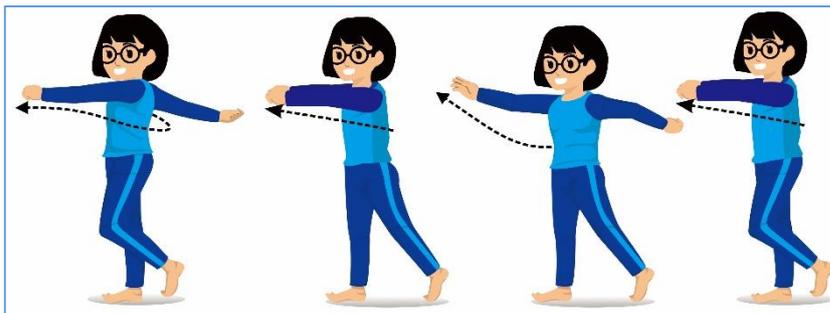
2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

- (4) Gerakan akhir: Kedua kaki rapat, pandangan ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Ayun dan putar kedua lengan ke
- (3) Belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
- (4) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
- (5) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper. Lakukan 4 x 8 hitungan.
- (6) Gerakan akhir: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus kesamping kanan, dan pandangan ke depan.
- (2) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- (3) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.
- (4) Lakukan 4 x 8 hitungan bergantian putar arah kiri dan kanan.
- (5) Gerakan akhir: Berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus kesamping kanan, dan pandangan ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centeng (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat 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.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		

14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
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”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan langkah kaki aktivitas variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

- 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 gerak berirama.

<p>4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.</p> <p>5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p> <p>6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</p>
Asesmen

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Berdiri dengan sikap tegak rileks, langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit, dan lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Gerakan tersebut merupakan gerakan langkah</p> <p>A. biasa B. rapat C. samping D. ganti</p> <p>Kunci: Langkah biasa.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah silang dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>Kunci: 1) Berdiri dengan sikap anjur kiri. 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan. 3) Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang. 4) Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.</p>	<p>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</p>

			<p>dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	--	---

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik tolak peluru.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

1) Sikap awal

Skor 3 jika:

- a) berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- b) kedua tangan di samping paha.
- c) siku ditekuk sikap berdiri tegak.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan

Skor 4 jika:

- a) langkahkan kaki kiri ke depan.
- b) berat badan pada kaki kiri.
- c) kaki kanan terlepas dari lantai.
- d) tangan kanan diayunkan ke depan.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir

Skor 3 jika:

- a) badan condong ke depan.
- b) kedua tangan dilipat di depan.
- c) berdiri sikap sempurna.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

5) Lembar pengamatan asesmen hasil variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

a) Asesmen hasil variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama yang dilakukan peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri santai membentuk lingkaran.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
- (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan <i>pivots</i>	3
4.	Gerakan <i>flexibility</i>	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen 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.

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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

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 variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama tersebut.

- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : D / VII

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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama antara lain:
 - Aktivitas gerak langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti).
 - Aktivitas gerak ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala).
 - Aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan aktivitas gerak berirama (senam ritmik) yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Glosarium

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Aktivitas gerak ritmik: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Mengayun: Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP

....., 2023
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.