

### Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Senam

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Senam
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Senam
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 4 JP )


#### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam 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.

#### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 5 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresianannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.



---

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan rangkaian gerakan aktivitas gerak senam secara sederhana dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.


Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas gerak senam dapat dilakukan dengan memodifikasi rangkaian secara sederhana. Rangkaian gerakan yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan gerakan-gerakan yang sederhana.

Namun idealnya adalah menggunakan rangkaian gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis aktivitas rancangan keterampilan gerak senam akan membantu siswa untuk melakukan aktivitas gerak senam dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas gerak senam yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan



mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai rancangan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam?

## **D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak senam, diantaranya:

- Keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau.

#### **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 siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan gerakan yang lebih sederhana, bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasang siswa dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.


#### **c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan belajar, dan menambah kesulitan rangkaian gerakan.

### **2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)**

#### **a. Persiapan mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:


- 
- 
- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
  - 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.
  - 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    - a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
    - b) Matras senam atau sejenisnya.
    - c) Peluit dan *stopwatch*.
    - d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak senam: misalnya bahwa aktivitas gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.

- 
- 
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak senam diantaranya: gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.
  - h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, serta perlombaan senam dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
  - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama Permainannya adalah lomba lompat-lompat katak

#### 1) Kegiatan inti (70 menit)

- a) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau siswa.
- b) Siswa mencoba keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau siswa.
- c) Siswa melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam adalah sebagai berikut:

## Aktivitas 1

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, Siswa 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.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam lantai adalah sebagai berikut:

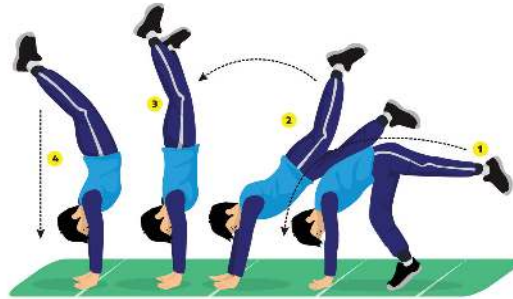
- a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan (handstand) senam lantai**

Berdiri dengan tangan atau disebut handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan handstand adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misalnya lantai). Karena akan memudahkan untuk bertumpu, jika dibanding-

kan dengan melakukan handstand di atas landasan atau alas yang lunak (misalnya kasur).

Cara melakukannya:

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



**Gambar 6.1** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan (*handstand*)

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan tangan (*handstand*) antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Keterampilan gerak berjalan maju dan lompat kelinci**

Cara melakukannya:

- (a) Berjalan maju dengan kedua tangan dan kedua kaki kangkang serta panggul setinggi mungkin.
- (b) Lompat kelinci, dari sikap jongkok kedua kaki/lutut rapat, melompat ke depan dan mendarat atas tumpuan kedua tangan yang kemudian kedua kaki.



**Gambar 6.2** Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak berjalan maju dan lompat kelinci

### (2) Aktivitas pembelajaran 2 : Keterampilan gerak melompati bangku

Cara melakukannya:

- (a) Melompati bangku dengan bertumpu pada kedua tangan pada bangku, mengangkat panggul tinggi dengan kedua lutut rapat ke dada.
- (b) Sama dengan latihan di atas, dengan kedua lutut lurus.
- (c) Sama dengan latihan di atas, dengan sesaat merentangkan kedua tangan kaki kebelakang atas.



**Gambar 6.3** Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak melompati bangku

### (3) Aktivitas pembelajaran 3 : Keterampilan gerak lompat jongkok

Cara melakukannya:

- (a) Sikap jongkok, tempatkan kedua tangan di lantai, kedua lutut (rapat) diantara kedua tangan.
- (b) Dengan tolakan kedua kaki, angkat panggul hingga tegak lurus di atas kepala.
- (c) Tahan sesaat dalam sikap ini.



**Gambar 6.4** Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak lompat jongkok

(4) **Aktivitas pembelajaran 4 : Keterampilan gerak lompat jongkok dilanjtkan meluruskan kaki ke atas**

Cara melakukannya:

- (a) Sama dengan pembelajaran 3, kemudian meluruskan kaki ke atas.
- (b) Pembantu berada didepan, memegang/menahan pada sisi paha dengan kedua tangan.



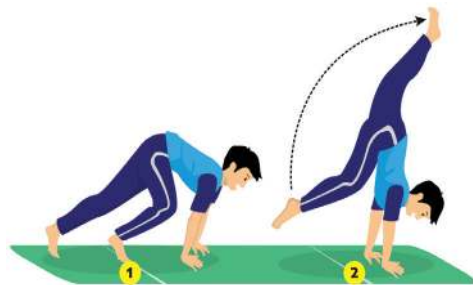
**Gambar 6.5** Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak lompat jongkok dilanjtkan meluruskan kaki ke atas

(5) **Aktivitas pembelajaran 5 : Keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi**

Cara melakukannya:

- (a) Sikap merangkak dengan panggul tinggi.
- (b) Satu kaki agak ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.
- (c) Dengan tolakan kaki “depan” tersebut, lemparan kaki yang lain (lurus) ke atas hingga tegak lurus di atas kepala, kaki yang lain tetap di bawah sekalipun terangkat dari lantai.
- (d) Tahan gerakan ini sesaat.

**Gambar 6.6** Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi



(6) **Aktivitas pembelajaran 6 : Keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi dan diluskan ke atas**

Cara melakukannya:

- (a) Sama dengan di atas, kaki yang di bawah mengikuti kaki yang lurus ke atas.
- (b) Tahan gerakan ini sesaat.



**Gambar 6.7** Aktivitas pembelajaran 6 keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi dan diluskan ke atas

**(7) Aktivitas pembelajaran 7 : Keterampilan gerak bersandar pada tembok**

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan dekat tembok, sehingga anak bersandar ke tembok.
- Anak berada (penempatan kedua tangan  $\pm 10$  cm) dari tembok.
- Tahan sikap gerakan ini sesaat.



**Gambar 6.8** Aktivitas pembelajaran 7 keterampilan gerak bersandar pada tembok

**(8) Aktivitas pembelajaran 8 : Keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi**

Cara melakukannya:

- Sikap merangkak dengan panggul tinggi.
- Satu kaki agak ke depan dengan lutut agak membengkok.
- Dengan tolakan kaki ke depan, lempar/ayunkan kaki yang lain ke atas, saat itu juga diikuti oleh kaki tolak



**Gambar 6.9** Aktivitas pembelajaran 8 keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi

(9) **Aktivitas pembelajaran 9 : Keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi kemudian melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang**

Cara melakukannya:

- (a) Mengulangi pembelajaran di atas berkali-kali, hingga Siswa dapat melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang dengan baik.
- (b) Lemparan/mengayunkan kaki tidak terlalu lemah atau tidak terlalu kuat.



**Gambar 6.10** Aktivitas pembelajaran 9 keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi kemudian melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang

## Aktivitas 2

b) **Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak meroda (radschlag) senam lantai**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak meroda senam.

Meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada satu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar atau kangkang. Gerakannya menyerupai roda yang berputar. Gerakan meroda merupakan rangkaian gerakan dari macam-macam gerakan lain pada senam lantai.

Gerakan meroda kelihatannya mudah untuk dilakukan. Akan tetapi gerakan ini memerlukan koordinasi gerakan yang tinggi. Tanpa adanya koordinasi yang baik, gerakan ini sukar untuk dilakukan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan.
- (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.

- (3) Bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas.
- (4) Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan.
- (5) Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.
- (6) Berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu.
- (7) Sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.



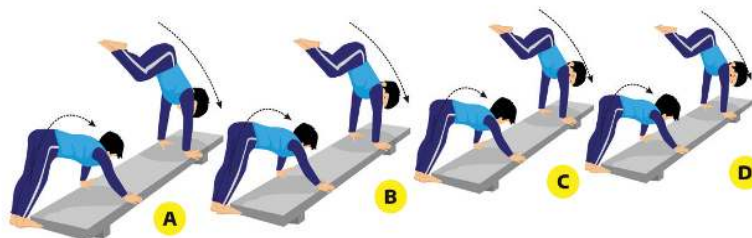
**Gambar 6.11** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak meroda

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak meroda antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk**

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggir bangku dengan menyamping.
- (b) Angkat pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk.
- (c) Turunkan kedua kaki di samping bangku.
- (d) Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.
- (e) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok

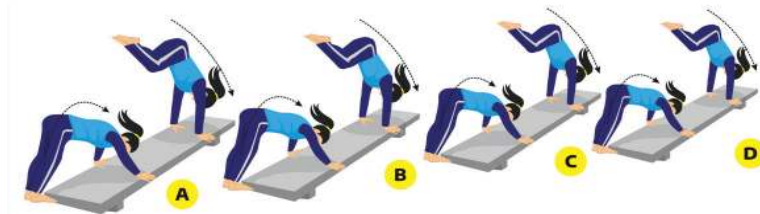


**Gambar 6.12** Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk

(2) **Aktivitas pembelajaran 2 : Keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut lurus**

Cara melakukannya:

- Sikap awal kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggir bangku dengan menyamping.
- Angkat pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk.
- Turunkan kedua kaki di samping bangku.
- Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok

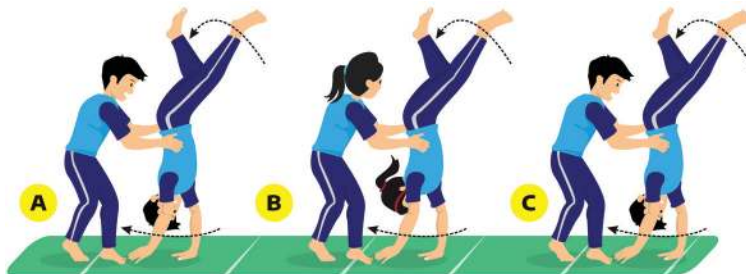


**Gambar 6.13** Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut lurus

(3) **Aktivitas pembelajaran 3 : Keterampilan gerak meroda menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru)**

Cara melakukannya:

- Sikap awal teman yang membantu berdiri di belakang yang akan dibantu.
- Kemudian teman yang akan dibantu melakukan sikap berdiri dengan tangan, yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Diteruskan menurunkan kaki satu persatu ke lantai, hingga kedua tangan terangkat dari lantai.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

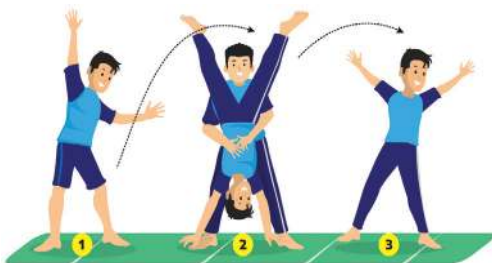


**Gambar 6.14** Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak meroda menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru)

(4) **Aktivitas pembelajaran 4 : Keterampilan gerak meroda menurunkan tangan satu persatu dibantu teman (guru)**

Cara melakukannya:

- Teman yang membantu berdiri di belakang yang akan dibantu.
- Teman yang akan dibantu melakukan sikap berdiri posisi menyamping, yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Turunkan tangan satu persatu ke lantai, hingga kedua kaki terangkat dari lantai.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

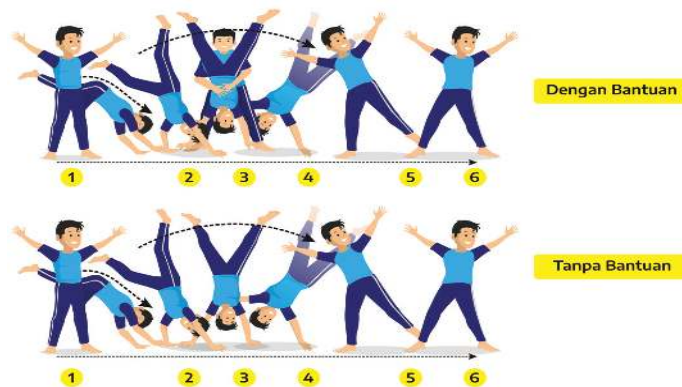


**Gambar 6.15** Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak meroda menurunkan tangan satu persatu dibantu teman (guru)

(5) **Aktivitas pembelajaran 5 : Keterampilan gerak meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan**

Cara melakukannya:

- Teman yang membantu berdiri di belakang yang akan dibantu.
- Teman yang akan dibantu melakukan sikap berdiri posisi menyamping, yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Turunkan tangan satu persatu ke lantai, hingga kedua kaki terangkat dari lantai.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok



**Gambar 6.16** Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan

### c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### **Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

#### **Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak senam, diantaranya:

- Keterampilan gerak loncat harimau atau *tiger sprong* senam.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

## b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## Aktivitas 1

### a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak loncat harimau (*tiger sprong*) senam**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau atau tiger sprong senam lantai. Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerak berguling.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap arah gerakan dan matras.
- (2) Pandangan kearah depan (matras).
- (3) Kedua lengan di samping badan.
- (4) Lakukan gerak lari kearah depan (matras) 3-5 langkah.
- (5) Saat langkah terakhir gerak menumpu kedua kaki dan menolak ke depan atas bersamaan kedua lengan diluruskan ke depan atas.
- (6) Setelah beberapa saat melayang di udara, mendarat pada matras dengan kedua telapak tangan, dan dengan cepat tekuk kedua sikut kesamping, kepala dimasukkan diantara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- (7) Bengkokkan, lanjutkan dengan sikap berdiri kedua kaki rapat dan kedua lengan lurus ke atas.
- (8) Pandangan ke depan.



**Gambar 6.17** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak loncat harimau (*tiger sprong*)

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau adalah sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran tahap 1 keterampilan gerak sikap berjongkok**

Cara melakukannya:

- (a) Sikap berjongkok, kedua tangan sejajar ke muka setinggi bahu.
- (b) Tempatkan sebuah bola di depan anak-anak ditugaskan melompati bola tersebut dan diakhiri dengan guling depan.
- (c) Jarak bola dan ujung kaki 30 – 40 cm.
- (d) Kemudian bola dijauhkan 50 – 60 cm, dan kemudian anak-anak ditugaskan melompati bola tersebut dan diakhiri dengan guling depan.



**Gambar 6.18** Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak sikap berjongkok

**(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)**

Cara melakukannya:

- (a) Dengan awalan guling ke depan di atas peti lompat/ matras yang disusun (tinggi  $\pm$  40 cm).
- (b) Jarak batas tolak lompat dan peti  $\pm$  60 cm.



**Gambar 6.19** Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat

(3) **Aktivitas pembelajaran tahap 3 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat yang direndahkan**

Cara melakukannya:

- Sebagai pembelajaran 2, akan tetapi peti/matras direndahkan dan jarak diperjauh 80 cm.
- Demikian pembelajaran 3 dilakukan terus dengan mengurangi tinggi peti/ matras serendah mungkin.
- Diisyaratkan daya tolak lompatan yang tinggi dengan sikap kedua lengan direntangkan lurus ke depan pada saat melompat.

**Gambar 6.20** Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat yang direndahkan



(4) **Aktivitas pembelajaran tahap 4 keterampilan gerak dengan awalan melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm)**

Cara melakukannya:

- Dengan awalan, melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm) diakhiri dengan guling depan di atas peti lompat/matras yang tingginya  $\pm 50$  cm.
- Jarak batas lompat dan tempat mendarat  $\pm 1$  m.
- Jarak tongkat yang dipegang dengan peti kurang lebih 75 cm.



**Gambar 6.21** Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak awalan melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm)

(5) **Aktivitas pembelajaran tahap 5 keterampilan gerak dengan awalan melompati punggung teman**

Cara melakukannya:

- Sebagai pembelajaran 4, dengan menambah ketinggian (benda/ anak membungkuk) sebagai rintangan.
- Jauhkan/perlebar batas tolak lompatan.



**Gambar 6.22** Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak dengan awalan melompati punggung teman

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa tuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.



**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontrenng**

1. Isikan identitas siswa.
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 Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan lengkap dan benar.		



4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap siswa 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. Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras merupakan gerakan awalan . . . .</p> <p>A. keseimbangan B. guling ke depan C. guling lenting D. berdiri dengan tangan E. loncat harimau</p> <p><b>Kunci:</b> D. berdiri dengan tangan.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Uraian tertutup		<p>1. Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan gerakan meroda senam.</p> <p><b>Kunci:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Berdiri menyamping dengan kedua kaki dibuka agar lebar, kedua lengan dijulurkan ke atas kepala dengan arah serong ke samping.</li> <li>2) Jatuhkan badan ke samping kiri sambil menumpukan kedua telapak tangan di samping kiri.</li> <li>3) Ayunkan kaki kanan ke atas diikuti kaki kiri, hingga kedua kaki terbuka lurus kearah samping.</li> <li>4) Letakkan kaki kanan di samping tangan kanan, tangan kiri terangkat, bersiap-siap meletakkan kaki kiri disamping kaki kanan, sehingga badan terangkat.</li> <li>5) Kembali ke sikap berdiri menyamping.</li> </ol>	<p>Mendapatkan skor;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</li> <li>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</li> <li>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</li> <li>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</li> </ol>
-----------------	--	--	---

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas gerak senam.

##### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas merancang keterampilan gerak rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

##### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

##### (1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.

(c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

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

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

##### (2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.

(d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

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

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



(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

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

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/10$ .

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam

a) Asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan siswa memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam dengan cara:

- (a) Mula-mula siswa berdiri dibelakang matras.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam.
- (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh siswa.
- (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 awalan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau	3



2.	Sikap badan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
3.	Kedua kaki gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
4.	Posisi akhir kedua lengan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
5.	Menjaga keseimbangan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		<b>15</b>

### 3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. Refleksi Guru

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

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

## H. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### J. Lembar Kegiatan Siswa


Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : F / XI

#### 1. Panduan umum

- Pastikan siswa 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 9 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan senam antara lain:
  - Keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan senam.
  - Keterampilan gerak meroda senam.
  - Keterampilan gerak meroda senam.

- 
- 4) Keterampilan rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.

### **K. Bahan Bacaan Siswa**

1. Peraturan aktivitas gerak senam yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak aktivitas gerak senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### **L. Bahan Bacaan Guru**

1. Teknik dasar aktivitas gerak senam.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas gerak senam.
3. Bentuk-bentuk rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.