

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


Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI /
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan
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 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.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 6 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. 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 mengekspresikannya 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 merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.


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

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas gerak berirama 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 merancang keterampilan gerak berirama akan membantu siswa



untuk melakukan aktivitas gerak berirama dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas gerak berirama yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresianannya 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 hasil evaluasi merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama?


D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, diantaranya:

- Keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan diantaranya: ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan, ayunan lengan



kedua tangan setinggi bahu, dan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

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 menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan 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 regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan belajar, dan mengubah 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 variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 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 siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

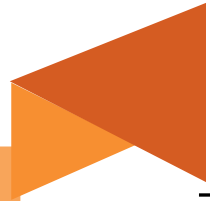
b. Kegiatan pengajaran


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 berirama: misalnya bahwa aktivitas merancang keterampilan gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam irama.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas merancang keterampilan gerak berirama diantaranya: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan.
- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas merancang keterampilan 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 diantaranya: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menekankan





pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

1) Kegiatan inti (70 menit)

- a) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama permainannya adalah bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru.
- b) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang analisis rancangan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
- c) Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.
- d) Siswa menganalisis rancangan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat 10 puluh gerakan dan menuju tiga arah).
- e) Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama merancang keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik.
- f) Siswa memaparkan merancang keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas.
- g) 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 variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

Aktivitas 1

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama**

Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar pola langkah, dan ayunan lengan, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

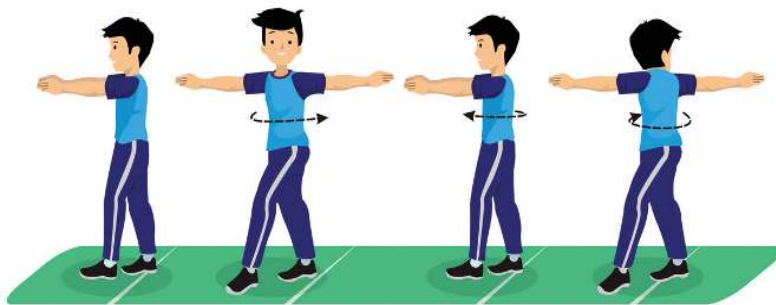
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
- Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

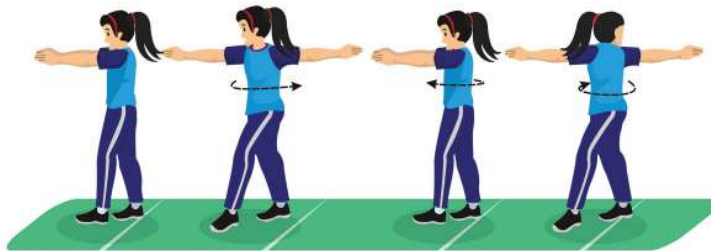
(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.

- Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
- Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan mengikuti gerakan lengan.

(a) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).

- Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

(6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.
- Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

(7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua tangan setinggi bahu

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
- Hitungan 3: Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
- Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua tangan setinggi bahu

(8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
- Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, 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 variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, 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 variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 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 variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama 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 berirama.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang rancangan keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, 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 merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, diantaranya:

- Keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan aktivitas gerak berirama, diantaranya: rangkaian gerak pertama, rangkaian gerak kedua, rangkaian gerak ketiga, rangkaian gerak keempat, rangkaian gerak kelima, rangkaian gerak keenam, dan rangkaian gerak ketujuh.

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 rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit, kedua lengan direntangkan kesamping, dan arah pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Angkat kedua lengan ke atas lurus sambil memindahkan berat badan.
- Hitungan 3-4 : Pindahkan berat badan ke kanan lurus dan lengan kanan ke atas serta lengan kiri ke arah samping sejajar dengan bahu.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua

Cara melakukannya:

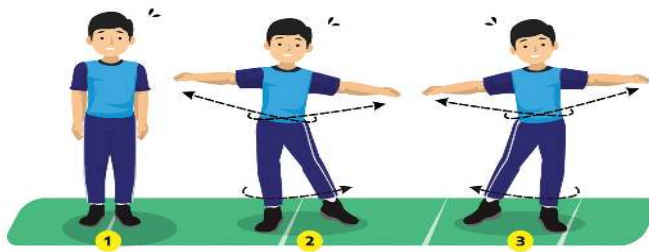
(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua lengan di samping dan pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Ayunkan lengan kanan ke arah kiri dan ayunkan lengan kanan ke arah kanan, tumpuan berat badan tetap pada kaki kiri.
- Hitungan 3-4 : Ayunkan lengan kiri ke arah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan, ayunkan kembali lengan kiri dan berat badan tetap pada kaki kanan.

- (c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditebuk, kedua lengan direntangkan kesamping dan pandangan ke depan.

- (b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan kebelakang badan sambil memindahkan berat badan ke kiri dan liukkan badan kebelakang.
- Hitungan 3-4 : Kembali ke sikap hitungan 1.

- (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.11 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan

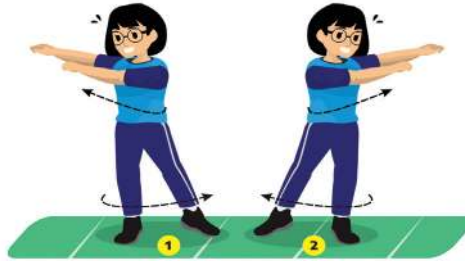
Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke kiri dan rentangkan kedua tangan kearah samping sejajar dengan bahu.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan kearah samping sejajar dengan bahu yang disertai gerakan mengeper.
- Hitungan 3-4 : Ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan dengan disertai gerakan mengeper.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1 : Angkat kedua lengan lurus ke atas dengan cara diayunkan diikuti dengan melangkahhkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3 : Angkat kembali kedua lengan ke atas disertai melangkahhkan kaki kiri ke depan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima

(6) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, tungkai lurus, kedua lengan disilang di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1 : Rentangkan kedua lengan kesamping sejajar bahu dengan diikuti tendangan tungkai kanan ke depan.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap hitungan 1.
- Hitungan 3 : Lakukan seperti pada hitungan 1, tetapi kaki kiri yang ditendangkan ke depan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.14 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam

(7) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketujuh

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1 : Putarkan kedua lengan searah dengan jarum jam dimulai kesamping kanan, diikuti dengan melangkahkan kaki kanan kesamping kanan.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3 : Putar kedua lengan ke arah kiri berlawanan dengan arah jarum jam diikuti melangkahkan tungkai kiri ke kiri disertai tungkai kanan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.15 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketujuh

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, 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 rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, 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 rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 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 rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama 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 Menyontren**

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 rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap.		



3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
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	1. Senam irama juga dikenal sebagai senam ritmik dimana tentu saja gerakan-gerakan yang dilakukan ketika senam harus diiringi irama musik dan sesuai dengan irama tersebut. Namun senam irama juga ada yang dilakukan sebagai latihan bebas yang dilakukan secara	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		A. berirama B. kontinyu C. konsisten D. keluwesan E. keindahan Kunci: A. berirama	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan setinggi bahu aktivitas gerak berirama. Kunci: 1) Ambil sikap awal tubuh dengan berdiri tegak lebih dulu. 2) Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan ditempat. 3) Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali. 4) Gerakan tersebut bisa dilakukan ditempat. 5) Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.	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 benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan 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 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 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 sampai dua 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 siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

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

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

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

- (a) Mula-mula siswa berdiri santai membentuk lingkaran.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
- (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 melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3



3.	Gerakan pivots	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

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:

4. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
5. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
6. 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 merancang keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain:

- Keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- Keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan aktivitas gerak berirama.



K. Bahan Bacaan Siswa

1. Peraturan aktivitas gerak berirama 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 berirama. 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 berirama.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.
3. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.