

DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN

**VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM
AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
(Senam Irama Yamko Rambe Yamko)
Kelas VI SDN 2 Karangkamiri**



**Disusun Oleh :
Rina Samawati Apriliani, S.Pd.
Angkatan 2
201500807384**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALAM JABATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Karangkamiri
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VI (enam) / 2 (satu)
Materi Pokok	: Aktivitas Ritmik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

- KI.1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI.3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI.4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya. 2.1 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.	1.1.1 Berdoa sebelum memulai pembelajaran 2.1.1 Santuun, disiplin dalam kegiatan pembelajaran 2.1.2 Percaya diri, tanggung jawab dalam kegiatan pembelajaran
3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1 Menjelaskan gerak langkah kaki dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama (C2) 3.7.2 Menjelaskan ayunan lengan dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama (C2)
4.7 mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1 mempraktikkan gerak langkah dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7.2 mempraktikkan ayunan lengan dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

	4.7.4 Mendemonstrasikan ayunan lengan mengikuti irama musik yamko rambe yamko (P2)
	4.7.5 Menciptakan kombinasi ayunan lengan, langkah kaki mengikuti irama musik yamko rambe yamko (P5)

C. Tujuan Pembelajaran

- 1 Peserta didik melakukan kegiatan berdoa sebelum pembelajaran dimulai
- 2 Peserta didik Menunjukkan sikap santun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran
- 3 Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dan tanggungjawab dalam kegiatan pembelajaran
- 4 Melalui pengamatan video,peserta didik dapat menjelaskan gerak langkah kaki dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 5 Melalui pengamatan video,peserta didik dapat menjelaskan ayunan lengan dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 6 Melalui pengamatan video, peserta didik dapat mempraktikkan gerak langkah dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 7 Melalui pengamatan video, peserta didik dapat mempraktikkan ayunan lengan dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 8 Melalui tayangan video peserta didik dapat mendemonstrasikan ayunan lengan mengikuti irama musik yamko rambe yamko
- 9 Peserta didik secara berkelompok dapat menciptakan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan musik daerah selama 3 sampai 4 menit

D. Materi Pembelajaran

Variasi dan Kombinasi Gerak dasar dalam aktivitas Gerak Berirama

A. Gerak berirama adalah rangkaian gerak mengikuti irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama juga disebut gerak ritmik. Saat melakukan gerak berirama, kamu harus mengikuti irama dan/ atau ketukan. Gerak berirama melibatkan gerakan lokomotor dan nonlokomotor.

B. Variasi Ayunan lengan dengan Kombinasi Jalan

1. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan



2. Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan



3. Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki



4. Variasi Mengayun lengan ke samping dengan kombinasi jalan



C. Variasi Gerak melangkah dengan kombinasi Ayunan Lengan

1. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan



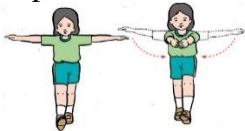
2. Variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi mengangkat siku ke samping



3. Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dengan kombinasi menekuk dan mengayun lengan ke samping



4. Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan



- D. Senam irama dapat dilakukan bersama-sama agar lebih bersemangat, bisa dilakukan di rumah bersama keluarga. Dengan melakukan senam irama manfaatnya tubuh kita akan menjadi lebih bugar dan sehat, karena semua otot-otot tubuh di gerakan secara bersamaan dan dapat pula melatih daya ingat, karena gerakan senam irama merupakan penggabungan dari gerakan ayunan langkah kaki dan lengan yang sesuai dengan irama musik. Tentunya sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari kita, dengan melakukan senam irama ini menjadikan tubuh sehat dan bugar, serta dapat melatih konsentrasi dan dapat mengatasi stress.

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik
2. Metode : metode pembelajaran Daring (online)
3. Model Pembelajaran : Demonstrasi, Project Based Learning

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media :Whatsapp Grup, Zoom Meeting, Powerpoint, Video
2. Alat : Laptop, HP/ smartphone, Lagu Yamko rambe Yamko
3. Sumber Belajar
 - Simamora, Berton Supriadi.2019. Buku Peserta Didik Aktif Berolahraga- Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 6.
 - Youtube link <https://youtu.be/1jBExZPGF1k>
<https://www.youtube.com/watch?v=TwbnccgImvI>

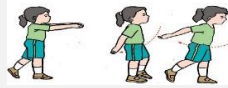
G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Deskripsi Kegiatan		Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik	
Pendahuluan	<p><u>Orientasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengabsen Peserta Didik dan mengingatkan untuk selalu menerapkan 5 M Guru meminta Peserta Didik yang pertama menjadi partisipan dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom <p><u>Apersepsi</u></p> <p>Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajaran sebelumnya</p> <p><u>Motivasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mencoba mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang siapa yang tahu gerak berirama? Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point 	<p><u>Orientasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta Didik menjawab salam yang diucapkan oleh guru Peserta Didik <i>berdoa</i> dengan di pimpin oleh salah satu Peserta Didik di kelas zoom. Peserta Didik memberitahu guru jika ada Peserta Didik lain yang belum atau tidak masuk dalam pembelajaran hari ini <p><u>Apersepsi</u></p> <p>Peserta Didik <i>mengingat kembali pembelajaran minggu lalu</i> dan menyebutkan materi secara santun</p> <p><u>Motivasi</u></p> <p>Peserta Didik merasa termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan tepuk “Semangat”</p> <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta Didik berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan guru Peserta Didik menyimak penyampain guru 	10 Menit
<p>KEGIATAN INTI</p> <p>Tahap 1 Penentuan Projek</p> <p>Tahap 2 Perancangan Tahap-tahap Penyelesaian Projek</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menentukan tema atau proyek “membuat variasi dan kombinasi gerak dasar senam irama dengan musik yamko rambe yamko Guru membimbing Peserta Didik untuk merancang langkah-langkah kegiatan penyelesaian proyek. Guru membagi Peserta Didik kedalam kelompok kecil terdiri dari 3 orang Peserta Didik Guru memberikan penjelasan konsep dan contoh gerak berirama dengan video yang di tampilkan melalui aplikasi zoom 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta Didik <i>mengamati</i> dan mencatat apa yang di tugaskan oleh guru Peserta Didik <i>mengamati</i> dan mengikuti arahan yang berikan guru Peserta didik bersiap melakukan pemanasan dan mempraktikkan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan bersama-sama <p>A. Variasi Ayunan lengan dengan</p>	50 menit

- Guru membimbing Peserta Didik untuk bersiap mencoba mengikuti gerakan yang ditampilkan melalui power point

Kombinasi Jalan

- Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan



- Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan



- Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki



- Variasi Mengayun lengan ke samping dengan kombinasi jalan



- B. Variasi Gerak melangkah dengan kombinasi Ayunan Lengan

- Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan



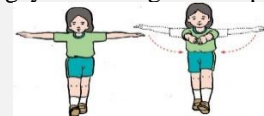
- Variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi mengangkat siku ke samping



- Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dengan kombinasi menekuk dan mengayun lengan ke samping



- Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan



- Guru menyampaikan bahwa video yang ditayangkan dapat juga di

- Peserta Didik mencoba **mempraktikkan** dan mengikuti

<p>Tahap 3 Menyusun Jadwal Pelaksanaan Projek</p>	<p>akses oleh Peserta Didik melalui youtube dengan Link: https://youtu.be/1jBExZPGF1k https://www.youtube.com/watch?v=TwbnccgImvI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah Melakukan gerak berirama guru memberi pertanyaan “Apa yang kalian bisa pahami dan dirasakan setelah melakukan gerak berirama?” • Guru menyampaikan jadwal pelaksanaan proyek gerak berirama dilakukan setelah pembelajaran melalui zoom berakhir • Guru menjelaskan tugas yang harus di kerjakan dirumah sesuai kelompoknya melalui LKPD yang akan di berikan ke Peserta Didik • Guru menjelaskan tugas yang di kerjakan akan ditampilkan/ dipresentasikan pada pertemuan selanjutnya 	<p>gerakan yang ada di video dengan disiplin dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan bahasan yang santun • Peserta Didik mencatat arahan dari guru dengan penuh rasa <i>tanggung jawab</i>
<p>Tahap 4 Penyelesaian Projek dengan fasilitas dan monitoring guru</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi dan memonitor Peserta Didik dalam melaksanakan rancangan proyek di rumah melalui WAG 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berdiskusi sesuai kelompok dan mencoba melakukan gerakan ayunan lengan dan langkah kaki dengan iringan musik yamko rambe yamko di rumah. • Peserta didik bisa menanyakan mengenai hal yang belum di pahami atau mengalami kesulitan dalam melakukan rangkaian gerak melalui WAG kepada guru
<p>Tahap 5 Penyusunan Laporan dan presentasi/ Publikasi hasil projek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan Peserta Didik untuk membaca bahan ajar variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama. • Guru memperbolehkan Peserta Didik untuk melihat kembali video senam irama yang guru peragakan untuk membandingkan gerakan senam irama dan penyusunan projek yang dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik membaca dan memahami materi variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama • Peserta Didik mengamati video pembelajaran senam irama • Peserta didik menciptakan variasi gerakan dengan iringan musik yamko rambe yamko

<p>Tahap 6 Evaluasi proses dan hasil proyek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi arahan kepada Peserta Didik secara berkelompok untuk mendemonstrasikan hasil proyeknya yang di dokumentasikan melalui video HP • Guru melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil tugas proyek • Guru memberi arahan kepada Peserta Didik untuk mengumpulkan video yang telah dibuat melalui WAG • Guru mempersilahkan setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil tugasnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik <i>membandingkan</i> dengan gerakan yang mereka ciptakan dengan video pembelajaran • Peserta didik <i>mendemonstrasikan</i> gerak ayunan lengan dan langkah kaki dengan iringan musik yamko rambe yamko dan mendokumentasikannya melalui video • Peserta Didik mengumpulkan hasil video sebelumnya kepada guru dan mempresentasikan hasil kerjanya kelompoknya pada pertemuan selanjutnya • Peserta Didik berdiskusi dan melakukan refleksi • Peserta Didik menunjukkan sikap <i>peduli</i> dan <i>percaya diri</i> dalam mengamati hasil persentasi kelompok lain, dan boleh berpendapat dengan <i>santun</i> dan penuh <i>rasa tanggungjawab</i> 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama Peserta Didik menyimpulkan manfaat pembelajaran aktivitas gerak berirama yang telah dilakukan • Guru memberikan refleksi dari pembelajaran dan menginformasikan kepada Peserta Didik materi yang akan di pelajari di pertemuan berikutnya • Guru memberikan kesempatan kepada Peserta Didik untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti • Guru menutup Pembelajaran dengan berdoa bersama-sama 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik bertanya kepada guru mengenai materi pembelajaran yang belum di pahami • Peserta Didik <i>berdoa</i> bersama-sama dan menutup pembelajaran. 	<p>10 menit</p>

C. Penilaian

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Penilaian Sikap | : Jurnal Guru |
| 2. Penilaian Keterampilan | : Penugasan gerak Praktik gerak berirama |
| 3. Penilaian Pengetahuan | : Pilihan ganda |
| 4. Rubrik Penilaian | : Terlampir |

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Karangkamiri

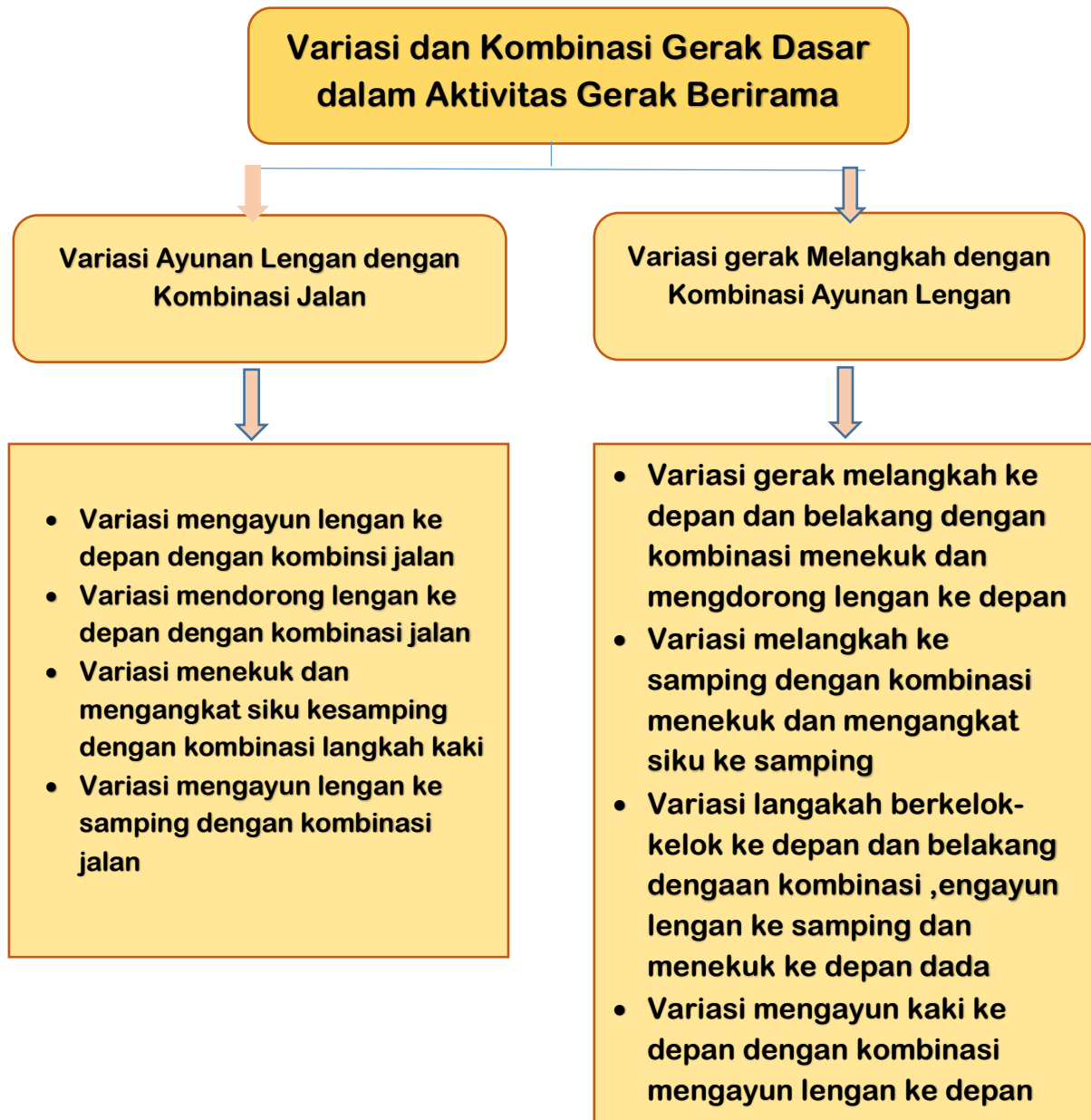
Pangandaran, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Suryana, S.Pd
NIP.19680224 200801 1 003

Rina Samawati Apriliani, S.Pd.
NIP.19850413 201903 2 002

MATERI AJAR

VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM AKTIVITAS GERAK BERIRAMA





- 1 Peserta didik melakukan kegiatan berdoa sebelum pembelajaran dimulai
- 2 Peserta didik Menunjukkan sikap santun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran
- 3 Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dan tanggungjawab dalam kegiatan pembelajaran
- 4 Melalui pengamatan video, peserta didik dapat menjelaskan gerak langkah kaki dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 5 Melalui pengamatan video, peserta didik dapat menjelaskan ayunan lengan dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 6 Melalui pengamatan video, peserta didik dapat mempraktikkan gerak langkah dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 7 Melalui pengamatan video, peserta didik dapat mempraktikkan ayunan lengan dengan irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 8 Melalui tayangan video peserta didik dapat mendemonstrasikan ayunan lengan mengikuti irama musik yamko rambe yamko
- 9 Peserta didik secara berkelompok dapat menciptakan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan musik daerah selama 3 sampai 4 menit

Materi Pembelajaran

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam aktivitas Gerak Berirama

Gerak berirama adalah rangkaian gerak mengikuti irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama juga disebut gerak ritmik. Saat melakukan gerak berirama, kamu harus mengikuti irama dan/ atau ketukan. Gerak berirama melibatkan gerakan lokomotor dan nonlokomotor.

Setiap gerakan dalam gerak berirama hendaknya dilakukan dengan penuh semangat. Kamu juga dapat memadukan gerakan dengan tarian dan musik daerah. Dengan demikian, secara tidak langsung, kamu ikut melestarikan budaya daerah.

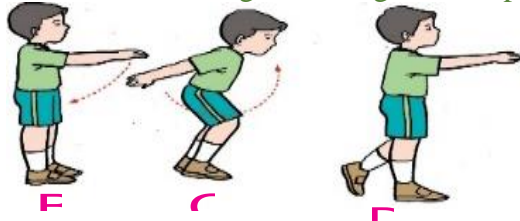
A. Variasi Ayunan lengan dengan Kombinasi Jalan

1. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan



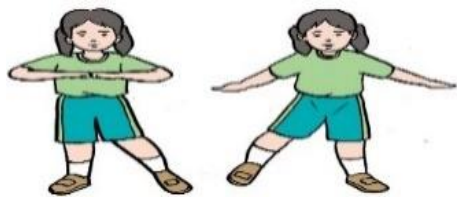
Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua lengan di samping badan. Ayunkan lengan kiri ke depan. Kemudian, tarik kembali lengan kiri. Ayunkan lengan kanan ke depan. Tarik lengan kanan ke samping badan. Selanjutnya, kombinasikan gerakan ini dengan berjalan di tempat. Bagaimana variasi ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan? Lakukan gerakan berulang-ulang

2. Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan



Posisi awal berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua lengan lurus di samping badan. Ayunkan kedua lengan ke depan. Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan. Lakukan gerakan secara berulang-ulang. Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal

3. Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki



Langkah-langkahnya sebagai berikut.

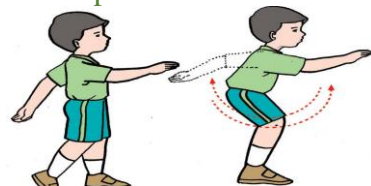
1. Posisi badan berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Pandangan mengarah ke depan.
2. Kedua siku ditekuk sejajar dengan tinggi tulang rusuk. Posisi telapak tangan menghadap ke atas.
3. Kedua siku diayunkan ke samping sejajar dengan bahu. Posisi telapak tangan mengarah ke bawah. Kemudian diayunkan kembali ke posisi semula.
4. Kombinasikan variasi gerak mengayun siku dengan langkah kaki. kaki melangkah ke kanan satu langkah dan ke kiri satu langkah secara bergantian.
5. Lakukan gerakan secara berulang sesuai aba-aba atau irama.

4. Variasi Mengayun lengan ke samping dengan kombinasi jalan



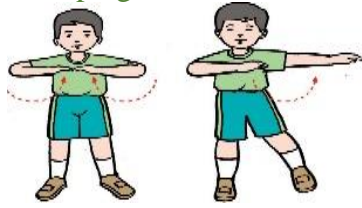
B. Variasi Gerak melangkah dengan kombinasi Ayunan Lengan

1. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi ayunan lengan ke depan



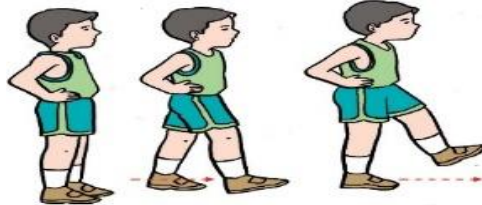
Gerakannya diawali dengan posisi sikap berdiri. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lakukan variasi langkah kaki ke depan dan belakang. Gerakan ini dikombinasikan dengan mengayun lengan.

2. Variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi mengangkat siku ke samping



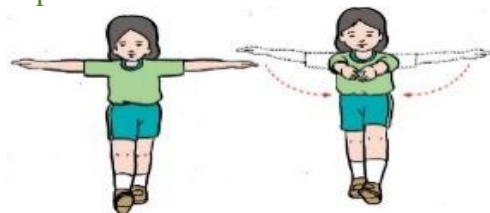
Gerakannya diawali dengan sikap berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Kedua siku ditekuk dan diangkat di depan dada. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah. Melangkahlah ke samping kiri sebanyak empat kali. Ikutilah gerakan mengayunkan lengan dengan siku ditekuk ke samping. Luruskan lengan ke samping dan telapak tangan menghadap ke atas. Kemudian, melangkahlah ke samping kanan sebanyak empat kali. Lakukan gerakan lengan seperti sebelumnya

3. Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dengan kombinasi menekuk dan mengayun lengan ke samping



Gerakan ini dilakukan dengan diawali sikap berdiri tegak. Kedua kaki dalam posisi rapat. Kedua lengan ditekuk di samping tulang rusuk dan telapak tangan menghadap ke atas. Melangkahlah secara berkelok-kelok ke depan dan belakang. Variasi gerakan ini dapat dikombinasikan dengan ayunan siku dan menekuknya di samping badan

4. Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan



Gerak langkah kaki biasa dan ayunan kedua lengan dapat dilakukan secara bersamaan.

Bersama teman satu kelompokmu, carilah variasi dan kombinasi gerak irama dengan diringi musik dan lagu yamko rambe yamko. Kamu dapat menggunakan berbagai sumber referensi untuk menemukan informasinya. Catatlah informasi yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar.

C. Manfaat Senam Irama dalam kehidupan sehari-hari

Senam irama dapat dilakukan bersama-sama agar lebih bersemangat, bisa dilakukan di rumah bersama keluarga untuk menghindari stress. Dengan melakukan senam irama manfaatnya tubuh kita akan menjadi lebih bugar dan sehat, karena semua otot-otot tubuh di gerakan secara bersamaan dan dapat pula melatih daya ingat, karena gerakan senam irama merupakan penggabungan dari gerakan ayunan langkah kaki dan lengan yang sesuai dengan irama musik. Tentunya sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari kita, dengan melakukan senam irama ini menjadikan tubuh sehat dan bugar, serta dapat melatih konsentrasi.



Ayo, Mengamati!

Salah satu varian gerak berirama ialah senam irama. Senam irama sering dilakukan di lingkungan sekolah, kantor, atau tempat tinggalmu. Untuk mengetahui berbagai gerakan senam irama, amati kegiatan senam irama pada video di youtube dengan Link :

<https://youtu.be/1jBExZPGF1k>

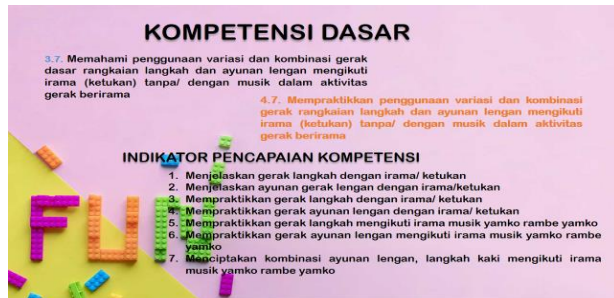
<https://www.youtube.com/watch?v=TwbnccgImvI>

MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut :

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1	Laptop/ PC		Media penunjang untuk kegiatan pembelajaran terutama dalam penayangan power point sebagai media ajar
2	Handphone		Media komunikasi yang bisa dilakukan di luar jam pembelajaran dan bisa untuk memutar musik dalam senam irama
3	Aplikasi Whastapp		Media penunjang pembelajaran dalam pemberian materi atau penugasan pada situasu yang tidak memungkinkan penggunaan media atau aplikasi lainnya bisa dengan WhatsApp
4	Aplikasi Youtube		Media penyampaian pembelajaran verupa video yang dapat menarik peserta didik untuk lebih bersemangat dalam pembelajaran
5	Aplikasi Zoom		Media penunjang untuk berkomunikasi secata virtual/ tatap maya, penjelasan tugas, pemberian materi dsb

2. Tayangan Power Point



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : Mata Pelajaran :
Kelas : Materi :

A. Latihan Soal Pilihan ganda

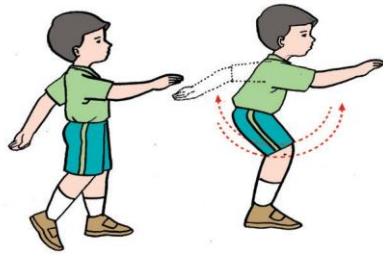
1. Rini melangkahakan kaki kiri ke depan. Ia menarik kaki kanan dan merapatkan dengan kaki kiri. Kemudian, ia melangkahakan kaki kanan ke belakang. Ia juga melakukan ayunan lengan ke atas. Gerakan ini menunjukkan Rini melakukan variasi dan kombinasi gerak
A. Langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan lengan
B. langkah ke depan dan ke belakang dengan ayunan lengan
C. langkah ke samping dan menekuk dengan ayunan lengan
D. mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan
2. Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan
A. kaki kanan ke depan
B. kaki terbuka sebahu
C. berdiri anjur kiri
D. berdiri tegak
3. Maya melakukan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat. Maya berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di
A. Pinggang
B. depan dada
C. samping badan
D. atas kepala
4. Perhatikan gambar gerakan senam irama berikut!



Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah ke

- A. depan secara berkelok-kelok dengan kombinasi ayunan lengan
 - B. depan dan ke belakang dengan kombinasi ayunan lengan
 - C. samping dan menekuk dengan kombinasi ayunan lengan
 - D. samping kiri dan kanan dengan kombinasi ayunan lengan
5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
- 1. Posisi awal berdiri tegak.
 - 2. Melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
 - 3. Menarik kaki kanan dan merapatkan ke kaki kiri.
 - 4. Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
 - 5. Menarik kaki kiri dan merapatkan ke kaki kanan.
- Urutan tepat untuk melakukan gerakan langkah ke samping kiridan kanan, yaitu angka
- A. 1)–2)–5)–4)–3)
 - B. 1)–3)–4)–5)–2)
 - C. 1)–4)–3)–2)–5)
 - D. 1)–5)–3)–4)–2)
6. Gerakan mengayunkan lengan ke samping dengan menekuk di depan dada dengan kombinasi jalan harus rutin dilatih. Dilihatdari kesulitannya, gerakan ini memerlukan . . .
- A. kekuatan otot
 - B. kelenturan otot
 - C. kelincahan tubuh
 - D. keseimbangan tubuh
7. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasimenekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan
- A. tangan di pinggang
 - B. tangan di depan dada
 - C. posisi kaki tertutup rapat
 - D. kaki terbuka selebar bahu
8. Yuni bersiap melakukan variasi dan kombinasi aktivitas senamterstruktur. Sebelum pemanasan, Yuni melakukan gerakan pemanasan, yaitu
- A. berjalan di tempat
 - B. berlari keliling lapangan
 - C. menarik tangan berpasangan
 - D. menahan dan mengangkat kaki
9. Wiwid akan melakukan gerakan mengayun dan menekuk. Posisiawal berdiri tegak dan posisi kaki
- A. menekuk dan jongkok
 - B. menekuk dan menyun
 - C. dibuka selebar bahu
 - D. tertutup rapat

10. Amatilah gambar di bawah ini!



Posisi gerakan yang dilakukan anak pada gambar di atas ialah posisi kaki

- A. diangkat ke atas
- B. melangkah ke depan
- C. melangkah ke belakang
- D. melangkah berkelok-kelok

B. Membuat atau menciptakan rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama

➤ **Senam Irama dengan iringan musik Yamko Rambe Yamko**

➤ Langkah- langkah Pembelajaran

- a. Buatlah rangkaian gerak senam irama dengan musik yamko rambe yamko dengan kelompokmu!
- b. Jangan Lupa Mematuhi Protokol 3 M
- c. Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
 - MP3 Player/ musik dari Handphone
 - Video pembelajaran senam yang dilakukan gurumu sebagai referensi
- d. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapu di halaman rumahmu, kemudian lakukan peregangan sederhana.
- e. Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan, dan dikumpulkan melalui whatsapp ke gurumu.
- f. Bila mengalami kesulitan dalam pembuatan rangkaian gerak kalian bisa berkomunikasi langsung dengan guru melalui whats app
- g. Lakukanlah tugas ini dengan disiplin, tanggung jawab santun dan percaya diri bersama kelompok kerjamu.

SELAMAT MENGERJAKAN!

EVALUASI PEMBELAJARAN

A. Penilaian Sikap

No.	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang dinilai					Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	st	DP	TJ	PD			
1.									
2.									

Keterangan :

SP : Spiritual

ST : Santun

DP : disiplin

TJ : tanggung jawab

PD : Percaya Diri

Aspek Perilaku dinilai dengan kriteria :

100 = Sangat baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

- Skor maksimal = Jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria = $100 \times 5 = 500$

- Skor sikap = Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $500:5=100$

- Kode Nilai/ Predikat :

75,01 – 100 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

0,00 – 25,00 = Kurang (K)

B. Kompetensi Pengetahuan

a. Teknik Penilaian : penugasan

b. Instrumen penilaian : daftar tugas

c. Indikator dan contoh instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Indikator Soal	Jumlah Soal
Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Tes Tertulis Pilihan ganda	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi dan menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama 	10

Nilai Akhir = $\frac{\text{Jumlah Skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor Maksimum}} \times 100$

➤ **Latihan Soal Pilihan ganda**

1. Rini melangkahkan kaki kiri ke depan. Ia menarik kaki kanan dan merapatkan dengan kaki kiri. Kemudian, ia melangkahkan kaki kanan ke belakang. Ia juga melakukan ayunan lengan ke atas. Gerakan ini menunjukkan Rini melakukan variasi dan kombinasi gerak
 - A. Langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan lengan
 - B. langkah ke depan dan ke belakang dengan ayunan lengan
 - C. langkah ke samping dan menekuk dengan ayunan lengan
 - D. mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan
2. Sikap siap saat melakukan variasi gerakan langkah ke depan dan ke belakang dengan kombinasi jalan ditunjukkan dengan
 - A. kaki kanan ke depan
 - B. kaki terbuka sebah
 - C. berdiri anjur kiri
 - D. berdiri tegak
3. Maya melakukan variasi gerak langkah ke samping kiri dan kanan dengan kombinasi jalan di tempat. Maya berdiri tegak dengan posisi kedua tangan di..
 - A. Pinggang
 - B. depan dada
 - C. samping badan
 - D. atas kepala
4. Perhatikan gambar gerakan senam irama berikut!

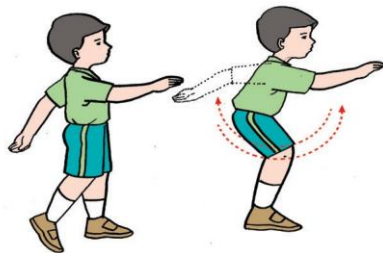


Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah ke. . . .

- A. depan secara berkelok-kelok dengan kombinasi ayunan lengan
 - B. depan dan ke belakang dengan kombinasi ayunan lengan
 - C. samping dan menekuk dengan kombinasi ayunan lengan
 - D. samping kiri dan kanan dengan kombinasi ayunan lengan
5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 - 1) Posisi awal berdiri tegak.
 - 2) Melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
 - 3) Menarik kaki kanan dan merapatkan ke kaki kiri.
 - 4) Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
 - 5) Menarik kaki kiri dan merapatkan ke kaki kanan.Urutan tepat untuk melakukan gerakan langkah ke samping kiri dan kanan, yaitu angka
 - A. 1)–2)–5)–4)–3)

- B. 1)-3)-4)-5)-2)
- C. 1)-4)-3)-2)-5)
- D. 1)-5)-3)-4)-2)

6. Gerakan mengayunkan lengan ke samping dengan menekuk di depan dada dengan kombinasi jalan harus rutin dilatih. Dilihat dari kesulitannya, gerakan ini memerlukan
- A. kekuatan otot
 - B. kelenturan otot
 - C. kelincahan tubuh
 - D. keseimbangan tubuh
7. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan. Variasi dan kombinasi gerak ini diakhiri dengan posisi berdiri tegak dan
- A. tangan di pinggang
 - B. tangan di depan dada
 - C. posisi kaki tertutup rapat
 - D. kaki terbuka selebar bahu
8. Yuni bersiap melakukan variasi dan kombinasi aktivitas senam terstruktur. Sebelum pemanasan, Yuni melakukan gerakan pemanasan, yaitu
- A. berjalan di tempat
 - B. berlari keliling lapangan
 - C. menarik tangan berpasangan
 - D. menahan dan mengangkat kaki
9. Wiwid akan melakukan gerakan mengayun dan menukik. Posisi awal berdiri tegak dan posisi kaki
- A. menekuk dan jongkok
 - B. menekuk dan menyun
 - C. dibuka selebar bahu
 - D. tertutup rapat
10. Amatilah gambar di bawah ini!



- Posisi gerakan yang dilakukan anak pada gambar di atas ialah posisi kaki
- A. diangkat ke atas
 - B. melangkah ke depan
 - C. melangkah ke belakang
 - D. melangkah berkelok-kelok

C. Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian : tes Praktik
- Instrumen Penilaian : Lembar Observasi keterampilan senam irama
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Tes praktek	Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama musik yamko rambe yamko dalam aktivitas senam irama

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor Maksimum}} \times 100$$

- Penilaian Produk dalam penilaian kompetensi keterampilan**

Membuat atau menciptakan rangkaian gerakan dalam senam irama dengan iringan musik yamko rambe yamko selama 3-4 menit

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai	Skor (1-5)
1	• Penguasaan gerak	
		• Kombinasi gerak ayunan lengan dan kaki	
		• Kesesuaian gerak dengan ketukan irama musik	
		• Kekompakan gerakan dalam kelompok	
		Total Skor	
2	• Penguasaan gerak	
		• Kombinasi ayunan lengan dan kaki	
		• Kesesuaian gerak dengan ketukan irama musik	
		• Kekompakan gerakan dalam kelompok	
		Total Skor	
	Dst		

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor Maksimum}} \times 100$$

D. Remedial

Pembelajaran remedial dilakukan apabila nilai peserta didik kurang dari KKM=75. Remedial berlaku bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian atau analisis kesulitan belajar. Untuk itu, perlu dicari penyebab mengapa peserta didik tersebut tidak mencapai kompetensi sebagaimana termuat dalam capaian pembelajarannya. Adapun bentuk kegiatan pembelajaran remedial antara lain pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok, dan pemanfaatan tutor sebaya. Guru membimbing peserta didik dengan menjelaskan materi yang belum dipahami peserta didik kemudian peserta didik mengerjakan soal evaluasi kembali

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

E. Pengayaan

Pengayaan pembelajaran dilakukan apabila nilai peserta didik lebih dari atau sama dengan KKM=75. Jika ada waktu, guru memberikan pengayaan pada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan atau pendalaman materi (kompetensi).

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										