

RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan	: SDN 5 Selasari
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Genap
Materi Pokok	: Kombinasi Gerak Dasar Langkah dalam Aktivitas Berirama
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan x 2 Jam Pelajaran @35 Menit

A. KOMPETENSI INTI

- KI. 1** : Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI. 2** : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air.
- KI. 3** : Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
- KI. 4** : Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- 4.7 mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.7.1 Menjelaskan lima macam gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama.
- 4.7.1 Mempraktikkan lima macam gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.7.1.1 Setelah melakukan diskusi tentang gerak langkah kaki dalam senam irama, peserta didik mampu menjelaskan lima macam gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama dari tayangan video.
- 4.7.1.1 Setelah mengamati gambar tentang gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik mampu mempraktikkan lima macam gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

E. MATERI PEMBELAJARAN

Gerak langkah kaki dalam Aktivitas Berirama terdiri dari:

- 1) Langkah Biasa;
- 2) Langkah Rapat;
- 3) Langkah Depan;
- 4) Langkah Samping; dan
- 5) Langkah Keseimbangan.

F. PENDEKATAN, METODE DAN MODEL PEMBELAJARAN

- 1) Pendekatan: Saintifik.
- 2) Metode Pembelajaran: Daring (*Online*).
- 3) Model Pembelajaran: *Problem Based Learning*.

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media:

- Video dengan judul: **SENAM PGRI**
- Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=0WZnkBAZEak>
- Video Animasi dengan judul: **PJOK KELAS 5 AKTIVITAS GERAK BERIRAMA - GERAK LANGKAH**
- Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=34Y1s3kI3SM&t=69s>
- **Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)** Terlampir.
- **Bahan ajar** (terlampir).
- **Powerpoint materi ajar** (terlampir).

2. Alat:

- Laptop;
- Speaker;
- HP/Smartphone;
- Aplikasi *Zoom Meeting, Google Form, Whatsapp*.

3. Sumber Belajar:

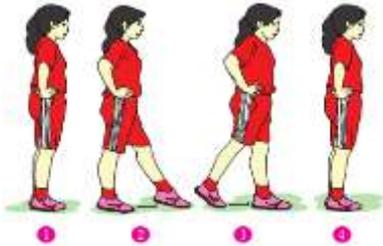
- **Buku Peserta didik:**
Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- **Buku Guru:**
Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Video Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=0WZnkBAZEak> tentang Senam PGRI.
- Video Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=34Y1s3kI3SM&t=69s> tentang Gerak Langkah Kaki dalam aktivitas gerak berirama.

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menginformasikan melalui <i>whatsapp group</i> bahwa pembelajaran akan dilaksanakan melalui aplikasi <i>zoom meeting</i> dengan link yang di share di <i>whatsapp group</i>. • Melalui <i>Zoom meeting</i> yang telah dijadwalkan, Guru mengawali pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, dan menanyakan kabar peserta didik dan tak lupa mengingatkan peserta didik untuk selalu mematuhi protokol kesehatan. • Guru meminta kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai religius. • Guru memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin dengan memanggil setiap nama peserta didik yang mengikuti pembelajaran di aplikasi <i>Zoom meeting</i> atau dengan menuliskan nama di kolom <i>chat</i>. • Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar selalu bersemangat dan tekun dalam belajar meskipun disaat pandemi. • Guru melakukan apersepsi bersama peserta didik dengan mencoba mengajak peserta didik untuk berdiskusi dengan mengajukan pertanyaan: "Siapa yang tahu tentang gerak berirama?". • Guru menyampaikan tujuan dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan hari ini melalui aplikasi <i>Zoom Meeting</i>. 	10 menit
KEGIATAN INTI	<p data-bbox="272 1189 523 1317">Fase 1 Orientasi peserta didik kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan arahan agar peserta didik mengamati <i>video</i> senam PGRI yang akan ditampilkan melalui aplikasi <i>Zoom Meeting</i>.(Mengamati)  <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi Youtube dengan link: https://www.youtube.com/watch?v=0WZnkBAZEak • Setelah menyimak <i>video</i>, guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: "Apa yang kamu amati terkait dengan gerak langkah kaki dalam aktivitas berirama?" (Menanya) • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hasil pengamatan <i>video</i> yang berkaitan dengan gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. (Menanya) 	50 menit

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
<p>Fase 2 Mengorganisasikan peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru mengelompokkan peserta didik menjadi kelompok-kelompok belajar kecil yang terdiri dari 4 sampai 5 peserta didik setiap kelompoknya. 	
<p>Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk menyimak macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dari <i>video</i> ke dua yang berjudul PJOK KELAS 5 AKTIVITAS GERAK BERIRAMA - GERAK LANGKAH yang akan ditayangkan. (Mengamati)  <ul style="list-style-type: none"> Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi <i>Youtube</i> dengan <i>link</i>: https://www.youtube.com/watch?v=34Y1s3kI3SM&t=69s Guru mengarahkan peserta didik untuk mengidentifikasi macam-macam gerak langkah kaki dalam Aktivitas berirama dari tayangan <i>video</i> ke dua. (Mengumpulkan informasi) Guru mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD yang telah dibagikan di <i>Whatsapp group</i> sebagai tugas individu. (Mengumpulkan informasi) Guru memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengungkapkan hasil analisis macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dari <i>video</i> yang telah ditayangkan guru di dalam kelompoknya sehingga diperoleh sebuah kesimpulan kelompok. (Mengomunikasikan) 	
<p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan arahan kepada peserta didik di dalam kelompoknya untuk memverifikasi hasil identifikasi dan analisis macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan buku sumber atau materi ajar di dalam kelompoknya. (Mengasosiasikan) Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas berirama setiap kelompok. (Mengomunikasikan) Guru memberikan kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi hasil presentasi kelompok temannya. (Mengomunikasikan) 	

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
<p>Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru menguatkan jawaban hasil diskusi setiap kelompok mengenai macam-macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan menampilkan gambar lima macam gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama sebagai berikut: <div data-bbox="603 472 959 689"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019) Gerakan langkah biasa</p> <div data-bbox="592 797 959 1048"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019) Gerakan langkah rapat</p> <div data-bbox="592 1149 943 1422"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019) Gerakan langkah depan</p> <div data-bbox="592 1525 959 1776"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019) Gerakan langkah samping</p>	

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	 <p>(Sumber: Simamora, 2019) Gerakan langkah keseimbangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mengevaluasi keterampilan, Guru menginstruksikan peserta didik supaya mempraktikkan lima macam gerak langkah kaki dalam aktivitas berirama yang direkam melalui HP/Smartphone untuk kemudian hasil rekamannya dikirimkan kepada guru melalui aplikasi <i>Whatsapp</i>. • Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama akan digunakan sebagai nilai <i>psikomotor/keterampilan</i>. • Untuk mengevaluasi pengetahuan, Guru menginstruksikan peserta didik supaya peserta didik mengisi kuis tentang gerak langkah kaki dalam aktivitas berirama pada aplikasi <i>Google Form</i>. • Guru menyampaikan kuis yang dikerjakan akan digunakan sebagai nilai <i>kognitif/pengetahuan</i>. 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar yang telah dilaksanakan. • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti dan meluruskan jawaban peserta didik apabila terdapat miskonsepsi. Pertanyaan boleh terkait materi pembelajaran atau tugas gerak yang akan dilakukan. • Guru menyampaikan aktivitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan memberikan arahan kepada peserta didik untuk mempelajari materi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama pada buku peserta didik halaman 146-147 untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya. • Guru menutup pembelajaran dengan berdoa bersama-sama. 	10 menit

I. PENILAIAN

1. Sikap (Afektif)

- Teknik Penilaian: Observasi
- Instrumen Penilaian: Penilaian Sikap (Terlampir)

2. Keterampilan (Psikomotor)

- Teknik Penilaian: Penugasan Praktik Gerak Langkah Kaki dalam Aktivitas Gerak Berirama di rumah dan direkam

- Instrumen Penilaian: Lembar penilaian kinerja.
3. Pengetahuan (Kognitif)
- Teknik Penilaian: Tes Tertulis melalui Aplikasi *Google Form*
 - Instrumen Penilaian: Soal Pilihan Ganda (5 Butir Terlampir) dan Uraian (1 Butir Terlampir).

Pangandaran,..... 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN 5 Selasari

Guru Mata Pelajaran PJOK

Purkon Nurbudiman, S.Pd.
NIP. 196708171988031011

Rita Rohmanasari, S.Pd
NIP. 198708132019032006

KOMBINASI GERAK DASAR LANGKAH DAN AYUNAN LENGAN DALAM AKTIVITAS BERIRAMA



Peta Konsep



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama;
2. mempraktikkan gerakan langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.

Gerak berirama merupakan salah satu aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah. Gerak berirama dapat dilakukan di sekolah maupun lingkungan rumah. Gerak berirama yang dilakukan dengan tepat membawa banyak manfaat bagi tubuh. Pada materi ini, kamu akan mempelajari berbagai gerak dasar pada senam irama. Melalui pembelajaran ini, kamu diharapkan dapat melakukan gerakan senam irama dengan tepat. Kamu juga akan termotivasi untuk selalu menjaga kesehatan.

A. GERAK LANGKAH KAKI

Apa yang dimaksud gerak berirama? Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Apa sajakah gerak dasar dalam senam irama? Sebelum mempelajari lebih mendalam, kerjakan kegiatan berikut.



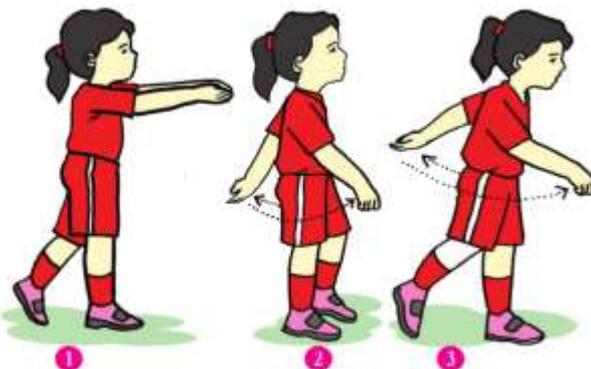
Ayo, Mencari Informasi!

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan contoh senam irama. Selain SKJ, senam apa yang termasuk senam irama? Carilah informasi dari berbagai sumber untuk mengetahui contoh-contoh senam irama. Mintalah pendampingan gurumu saat kamu mencari sumber informasi, terutama dari internet. Catatlah informasi yang kamu peroleh. Kumpulkan hasil catatanmu kepada gurumu.

Melalui kegiatan di atas, kamu lebih mengetahui jenis-jenis senam irama. Kamu juga mengetahui berbagai gerak langkah kaki dalam senam irama. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan gerak langkah dalam senam irama.

1. LANGKAH BIASA

Amati dan praktikkan gerak langkah seperti **Gambar 1**! Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Selanjutnya, kemukakan pendapatmu kepada teman dan gurumu.



Gambar 1. Gerakan Langkah Biasa

Gerakan pada **Gambar 1**. menunjukkan gerak langkah biasa (loppas). Bagaimana cara melakukan gerak langkah biasa? Berdiri dengan posisi tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan dengan posisi tumit

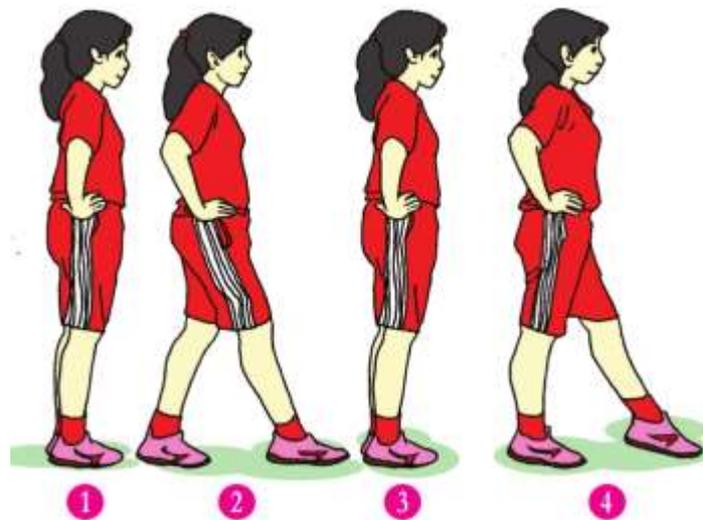
terlebih dahulu menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini dengan posisi lutut ditekuk sedikit. Kemudian, langkahkan kaki kiri seperti langkah kaki kanan. Lakukan gerakan seperti berjalan. Ulangi gerakan secara bergantian sesuai hitungan atau irama pengiring.



Lakukan gerak langkah biasa dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri.

2. LANGKAH RAPAT

Apa yang kamu ketahui tentang langkah rapat? Amati dan peragakan gerak langkah rapat seperti **Gambar 2!** Lakukan gerakan secara mandiri dan percaya diri.



Gambar 2. Gerakan Langkah Rapat

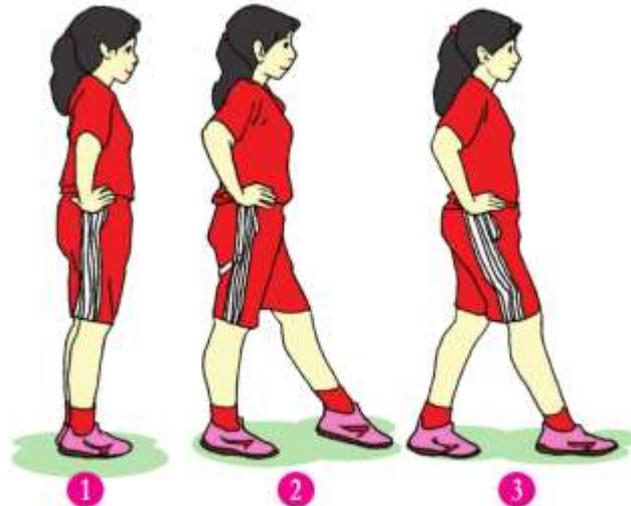
Apa yang kamu simpulkan setelah melakukan gerakan seperti Gambar 2? Bagaimana cara melakukan gerakan tersebut? Bandingkan analisismu dengan langkah-langkah berikut. Posisi awal berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan. Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan. Lalu, rapatkan kaki kanan dan kiri. Lakukan gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



Lakukan gerak langkah rapat dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.

3. LANGKAH DEPAN

Bagaimana cara melakukan gerak langkah depan (galoppas)? Amati gerak langkah depan seperti Gambar 3! Gerak langkah ke depan dilakukan dengan mengambil sikap berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang. Kaki dilangkahkan ke depan secara bergantian. Diawali dengan kaki kanan maju satu langkah. Kemudian, disusul kaki kiri. Pada saat melangkah, posisi tubuh harus dipertahankan. Gerakan dilakukan berulang-ulang untuk menyesuaikan gerak langkah dengan ketukan atau irama.



Gambar 3. Gerakan Langkah Depan

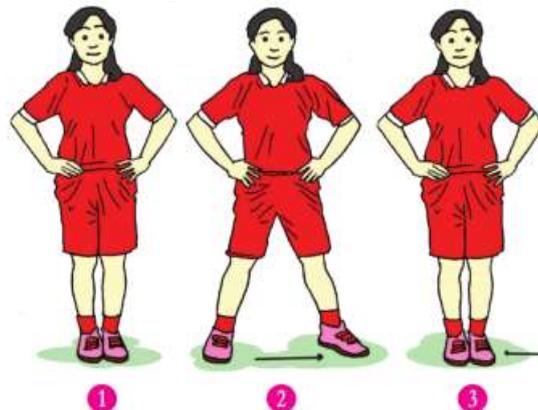


Ayo, Lakukan

Praktikkan gerakan langkah depan bersama temanmu. Gerakan dapat dilakukan sesuai hitungan atau irama. Mintalah temanmu mengamati gerakanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Selanjutnya, kemukakan hasilnya kepada gurumu.

4. LANGKAH SAMPING

Amati dan praktikkan gerak langkah samping seperti Gambar 4! Lakukan bersama temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu, kemudian kemukakan pendapatmu kepada gurumu.



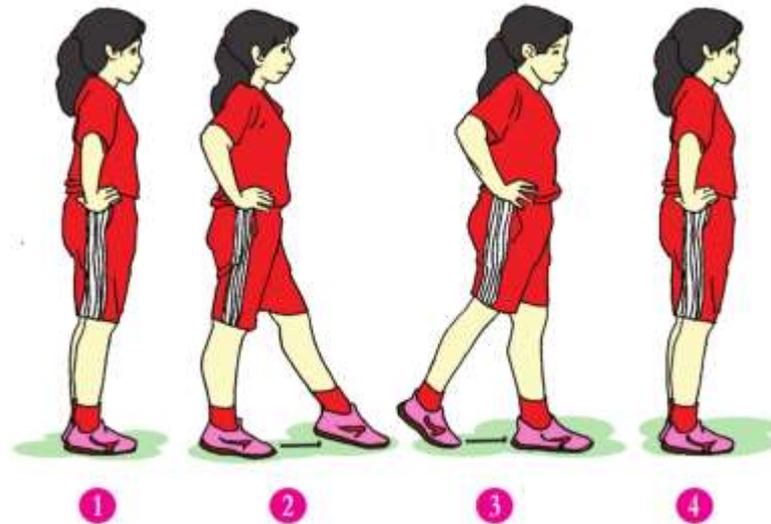
Gambar 4. Gerakan Langkah Samping

Gerakan langkah samping dilakukan dengan melangkahkan kaki ke samping kanan dan kiri. Bagaimana caranya? Gerakan dilakukan secara bergantian diawali

dengan melangkah kaki kanan ke samping kanan. Kemudian, kaki kiri ditarik mendekati kaki kanan. Gerakan yang sama dilakukan ke samping kiri. Gerak langkah dilakukan berulang-ulang sesuai hitungan atau irama.

5. LANGKAH KESEIMBANGAN

Senam irama memerlukan unsur keseimbangan. Unsur ini dapat dilihat dari gerak langkah keseimbangan. Amati gerak langkah keseimbangan seperti Gambar 5!



Gambar 5. Gerakan Langkah Kesimbangan

Bagaimana cara melakukan gerak langkah keseimbangan? Sikap awal, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan mengikuti kaki kiri. Saat tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kanan mundur diikuti kaki kiri. Posisi akhir, kaki rapat dan kedua tangan di pinggang.



Praktikkan gerak langkah keseimbangan sesuai hitungan atau irama. Lakukan dengan sikap disiplin dan tanggung jawab.

Penjelasan di atas merupakan beberapa contoh gerak langkah kaki dalam senam berirama. Kamu dapat memperdalam pemahamanmu dengan mengamati kegiatan senam irama di sekitarmu. Kamu juga dapat menonton video pembelajaran senam irama yang dapat diunduh dari internet. Bersama temanmu, tontonlah video yang sudah kamu unduh dengan tanggung jawab. Catatlah langkah-langkah gerak dasar senam irama. Gunakan catatan tersebut sebagai sumber belajar.

Gerak langkah senam irama hendaknya dipraktikkan secara disiplin. Sikap ini tecermin dalam keteraturan melakukan gerakan sesuai irama. Sikap disiplin juga perlu diterapkan dalam kegiatan sehari-hari. Dengan sikap disiplin, kamu akan menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.



Unjuk Kemampuan

Ayo, Melakukan Gerak Langkah Kaki!

Praktikkan gerak langkah kaki secara berkelompok. Ikutilah langkah-langkah pembelajaran berikut.

1. Bagilah kelas menjadi lima kelompok. Tentukan nama kelompok sesuai gerak dasar langkah kaki dalam senam irama.
2. Mulailah berlatih dengan teman-teman kelompokmu. Gunakan peluit atau ketukan sebagai tanda perpindahan gerakan.
3. Praktikkan gerakan langkah kaki sesuai nama kelompok. Misalnya kelompok Zipras mempraktikkan gerak langkah samping. Begitu seterusnya hingga semua kelompok mempraktikkannya.
4. Lakukan aktivitas ini secara sportif, disiplin, dan bertanggung jawab. Tumbuhkan sikap saling bekerja sama dalam aktivitas ini.

Sumber :

Buku Peserta didik:

Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

GERAK DASAR MELEMPAR BOLA

PJOK KELAS 5 PERMAINAN BOLA (BOLA KASTI)



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Mendeskripsikan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan kasti.
- 4.2 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 1. Menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melempar bola dalam permainan kasti.
- 2. Mempraktikkan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif melempar bola dalam permainan kasti.

TUJUAN

- 1. Setelah melakukan diskusi peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah) dari tayangan video.
- 2. Setelah mengamati video, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah).

Sekolah : SDN 5 Selasari
Mapel : PJOK
Topik/Materi : Permainan Bola Kasti
Kelas/Semester : V / 1
Nama :
No. Absen :

Petunjuk Umum

- 1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
- 2. Bacalah perintah dengan seksama.
- 3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

Petunjuk Khusus

- 1) Setelah mengamati video yang ditayangkan oleh guru ATAU Buka video di link berikut ini:
https://www.youtube.com/watch?v=s.Rnzi_CdHoA&t=628s
- 2) Amatilah gerakan dalam video tersebut!
- 3) Coba kamu analisis gerakan manakah yang termasuk dalam keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerak dasar melempar bola permainan bola kasti.

Hasil Pengamatan

Kegiatan Kombinasi Gerak Dasar Melempar Bola dalam Permainan Bola Kasti



Gambar: Melempar Bola Mendatar

Lokomotor :

NonLokomotor :

Manipulatif :



Gambar: Melempar Bola Melambung

Lokomotor :

NonLokomotor :

Manipulatif :



Gambar: Melempar Bola Menyusur Tanah

Lokomotor :

NonLokomotor :

Manipulatif :



GERAK LANGKAH BERIRAMA

PJOK KELAS 5

SENAM IRAMA



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

KOMPETENSI DASAR

- Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- Mendeskripsikan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan kasti.
- Mempraktikkan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan kasti.

TUJUAN

- Setelah mengamati video, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah).
- Setelah mengamati video, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif saat melempar bola kasti (mengayun lengan dan melempar bola datar, mengayun lengan dan melempar bola melambung, serta mengayun lengan dan melempar bola menyusur tanah).

Sekolah : SDN 5 Selasari
Mapel : PJOK
Topik/Materi : Gerak Dasar Langkah Dalam Aktivitas Berirama
Kelas/Semester : V / 2
Nama :
No. Absen :

Petunjuk Umum

- Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
- Bacalah perintah dengan seksama.
- Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

Petunjuk Khusus

- Setelah mengamati video yang ditayangkan oleh guru ATAU Buka video di link berikut ini:
<https://www.youtube.com/watch?v=34Y1s3M35M&t=69s>
- Amatilah gerakan dalam video tersebut!
- Coba kamu jelaskan sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir dalam gerak langkah kaki dalam aktivitas berirama.

Hasil Pengamatan

Kegiatan Pengamatan Gerakan Langkah Kaki dalam Aktivitas Berirama



Gambar: Gerak langkah biasa

Sikap Awal :

Pelaksanaan :

Sikap Akhir :



Gambar: Gerak langkah rapat

Sikap Awal :

Pelaksanaan :

Sikap Akhir :



Gambar: Gerak langkah depan

Sikap Awal :

Pelaksanaan :

Sikap Akhir :

Halaman 1



TUGAS GERAK BERIRAMA PJOK KELAS 5 SENAM IRAMA



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama.

Gerak dasar dalam senam irama terdiri dari:

1. Langkah Kaki
2. Ayunan Lengan

Tujuan

Peserta didik mampu menjelaskan lima macam gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama.

Peserta didik mampu mempraktikkan lima macam gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

Langkah Kegiatan

- 1) Gunakan Pakaian Olahraga.
- 2) Sebelum melakukan kegiatan, berdoalah terlebih dahulu.
- 3) Lakukan pemanasan.
- 4) Lakukan rangkaian kegiatan Langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
- 5) Setelah selesai melakukan kegiatan, lakukan pendinginan dan berdoa.

Tugas Gerak

Melakukan rangkaian gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dengan hitungan 2x8 dan diiringi musik atau ketukan :

- 1) Langkah Biasa.
- 2) Langkah Rapat.
- 3) Langkah Depan.
- 4) Langkah Samping.
- 5) Langkah Keseimbangan.



TUGAS GERAK BERIRAMA

PJOK KELAS 5

SENAM IRAMA

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1



1. Langkah Biasa:



..... Menit

..... x melakukan latihan

2. Langkah Rapat:



..... Menit

..... x melakukan latihan

3. Langkah Depan:



..... Menit

..... x melakukan latihan

4. Langkah Samping



..... Menit

..... x melakukan latihan

5. Langkah Keseimbangan



..... Menit

..... x melakukan latihan

NAMA PESERTA DIDIK :

NAMA SEKOLAH :

Petunjuk

- 1) Isi dengan durasi waktu latihan.
- 2) Isi dengan jumlah pengulangan latihan.

ALAT YANG DISIAPKAN



Speaker



Laptop atau Komputer



HP atau Smartphone



Jangan lupa kirim hasil latihanmu berupa video!

Jika tidak dapat mengirimkan foto/ video isilah LKPD ini dan kumpulkan kepada PJOK gurumu!





A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat

1. Senam yang dilakukan dengan iringan musik adalah senam
 A. Dasar **C. Irama**
 B. Lantai D. Ketangkasan

2. Berikut ini yang bukan manfaat melakukan senam irama dengan rutin adalah ..
 A. Mengembangkan kemampuan daya tahan
 B. Meningkatkan kekuatan
 C. Menambah kelenturan tubuh
D. Mengurangi keseimbangan tubuh

3. Gerak langkah kaki terdiri dari berapa gerakan?
 A. 3 **C. 5**
 B. 4 D. 6

4. Sinta berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Sinta melangkahkan kaki kiri ke depan diikuti langkah kaki kanan ke depan. Kemudian, Sinta melangkahkan kaki kanan sejajar kaki kiri. Akhir gerakan, Sinta merapatkan kaki kanan dan kiri. Dilihat dari gerakannya, Sinta melakukan langkah
A. rapat C. depan
 B. biasa D. Samping

5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 1. Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
 2. Hitungan ke-1, kaki dilangkahkan ke depan secara bergantian.
 3. Hitungan ke-2, Diawali dengan kaki kanan maju satu langkah disusul kaki kiri.
 2. Hitungan ke-3, pada saat melangkah posisi tubuh harus dipertahankan.
 3. Hitungan ke-4, Gerakan dilakukan secara berulang-ulang untuk menyesuaikan gerak langkah dengan ketukan atau irama.
 Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah
 A. Samping C. Biasa
B. Depan D. rapat

B. Jawablah soal uraian di bawah dengan tepat dan ringkas.

Dalam Senam Irama, terdapat lima macam gerakan langkah kaki. Sebutkan dan jelaskan cara melakukan gerakan tersebut!

Jawab:

.....

LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

Instrumen Penilaian Sikap

Lembar Observasi Sikap

No.	Nama Peserta didik	Aspek Perilaku yang dinilai							Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	JJ	DP	TJ	GR	SN	PD			
1.										
2.										

Keterangan:

SP: Spiritual

JJ: Jujur

DP: Disiplin

TJ: Tanggung jawab

GR: Gotong Royong

SN: Santun

PD: Percaya Diri

Rubrik Penilaian Sikap

Sikap	Indikator
Spiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan sesudah menjalankan sesuatu. • Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut. • Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa. • Mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri. • Mengucapkan syukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu. • Berserah diri (tawakal) kepada Tuhan setelah berikhtiar atau melakukan usaha. • Memelihara hubungan baik dengan sesama umat ciptaan Tuhan Yang Maha Esa
Jujur	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan. • Membuat laporan berdasarkan data atau informasi apa adanya. • Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> • Datang tepat waktu. • Patuh pada tata tertib atau aturan bersama/ sekolah. • Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan. • Mengikuti kaidah berbahasa tulis yang baik dan benar.

Sikap	Indikator
Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan tugas individu dengan baik. • Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan. • Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. • Tidak menyalahkan orang lain untuk kesalahan tindakan kita sendiri. • Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh/diminta.
Gotong Royong	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan. • Aktif dalam kerja kelompok. • Memusatkan perhatian pada tujuan kelompok. • Tidak mendahulukan kepentingan pribadi. • Mencari jalan untuk mengatasi perbedaan pendapat/pikiran antara diri sendiri dengan orang lain. • Mendorong orang lain untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama.
Santun	<ul style="list-style-type: none"> • Menghormati orang yang lebih tua. • Tidak berkata-kata kotor, kasar, dan takabur. • Tidak menyela pembicaraan pada waktu yang tidak tepat • Mengucapkan terima kasih setelah menerima bantuan orang lain. • Bersikap 3S (salam, senyum, sapa) • Meminta izin ketika akan menyampaikan pendapat. • Memperlakukan orang lain sebagaimana diri sendiri ingin diperlakukan.
Percaya Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu. • Mampu membuat keputusan dengan cepat. • Tidak mudah putus asa. • Tidak canggung dalam bertindak. • Berani presentasi di depan kelas. • Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.

- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria = $100 \times 7 = 700$.
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $700 : 7 = 100$
- Kode nilai/predikat:
 - 91 – 100 = Sangat Baik
 - 81 – 90 = Baik
 - 71 – 80 = Cukup
 - 61 – 70 = Kurang
 - < 60 = Sangat Kurang

Instrumen Penilaian Keterampilan

Lembar Penilaian Gerak Langkah dalam Aktivitas Berirama

No	Nama Peserta didik	Indikator Penilaian Gerak Langkah dalam Aktivitas Berirama			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1.				
2.				

Kriteria Penilaian atau Rubrik Penilaian:

- a) Sikap Awal
1. Berdiri tegak
 2. Pandangan mengarah ke depan
 3. Kedua tangan bertumpu di pinggang
- Penskoran:
3 Jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.
- b) Pelaksanaan
1. Lakukan langkah biasa dengan hitungan 2x8 dan diiringi musik atau ketukan.
 2. Lakukan langkah rapat dengan hitungan 2x8 dan diiringi musik atau ketukan.
 3. Lakukan langkah depan dengan hitungan 2x8 dan diiringi musik atau ketukan.
 4. Lakukan langkah samping dengan hitungan 2x8 dan diiringi musik atau ketukan.
 5. Lakukan langkah keseimbangan dengan hitungan 2x8 dan diiringi musik atau ketukan.
- Penskoran:
4 Jika memenuhi 4-5 kriteria.
3 jika memenuhi 3 kriteria,
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.
- c) Sikap Akhir
1. Berdiri tegak
 2. Pandangan ke depan
 3. Posisi kaki dirapatkan
- Penskoran:
3 Jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Instrumen Penilaian Pengetahuan

Soal Pilihan Ganda!

1. Senam yang dilakukan dengan iringan musik adalah senam
A. Dasar **C. Irama**
B. Lantai D. Ketangkasan
2. Berikut ini yang bukan manfaat melakukan senam irama dengan rutin adalah ..
A. Mengembangkan kemampuan daya tahan
B. Meningkatkan kekuatan
C. Menambah kelenturan tubuh
D. Mengurangi keseimbangan tubuh
3. Gerak langkah kaki terdiri dari berapa gerakan?
A. 3 **C. 5**
B. 4 D. 6
4. Sinta berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Sinta melangkahkan kaki kiri ke depan diikuti langkah kaki kanan ke depan. Kemudian, Sinta melangkahkan kaki kanan sejajar kaki kiri. Akhir gerakan, Sinta merapatkan kaki kanan dan kiri. Dilihat dari gerakannya, Sinta melakukan langkah
A. rapat C. depan
B. biasa D. Samping
5. Perhatikan langkah-langkah berikut!
 1. Sikap siap, berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
 2. Hitungan ke-1, kaki dilangkahkan ke depan secara bergantian.
 3. Hitungan ke-2, Diawali dengan kaki kanan maju satu langkah disusul kaki kiri.
 4. Hitungan ke-3, pada saat melangkah posisi tubuh harus dipertahankan.
 5. Hitungan ke-4, Gerakan dilakukan secara berulang-ulang untuk menyesuaikan gerak langkah dengan ketukan atau irama.Langkah-langkah tersebut menunjukkan gerakan langkah
A. Samping C. Biasa
B. Depan D. rapat

Penskoran Pilihan Ganda:

Jika Benar (Skor 1) Jika Salah (Skor 0)

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Soal Uraian!

Dalam Senam Irama, terdapat lima macam gerakan langkah kaki. Sebutkan dan jelaskan cara melakukan gerakan tersebut!

Jawab:

1. Langkah biasa (Looppas):

- a) persiapan: berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan.
- b) gerakan: langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai

melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c) akhir gerakan: berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

2. Langkah kaki rapat (by trek pas)

a) persiapan: Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan.

b) gerakan: langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper.

c) akhir gerakan : berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping.

3. Langkah keseimbangan(balanspas):

a) persiapan: Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan.

b) gerakan: langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan, sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan merpat kaki kiri, setiap gerakan diikuti gerakan lutut mengeper.

c) akhir gerakan: berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

4. Aktivitas langkah kaki ke depan (galoppas)

a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

b) gerakan: hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan, hitungan 2, tarik kaki kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke belakang, hitungan 4, tarik kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

5. Aktivitas langkah kaki ke samping (Zijpas):

a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

b) gerakan: hitungan 1, langkahkan kaki kiri kesamping kiri, hitungan 2, tarik kaki ujung kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan kembali ke kanan, hitungan 4, tarik ujung kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

Pedoman Penskoran Soal Uraian

Rubrik	Skor
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian kurang lengkap.	4
Siswa dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	3
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	2
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
Skor Maksimum	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total skor yang diperoleh}}{\text{Total skor maksimum}} \times 100$$