

Rencana Pengembangan
Kompetensi Sosial Emosional (KSE) Berbasis Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)
 yang Terintegrasi dalam Mata Pelajaran

KSE	Ruang Lingkup	Teknik Pembelajaran KSE
Pengelolaan Diri (mengelola emosi dan fokus)	Terintegrasi dalam mata pelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: STOP, bernafas dengan kesadaran penuh 2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru minta murid untuk berhenti melakukan kegiatan apapun dan menarik nafas dalam-dalam dan kemudian melepaskannya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 10 kali. Untuk murid yang lebih kecil, minta mereka tiduran dan meletakkan boneka di atas pusarnya. Minta mereka memperhatikan bagaimana boneka yang ada di atas puser mereka naik perlahan-lahan. Minta mereka refleksikan apa yang mereka rasakan pada tubuh, pikiran, dan perasaan mereka setelah melakukan kegiatan tersebut. 3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan <ul style="list-style-type: none">) Stop / Berhenti. Hentikan apapun yang sedang kalian lakukan.) Take a deep breath / Tarik nafas dalam. Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara segar yang masuk melalui hidung. Rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Lakukan 2-3 kali. Napas masuk, napas keluar.) Observe / Amati. Amati apa yang kalian rasakan pada tubuh kalian? Amati perut yang mengembang sebelum membuang napas. Amati perut yang mengempes saat kalian membuang napas. Amati pilihan-pilihan yang dapat kalian lakukan.) Proceed / Lanjutkan. Latihan selesai. Silahkan lanjutkan kembali aktivitas kalian dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif. 4. Penjelasan tentang tujuan : Membantu murid untuk lebih fokus dalam mengingat materi tentang aturan dalam bermain kupu-kupu di taman bunga.
Kesadaran Sosial (keterampilan berempati)	Terintegrasi dalam mata pelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: kegiatan Role Play komunikasi aktif 2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: <ul style="list-style-type: none">) Guru mengintruksikan murid untuk mengobrol secara berpasangan melalui aplikasi <i>Whatsapp</i> untuk kemudian saling bercerita tentang pengalaman (ada yang bercerita dan ada yang mendengarkan).) Guru mengajar setiap murid untuk

		<p>mendengarkan dengan penuh kesadaran akan cerita temannya dan berusaha tidak mengintrupsi saat teman sedang berbicara dan mereka dapat bertanya setelah selesai.</p> <p>) Guru mengajak murid untuk merefleksikan apa yang mereka rasakan saat bercerita maupun menjadi pendengar.</p> <p>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</p> <p>) Murid berpasangan kemudian saling bercerita tentang pengalaman (ada yang bercerita dan ada yang mendengarkan).</p> <p>) Murid mendengarkan cerita temannya dengan penuh kesadaran dan berusaha tidak mengintrupsi saat teman sedang berbicara dan dapat bertanya setelah selesai.</p> <p>) Murid merefleksikan apa yang mereka rasakan saat bercerita maupun menjadi pendengar.</p> <p>4. Penjelasan tentang tujuan: Untuk mengetahui perasaan murid ketika menjadi pembicara maupun pendengar agar meningkatkan keterampilan mereka dalam berempati atau saling memahami perasaan kemudian bagaimana mengelola emosi dan fokus mereka.</p>
--	--	---

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING)

Satuan Pendidikan : UPT SD Negeri 247 Pinrang
Mata Pelajaran : P J O K
Kelas / Semester : 6 / 2 (genap)
Materi : Gerak Dominan dalam Senam Lantai
Sub Materi : Guling ke Depan, Guling ke Belakang, dan Guling Lenteng
Pertemuan : 1

A. Tujuan Pembelajaran

1. Murid mampu menjelaskan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenteng dengan tepat.
2. Murid mampu mempraktikkan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenteng dengan tepat.

B. Sumber Belajar

1. Aplikasi zoom dan atau Whatsapp
2. Buku Guru Aktif Berolahraga, Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kurikulum 2013 SD/MI Kelas VI
3. Buku Siswa Aktif Berolahraga, Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kurikulum 2013 SD/MI Kelas VI
4. Video Pembelajaran

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru memulai dengan kegiatan rutin membuka kelas (salam, berdoa, dsb) dan memberikan pesan-pesan harian menggunakan platform daring yang dipilih (<i>zoom/whatsapp</i>)▪ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">▪ Sebelum menonton video pembelajaran, murid diminta melakukan teknik STOP untuk mengelola diri dalam hal ini emosi dan fokus mereka terhadap pembelajaran yang dilakukan. Berikut langkah-langkahnya:<ul style="list-style-type: none">- STOP / Hentikan; murid diminta untuk menghentikan segala aktivitas yang dilakukan- Take a deep breath / bernafas dalam-dalam; murid diminta untuk menarik nafas dalam-dalam. Sadari nafas masuk dan keluar, rasakan udara segar masuk melalui hidung, rasakan udara hangat yang keluar dari hidung. Lakukan sebanyak 5 kali.- Observe / amati; murid diminta untuk mengamati apa yang mereka rasakan, murid diminta untuk mengamati perut mengembang sebelum membuang nafas dan mengempes pada saat membuang nafas.- Proceed / Lanjutkan; latihan selesai. Murid diminta untuk

melanjutkan kegiatan yang akan dilakukan yaitu memperhatikan video pembelajaran.

- Murid diminta untuk mengamati video pembelajaran tentang materi gerak dominan senam lantai yang ditampilkan oleh guru.
 - Guling ke depan - <https://bit.ly/39R3CiZ>
 - Guling ke belakang - <https://bit.ly/39R3CiZ>
 - Guling lenting - <https://bit.ly/3rrN86X>
- Murid mencatat gerakan dasar yang ada di video pembelajaran
- Murid diminta untuk melakukan pemanasan (*stretching*) dilanjutkan dengan praktik gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting
- Murid diminta untuk melakukan kegiatan **Role Play** komunikasi aktif.
 - Murid berpasangan kemudian saling bercerita tentang pengalaman (ada yang bercerita dan ada yang mendengarkan).
 - Murid mendengarkan cerita temannya dengan penuh kesadaran dan berusaha tidak mengintrupsi saat teman sedang berbicara dan dapat bertanya setelah selesai.
 - Murid merefleksikan apa yang mereka rasakan saat bercerita maupun menjadi pendengar.
- Murid bersama guru melakukan kegiatan tanya jawab tentang materi pembelajaran

Diferensiasi:

- Untuk murid yang belum mahir melakukan praktik gerakan, akan dilakukan pembimbingan individual atau meminta orangtua atau kerabat di rumah untuk membantu melatih murid tersebut. Guru akan memberikan beberapa strategi yang dapat diterapkan orangtua atau kerabat di rumah (*guru melakukan diferensiasi proses*).
 - Sebagai produk pembelajaran, murid kemudian diminta untuk menjelaskan dan mempraktikkan cara gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting melalui berbagai cara. (*Guru melakukan diferensiasi produk berdasarkan kesiapan/readiness*)
 - Murid yang belum mahir atau bisa mempraktikkan gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting dengan lancar, boleh dibantu oleh orang dewasa atau orangtua di rumah.
 - Murid diperbolehkan memilih cara mendemonstrasikan pemahaman mereka tentang cara guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting. Boleh dalam bentuk gambar, rekaman suara maupun *performance* lewat rekaman video.
- Murid dapat mengirimkan pekerjaan kepada guru melalui aplikasi *Whatsapp*.

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan umpan balik kepada murid. ▪ Guru dan murid merefleksikan pembelajaran yang telah dilakukan termasuk dalam hal mengelola diri untuk melatih emosi dan fokus. ▪ Guru menutup pembelajaran sesuai dengan prosedur rutin (salam, terimakasih, doa, dsb).
----------------	--

D. Penilaian

Sikap	Observasi terhadap sikap komitmen murid dalam menyerahkan atau mengirimkan tugas.
Pengetahuan	Menunjukkan pengetahuan tentang cara guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting
Keterampilan	Mendemonstrasikan keterampilan tentang cara guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting

Strategi dan Alat Penilaian:

Penilaian Sikap

- ❖ Strategi: Observasi
- ❖ Alat: Catatan Anekdote

Nama Murid	Tanggal/Catatan Sikap

Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan

- ❖ Strategi: Unjuk kerja
- ❖ Alat: Checklist

Indikator	Chekslist			Catatan
Pengetahuan				<i>Catatan tambahan terkait diferensiasi</i>
Menunjukkan pengetahuan tentang cara guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting				
Keterampilan	Bertumpu	Tolakan/Putaran	Mendarat	
Guling ke depan				
Guling ke belakang				
Guling lenting				

Mengetahui,
Kepala UPT SD Negeri 247 Pinrang

Pinrang, 2021

Guru PJOK

Hj. SINAR DJAJA, S.Pd
NIP. 196212311982032040

ANDI HERY HARJUM
NIP. 198906162010011003

Lampiran 1

LEMBAR KERJA PEMBELAJARAN MURID

Petunjuk Kerja:

1. Murid diminta untuk menjelaskan cara guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting
2. Murid diminta untuk mempraktikkan cara guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting
3. Murid dapat mengirimkan pekerjaan kepada guru melalui aplikasi *Whatsapp*.

Rubrik Penilaian

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian			Catatan
		Guling ke depan	Guling ke belakang	Guling Lenting	
		Posisi Awal	Pelaksanaan	Posisi Akhir	
1.					
2.					
3.					
Dst					

Kriteria Penilaian

1. Guling ke depan

a. Posisi awal

- Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga
- Pandangan ke depan

Penskoran; 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

b. Pelaksanaan

- Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan
- Kedua telapak tangan bertumpu pada matras/kasur. Posisikan kepala di antara kedua tangan hingga dagu berimpitan di dada

- Lutut dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras/kasur
- Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung'
- Saat punggung menyentuh matras/kasur, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras/kasur

Penskoran: 5 jika memenuhi 5 kriteria, 4 jika memenuhi 4 kriteria, dst.

c. Posisi akhir

- Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan
- Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat, kedua lutut dan siku dalam posisi lurus

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

2. Guling ke belakang

a. Posisi awal

- Dimulai dengan jongkok kedua tangan di samping telinga
- telapak tangan menghadap ke atas

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

b. Pelaksanaan

- Jatuhkan badan ke belakang dengan dorongan kaki hingga posisi tangan menjadi tumpuan
- Tangan membantu menolak ke belakang

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

c. Posisi akhir

- Kembali ke posisi semula

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

3. Guling lenting

a. Posisi awal

- Berdiri tegak kedua tangan lurus
- Kedua lutut dan siku lurus, telapak tangan dan posisi jari rapat

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

b. Pelaksanaan

- Kedua tangan bertumpu di matras/kasur
- Kedua lutut tetap lurus, kemudian putar badan dengan berguling ke depan sehingga badan bertumpu pada tengkuk
- Saat punggung menyentuh matras/kasur, ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan kuat sehingga badan terangkat
- Pertahankan posisi lentingan hingga kedua kaki mendarat

- Dorong badan ke depan, posisi kedua siku tangan tetap dipertahankan lurus hingga posisi berdiri sempurna

Penskoran: 5 jika memenuhi 5 kriteria, 4 jika memenuhi 4 kriteria, dst.

c. Posisi akhir

- Kembali ke posisi awal
- Posisi badan berdiri tegak

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria, 1 jika memenuhi 1 kriteria.

LAMPIRAN 2

LEMBAR REFLEKSI DIRI

Nama Siswa :
Kelas / Semester : VI / 2
Kelas / Semester : 6 / 2 (genap)
Materi : Gerak Dominan dalam Senam Lantai
Sub Materi : Guling ke Depan, Guling ke Belakang, dan Guling Lenting
Pertemuan : 1

1. Apa yang kalian dapatkan hari ini?
2. Apa yang menarik pada pembelajaran hari ini?
3. Apa yang kalian belum mengerti?
4. Bagaimana perasaan kalian hari ini?

LAMPIRAN 3

LEMBAR OBSERVASI KOMPETENSI SOSIAL EMOSIONAL MURID

Nama Siswa :
Kelas / Semester : VI / 2
Kelas / Semester : 6 / 2 (genap)
Materi : Gerak Dominan dalam Senam Lantai
Sub Materi : Guling ke Depan, Guling ke Belakang, dan Guling Lenting
Pertemuan : 1

No	Aktivitas Murid	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
1	Ikut terlibat aktif pada pembelajaran						
2	Mengikuti dengan seksama instruksi penerapan KSE						
3	Menjawab pertanyaan yang diajukan pada penerapan KSE 1 dan 2						
4	Menjawab permasalahan yang diberikan						
5	Melakukan kegiatan STOP						
6	Menuliskan refleksi kegiatan STOP						
6	Melakukan kegiatan kegiatan Role Play komunikasi aktif						
7	Menuliskan hasil refleksi kegiatan Role Play komunikasi aktif						
Jumlah							

Keterangan

0 – 1 = Sangat tidak baik (STB)

1,1 – 2 = tidak baik (TB)

2,1 – 3 = kurang baik (KB)

3,1 – 4 = baik (B)

4,1 – 5 = sangat baik (SB)

LAMPIRAN 4

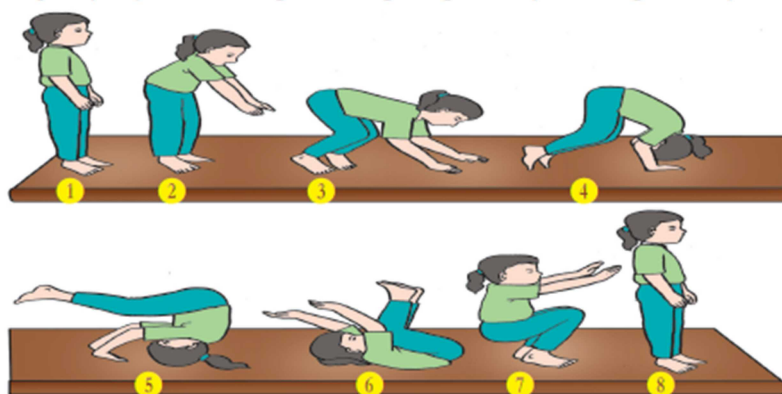
Materi, Alat dan Media Pembelajaran

Materi;

1. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Depan

Tahukah kamu, apa yang dimaksud guling depan? Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan. Bagaimana cara melakukan gerak guling ke depan? Mari, pelajari materi berikut dengan saksama.

Amatilah gerakan guling ke depan seperti pada Gambar 6.2! Bersama temanmu, deskripsikan gerakan seperti gambar tersebut. Komunikasikan hasil diskusi bersama teman dan guru secara santun. Selanjutnya, praktikkan gerakan guling ke depan dengan disiplin.



Gambar 6.2 Gerakan berguling ke depan dengan awalan berdiri

Gambar 6.2 menunjukkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri. Dapatkah kamu mempraktikkan gerakannya? Praktikkan gerakan guling ke depan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan.
2. Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.
3. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada.
4. Lutut kaki dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.
5. Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.
6. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.
7. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.
8. Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus.

2. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling ke Belakang

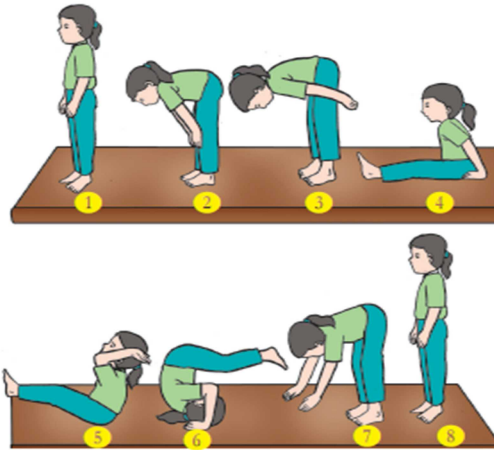
Pada materi di depan, kamu telah mempelajari gerakan guling ke depan. Selanjutnya, kamu akan mempelajari gerakan guling ke belakang. Apa itu guling ke belakang? Guling ke belakang merupakan gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, punggung, dan tengkuk.

Aktif Berolahraga - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 121

Di Unduh dari : Bukupaket.com

Apakah gerakannya sama dengan gerak guling ke depan? Bagaimana gerak guling ke belakang? Diskusikan bersama temanmu, kemudian komunikasikan di kelas dengan bimbingan guru.

Bagaimana gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri? Amatilah dan praktikkan gerak guling ke belakang seperti pada gambar berikut.



Gambar 6.3 Gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri

Gerakan guling ke belakang dengan awalan berdiri dilakukan dengan langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak dengan kedua tangan ke atas. Kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus.
2. Turunkan kedua tangan ke arah belakang di samping pinggul. Tekuk kedua lutut secara perlahan. Pandangan tetap menghadap ke depan.
3. Membungkuklah dan ayunkan kedua lengan lurus ke belakang.
4. Saat pantat menyentuh matras, kedua tangan ditekuk di samping kepala, telapak tangan menghadap ke atas. Putar badan ke belakang dengan berguling. Posisi punggung melengkung.
5. Angkat kedua kaki ke atas sampai ujung kaki menyentuh matras.
6. Saat pantat mencapai atas, badan bertumpu pada kedua tangan dan tengkuk di atas matras. Lutut tetap ditekuk hingga kedua telapak kaki menyentuh dan bertumpu di matras.

122 Buku Siswa SD/MI Kelas VI

Di Unduh dari : Bukupaket.com

7. Saat telapak kaki mendarat di matras, kedua tangan menolak badan. Lakukan tolakan tangan hingga siku lurus dan badan
8. Luruskan kedua kaki dan angkat kedua tangan ke atas seperti sikap awal.

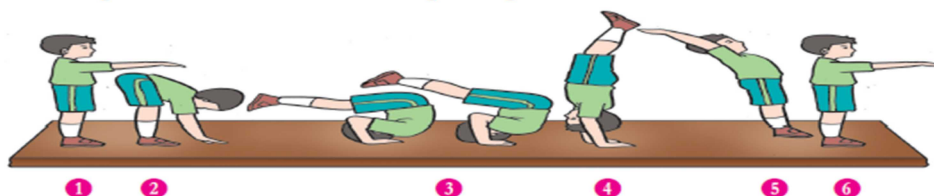
3. Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada Guling Lenting

Apa itu guling lenting? Guling lenting merupakan gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Gerakan ini dilakukan dengan gerakan guling ke depan atau mengayun guling ke belakang terlebih dahulu.

Bagaimana cara melakukan guling lenting? Untuk mengetahui gerakan guling lenting, tontonlah video tentang guling lenting (*headspring*) yang diunduh dari internet. Analisislah gerakan pada video tersebut. Bahaslah gerakan guling lenting bersama temanmu, kemudian komunikasikan dengan guru.

Praktikkan gerak guling lenting dengan arahan guru. Kamu dapat mempraktikkannya dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan lurus. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dan semua jari posisi rapat.
2. Kedua tangan bertumpu di matras. Bersiaplah dalam posisi guling ke depan. Kedua lutut tetap lurus, kemudian putar badan dengan berguling ke depan sehingga badan bertumpu pada tengkuk.
3. Saat punggung menyentuh matras, ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan kuat sehingga badan terangkat. Pertahankan posisi lentingan badan hingga kedua kaki mendarat.
4. Saat kedua telapak kaki mendarat di matras, posisi badan masih melenting.
5. Dorong badan ke depan. Posisi kedua siku tangan tetap dipertahankan lurus hingga posisi berdiri sempurna.
6. Kembali ke sikap awal, posisi badan berdiri tegak. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



Gambar 6.4 Gerakan guling lenting

Alat dan Bahan Pembelajaran; Matras/kasur

Media Pembelajaran;

1. Video Pembelajaran Guling ke Depan
<https://bit.ly/39R3CiZ>
2. Video Pembelajaran Guling ke Belakang
<https://bit.ly/39R3CiZ>
3. Video Pembelajaran Guling Lenting
<https://bit.ly/3rrN86X>