

**Menyusun Dokumen Rancangan Pembelajaran
PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
KELAS 4
KD 3.3**



DISUSUN
WARYATNO,S.Pd

3.b.3. Menyusun Dokumen Rancangan Pembelajaran

- RENCANA PELAKSANAAN PEMBELEJARAN (RPP)
- BAHAN AJAR PEMBELAJARAN
- MEDIA PEMBELAJARAN
- LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
- INSTRUMEN PENILAIAN

**PPG DALAM JABATAN ANGGATAN 1 TAHUN 2021
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Bahan Ajar

Satuan Pendidikan	: SDN Pretek 02
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: IV/ II
Materi Pokok	: Aktifitas Gerak Berirama
Sub Materi	: Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu	: 4 x 45 Menit
Tahun Pelajaran	: 2020/2021

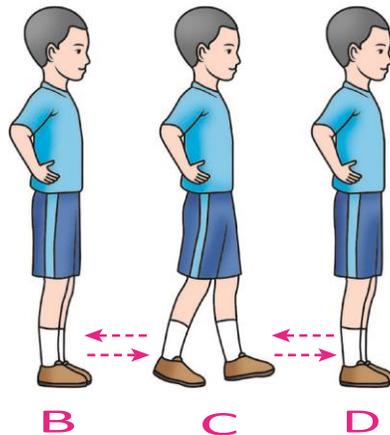
MATERI PEMBELAJARAN

Aktivitas gerak senam berirama biasanya diiringi musik atau tanpa musik (ketukan). Gerak berirama dilakukan dengan menyesuaikan hitungan atau irama. Gerak dasar berirama (ritmik) adalah gerak dasar dalam setiap gerakan senam ritmik. Gerak ritmik mengutamakan keserasian gerak dan irama. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan koordinasi anggota gerak tubuh pada anak usia sekolah dasar.

A. Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki

1. Langkah ke Depan dan ke Belakang

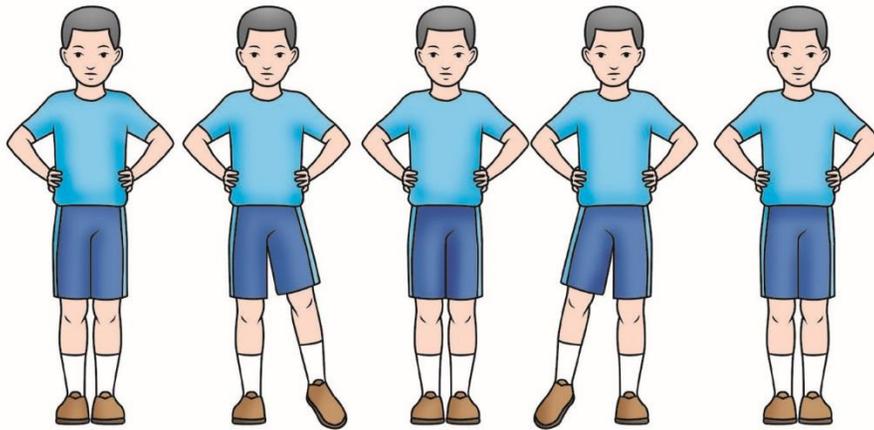
Amatilah gerak langkah pada Gambar 1.1! Gambar tersebut menunjukkan gerak langkah ke depan dan ke belakang. Bagaimana cara melakukan gerakan ini? Posisi awal, berdiri tegak. Kedua tangan di samping dan siku ditekuk. Langkahkan kaki kiri ke depan. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke belakang. Tarik kaki kiri ke belakang dan rapatkan dengan kaki kanan. Lakukan gerakan sesuai hitungan atau irama.



Gambar 1.1 Gerak langkah kaki ke depan dan ke belakang

2. Langkah ke Samping Kiri dan Kanan

Amatilah gerak langkah kaki seperti Gambar 1.2! Saat melakukan senam irama, seseorang melakukan gerak melangkahkan kaki ke samping kiri dan kanan. Gerakan ini dilakukan dengan diawali posisi berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan. Ulangi gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



B

CDE

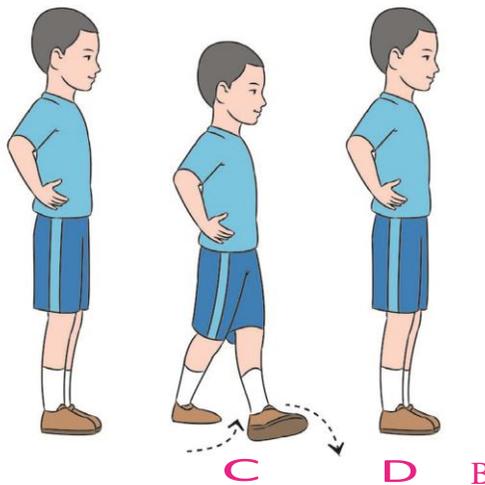
F

Gambar 1.2 Gerak langkah kaki ke samping kiri dan kanan

3. Langkah Kaki berkelok-kelok ke Depan dan ke Belakang

Bagaimana cara melakukan langkah berkelok-kelok ke depan dan ke belakang? Awali dengan posisi berdiri tegak. Kemudian langkahkan kaki kiri serong ke kiri depan. Langkahkan kaki kanan ke arah kaki kiri. Langkahkan kaki kanan serong ke kanan depan. Langkahkan kaki kiri ke arah kaki kanan. Lakukan gerakan yang sama ke arah belakang. Lakukan dengan semangat dan percaya diri.

Amatilah Gambar 1.3 berikut! Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang. Coba praktikkan gerakan tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Kemudian, jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

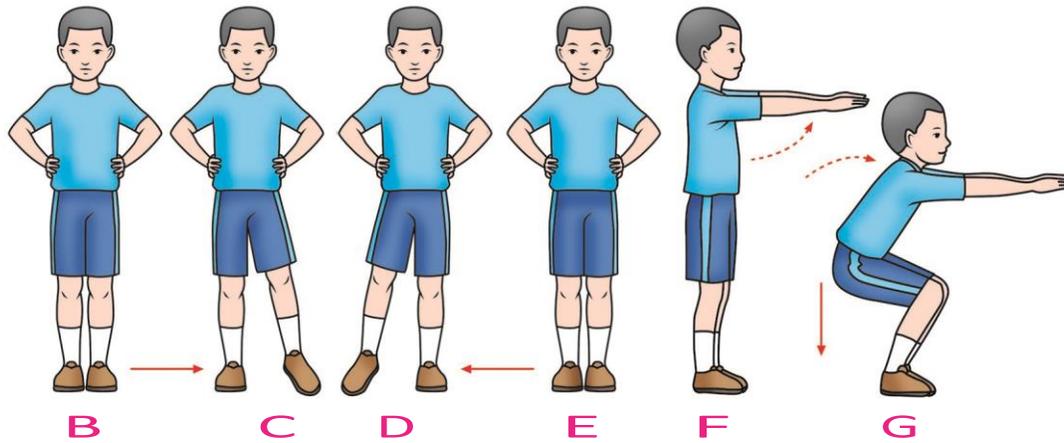


Gambar 1.3 Gerak langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang

4. Langkah ke Samping dan Menekuk

Bagaimana gerakan langkah ke samping dan menekuk? Diskusikan bersama temanmu. Carilah sumber bacaan untuk mendukung hasil diskusimu. Selanjutnya, jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.

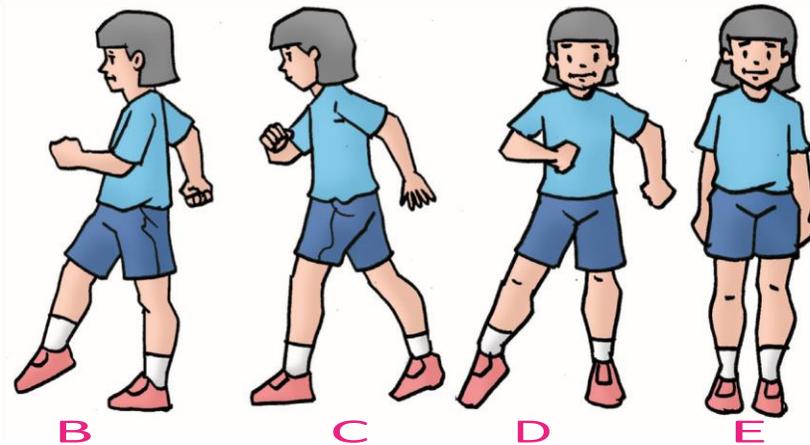
Amatilah gambar berikut! Gerakan langkah ke samping dan menekuk diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan. Kemudian, bersiap dalam posisi jongkok. Tumpuan pada ujung jari kaki. Dilanjutkan dengan sikap berdiri. Ulangi gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



Gambar 1.4 Gerak langkah ke samping dan menekuk

5. Langkah Kaki ke Depan dan ke Samping

Bagaimana cara melakukan variasi gerak langkah kaki ke depan dan ke samping? Bahaslah bersama temanmu. Carilah sumber bacaan untuk menunjang pendapatmu. Selanjutnya, jelaskan hasil pembahasan bersama dengan teman dan gurumu.



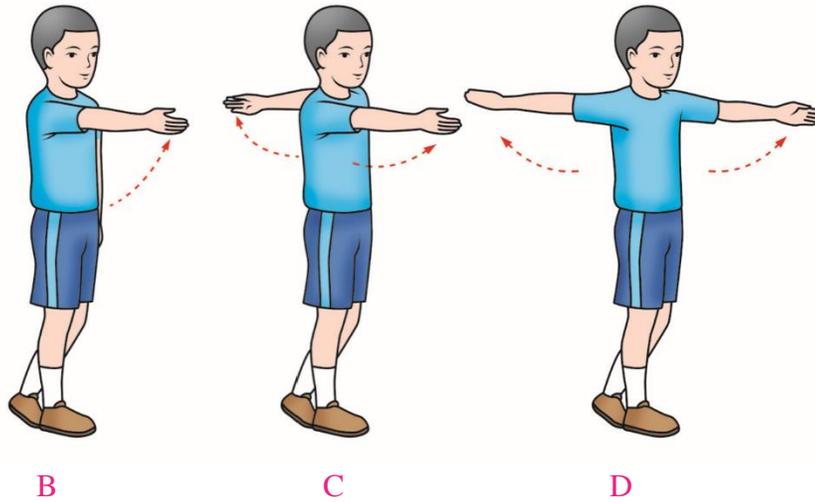
Gambar 1.5 Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping

Praktikkan gerak langkah kaki ke depan dan ke samping bersama temanmu. Posisi awal berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan bersiap mengayun. Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Akhir gerakannya, kedua kaki dirapatkan dan kedua lengan lurus berada di samping badan. Lakukan gerakan ini dengan kaki kanan sebagai tumpuan.

B. Variasi Gerak Ayunan Lengan

1. Ayunan Satu Lengan ke Depan Belakang

Bagaimana cara melakukan ayunan satu lengan ke depan belakang? Amatilah gerak ayunan satu lengan ke depan belakang seperti Gambar 2.1. Praktikkan gerak seperti gambar tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu.



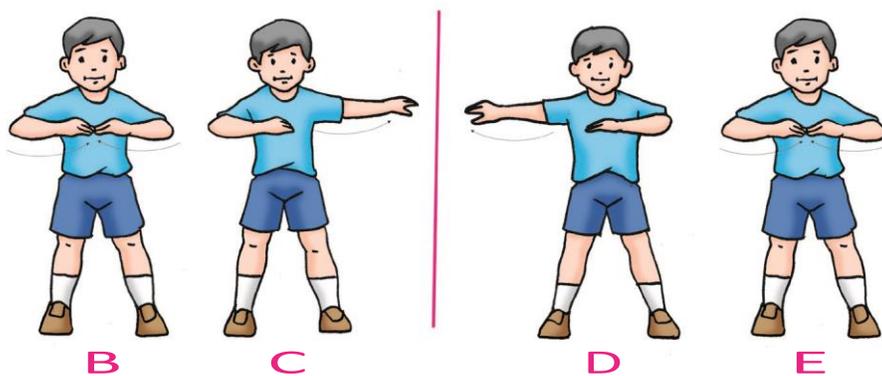
Gambar 2.1 Ayunan satu lengan ke depan belakang

langkah-langkah berikut. Awalnya, sikap berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan. Ayunkan lengan kanan ke depan. Ayunkan lengan kiri ke belakang diikuti gerakan menekuk lutut. Ayunkan lengan kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan ke belakang diikuti gerakan menekuk lutut. Lakukan ayunan lengan ini dengan tanggung jawab.

2. Ayunan Satu Lengan ke Samping Kanan dan Kiri

Kegiatan gerak ayunan satu lengan ke samping dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan. Bagaimana caranya? Kamu dapat melakukan dengan gerakan sebagai berikut. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan ditekuk di depan dada.

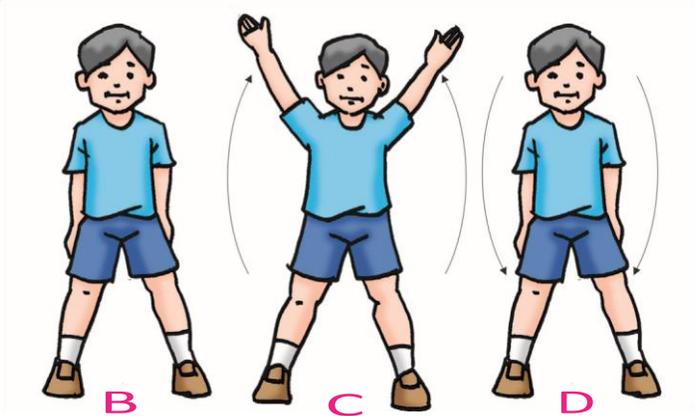
- Hitungan 1 dan 3: Ayunkan lengan kanan ke samping kanan.
- Hitungan 2 dan 4: Ayunkan lengan kanan ke posisi seperti semula.
- Hitungan 5 dan 7: Ayunkan lengan kiri ke samping kiri.
- Hitungan 6 dan 8: Ayunkan lengan kiri ke posisi seperti semula.



Gambar 2.2 Ayunan satu lengan ke samping

3. Ayunan Dua Lengan ke Atas dan ke Bawah

Amatilah ayunan dua lengan seperti Gambar 2.3. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. Bagaimana caranya?



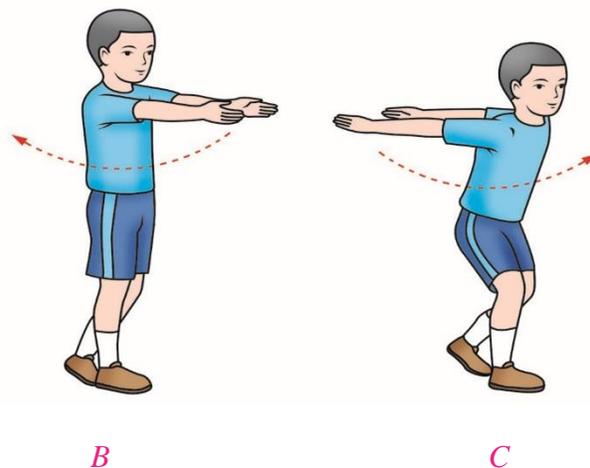
Gambar 2.3 Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah

Berikut gerakan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. Posisi awal badan berdiri, kaki dibuka selebar bahu, dan tangan di samping badan.

- Hitungan 1 dan 3: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui samping badan.
- Hitungan 2 dan 4: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui posisi badan dan kembali seperti posisi awal.
- Hitungan 5 dan 7: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui depan badan.
- Hitungan 6 dan 8: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui depan badan dan kembali seperti posisi awal.

4. Ayunan Dua Lengan ke Depan Belakang

Amatilah gerak ayunan dua lengan ke depan belakang pada Gambar 2.4. Peragakan variasi tersebut bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Diskusikan cara melakukan variasi gerak ayunan lengan tersebut. Jelaskan hasil diskusi dan pengamatanmu kepada guru secara santun.

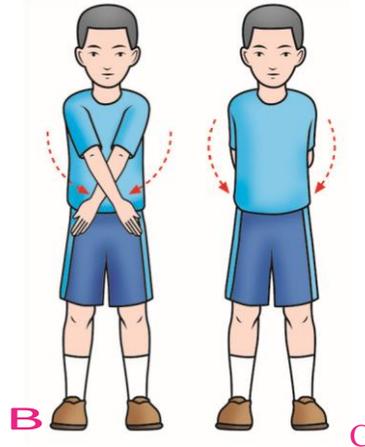


Gambar 2.4 Ayunan dua lengan ke depan belakang

Dari Gambar 2.5, dapat diketahui cara melakukan ayunan dua lengan ke depan dan belakang. Posisi awal, berdiri dan kaki kiri melangkah. Kedua lengan lurus ke depan. Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke belakang. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke depan. Hitungan 3–4, putar kedua lengan dari bawah di samping badan. Lakukan gerak ini secara berulang hingga delapan kali hitungan.

5. Ayunan Dua Lengan Silang di Depan dan Belakang Badan

Bagaimana cara melakukan ayunan dua lengan silang di depan badan? Amatilah Gambar 2.5 berikut. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan silang di depan badan.



Gambar 2.5 Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan

Bersama temanmu, peragakan gerak ayunan dua lengan silang di depan badan. Gerakan ayunan lengan ini diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan direntangkan di samping badan. Hitungan 1, ayunan kedua lengan menyilang di depan badan. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke posisi semula. Hitungan 3, ayunkan kedua lengan menyilang di belakang badan. Hitungan 4, ayunkan kedua lengan ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SDN Pretek 02
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IV/ II
Materi Pokok : Aktifitas Gerak Berirama

Nama Siswa : _____
Kelas : _____
No. Absen : _____

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dapat menunjukkan sikap percaya diri, jujur, tanggung jawab, dan sportif, serta sikap religius saat pembelajaran
2. Mampu memahami dan menjelaskan tahap-tahap Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama
3. Mampu memaparkan dan mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama.

B. ALAT DAN BAHAN YANG DIPERLUKAN DALAM MENGERJAKAN LKPD :

1. HP/Laptop/Komputer untuk merekam dan mengunggah foto.
2. Jaringan internet untuk mengunduh dan mengakses video pembelajaran.

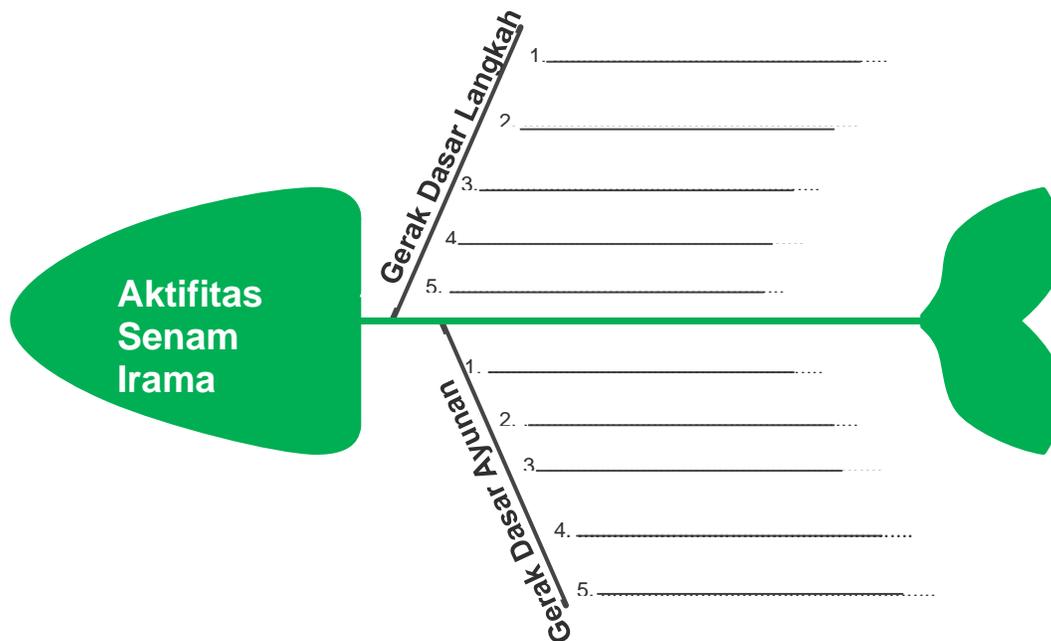
C. PETUNJUK UMUM KEGIATAN

1. Siswa wajib memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
2. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan!
3. Batas akhir pengumpulan 1 minggu setelah LKPD di share pada *Whats App Grup* ! Kerjakan dengan penuh kesungguhan dan kumpulkan tepat waktu!
4. Semua tugas baik jawaban soal dan video praktik teknik dasar start jongkok silahkan kirim ke *Whats App Grup*!

D. PETUNJUK KHUSUS KEGIATAN

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Buka *Whats App Grup*
2. Silahkan pelajari Bahan Materi Ajar yang sudah diunggah ke dalam *Whats App Grup*.
3. Pelajarilah kembali materi yang sudah dibagikan di *Whats App Grup* berkaitan dengan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama !
4. Jika sumber belajar itu tidak cukup, kalian dapat mencari sumber lain dari internet atau buku paket!
<https://www.situsartikel92.com/2021/01/variasi-langkah-dan-ayunan-lengan-pada.html>
5. Lakukan pengamatan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama melalui link video pembelajaran dibawah ini !
<https://www.youtube.com/watch?v=fAkViI5MjWk>
6. Siswa melakukan Analisis pada bahan ajar.
Menyebutkan Gerakan yang ada pada gambar kedalam peta konsep.



5. Siswa diarahkan untuk mengerjakan Tes Pengetahuan yang telah dikirim melalui Whats App. https://docs.google.com/forms/d/1dxQcMOBo_gfs54zGQ8dx4tZutTUXGtLB7GaxtEWTnTU
6. Siswa diberi tugas untuk mempraktikkan kombinasi Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi Gerak Dasar ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama. Dokumentasikan berupa video dengan durasi maksimal 5 menit, lalu unggah ke *Whats App* sebagai tugas individu.
7. Siswa melakukan simpulan berdasarkan hasil kegiatan belajar yang telah dilaksanakan.

.....

.....

.....

E. PETUNJUK PELAKSANAAN PRAKTIK SISWA

- ❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera.
- ❖ Praktikkan teknik Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama selanjutnya di unggah di *Whats App Grup*.
- ❖ Ketika mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama, bisa dibantu oleh orangtua/ saudara/ teman dilingkungan tempat tinggal.
- ❖ Jangan lupa tuliskan keterangan identitas pada gambar peta konsep.
- ❖ Unggah / upload tugas tersebut pada link *Whats App Grup*.
- ❖ Setelah selesai melakukan gerakan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama lakukanlah gerakan pendinginan dan tutup kegiatan praktik dengan berdoa.

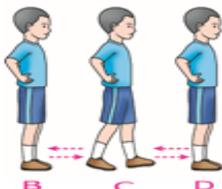
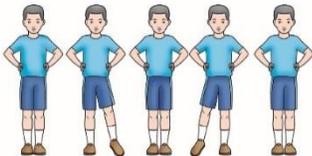
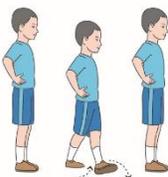
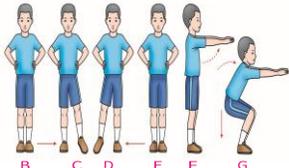
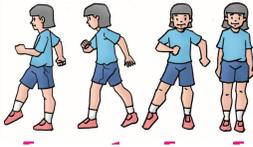
Kunci Jawaban LKPD 2

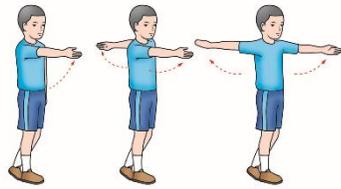
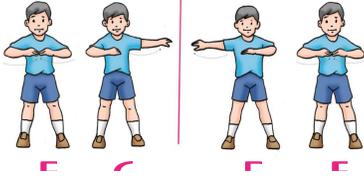
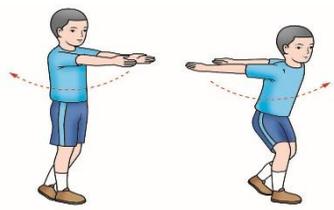
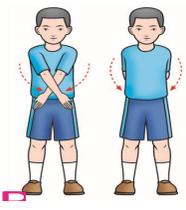
No	Variasi Gerak Dasar Langkah	Variasi Gerak Dasar Ayunan Lengan
1	Gerak langkah kaki ke depan dan ke belakang	Ayunan satu lengan ke depan belakang
2	Gerak langkah kaki ke samping kiri dan kanan	Ayunan satu lengan ke samping
3	Gerak langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang	Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah
4	Gerak langkah ke samping dan menekuk	Ayunan dua lengan ke depan belakang
5	Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping	Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan

MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan: SDN Pretek 02
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IV/ II
Materi Pokok : Aktifitas Gerak Berirama
Sub Materi : Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi Gerak Dasar ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit

A. Media Pembelajaran

No	Gerak Dasar	Media Visual	Media Audio Visual	Keterangan
1.	Variasi Gerak dasar Langkah			
	a. Langkah kedepan dan belakang		https://www.youtube.com/watch?v=fAkViI5MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 1.1
	b. Langkah kesamping kiri dan kanan		https://www.youtube.com/watch?v=fAkViI5MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 1.2
	c. Langkah kaki zig-zag kedepan dan belakang		https://www.youtube.com/watch?v=fAkViI5MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 1.3
	d. Langkah kesamping dan menekuk		https://www.youtube.com/watch?v=fAkViI5MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 1.4
	e. Melangkahkan kaki kedepan dan kesamping		https://www.youtube.com/watch?v=fAkViI5MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 1.5

2.	Variasi Gerak Dasar ayu		https://www.youtube.com/watch?v=fAkVi15MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 2.1
	a. Ayunan satu lengan ke depan belakang			
	b. Ayunan satu lengan ke kesamping		https://www.youtube.com/watch?v=fAkVi15MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 2.2
	c. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah		https://www.youtube.com/watch?v=fAkVi15MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 2.3
	d. Ayunan dua lengan ke depan belakang		https://www.youtube.com/watch?v=fAkVi15MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 2.4
	e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan		https://www.youtube.com/watch?v=fAkVi15MjWk	Ada pada bahan ajar Gambar 2.5

B. Alat Pembelajaran

1. HP/ Gadget
2. Laptop / komputer
3. Jaringan dan kuota

C. Ketentuan Umum

1. Siswa wajib memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
2. Berdoalah sebelum dan sesudah mengerjakan!
3. Pelajarilah kembali materi yang sudah dibagikan di *Whats App Grup* berkaitan dengan materi Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi Gerak Dasar ayunan Lengan pada Aktifitas Gerak Berirama
4. Jika sumber belajar itu tidak cukup, kalian dapat mencari sumber lain dari internet atau buku paket!
5. Batas akhir pengumpulan 1 minggu setelah LKPD di share pada *Whats App Grup*! Kerjakan dengan penuh kesungguhan dan kumpulkan tepat waktu!
6. Semua tugas baik jawaban soal dan video praktik teknik dasar start jongkok silahkan kirim ke *Whats App Grup*.

D. Media pembelajaran yang digunakan :

1. **Whatsapp grup**, untuk koordinasi.
2. **Google Form**, untuk Pemberian tugas siswa.
3. **Link Youtube**, untuk menyajikan video pembelajaran.
 ➤ <https://www.youtube.com/watch?v=fAkVi15MjWk>

INSTRUMEN PENILAIAN DAN PEDOMAN PENSKORAN

A. PENILAIAN SIKAP

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Satuan Pendidikan :..... Kelas :.....
Mata Pelajaran :..... Tahun Pembelajaran :.....

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Satuan Pendidikan :..... Kelas :.....
Mata Pelajaran :..... Tahun Pembelajaran :.....

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

1 KARTU SOAL PETA KONSEP

Peta Konsep

Nama : Kelas :
Mata Pelajaran : No Absen :

KARTU SOAL PETA KONSEP	
Mata Pelajaran : PJOK. Kelas/Semester : IV/ Genap	
Kompetensi Dasar	Mengidentifikasi dan menjelaskan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi Ayunan Lengan pada aktivitas gerak berirama.
Materi	Aktivitas Gerak Berirama
Indikator Soal	Menyebutkan Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan aktivitas gerak berirama
Soal: 1. Sebutkan 5 macam Gerak Dasar Langkah kaki? 2. Sebutkan 5 macam Gerak Dasar Ayunan Lengan?	

NO SOAL	KUNCI/KRITERIA JAWABAN	SKOR
1	a. Langkah kedepan dan belakang b. Langkah kesamping kiri dan kanan c. Langkah kaki zig-zag ke depan dan belakang d. Langkah kesamping dan menekuk e. Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping	50
2	a. Ayunan satu lengan ke depan belakang b. Ayunan satu lengan ke kesamping c. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah d. Ayunan dua lengan ke depan belakang e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan	50
Skor Maksimal		100

Kunci Pedoman Penskoran

Keterangan:

1. Peserta didik menganalisis Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan aktivitas gerak berirama
2. Siswa menyebutkan Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan aktivitas gerak berirama kedalam peta konsep.

2 SOAL PENGETAHUAN

https://docs.google.com/forms/d/1dxQcMOBo_gfs54zGQ8dx4tZutTUXGtLB7GaxtEWTnTU

Soal Pilihan Ganda.

1. Siswa kelas IV melakukan variasi gerak langkah ke depan dan belakang di halaman sekolah. Sikap akhir dari variasi gerak langkah ini adalah. . . .
 - a. kedua kaki dirapatkan
 - b. kaki kiri di depan
 - c. kedua kaki agak kangkang
 - d. kaki kanan di depan
2. Perhatikan gambar berikut!



Sikap permulaan yang tepat sesuai pada gambar di atas ialah berdiri tegak

- a. melangkahkan kaki ke depan diikuti ayunan lengan ke atas
 - b. melangkahkan kaki ke samping diikuti ayunan lengan ke atas
 - c. kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan menyilang
 - d. kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan lurus
3. Dewi dan kelompoknya berbaris berbanjar. Dewi akan melakukan gerak senam irama. Posisi lengan Dewi saat sikap permulaan adalah
 - a. lurus ke atas
 - b. lurus di depan dada
 - c. ditekuk di pinggang
 - d. lurus di samping pinggang
 4. Aktivitas gerak berirama mengutamakan keserasian gerak. Berikut yang merupakan contoh aktivitas gerak berirama adalah lengan
 - a. diangkat ke atas
 - b. dikepalkan di depan dada
 - c. diayunkan ke samping
 - d. diluruskan di samping badan
 5. Fitri melakukan variasi gerak langkah kaki menyilang. Langkah kaki ini dilakukan dengan gerakan melangkahkan kaki kiri

- a ke depan lurus
- b menyerong ke samping kanan
- c ke samping kiri belakang
- d ke belakang lurus

Soal Uraian.

1. Jelaskan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang!
2. Jelaskan langkah-langkah melakukan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah!

Kunci Jawaban

Pilihan Ganda

1. **A** 2. **B** 3. **D** 4. **C** 5. **B**

Uraian

1. langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang adalah
 - a Langkah zig-zag diawali dengan sikap berdiri tegak.
 - b Langkahkan kaki kiri serong di depan kaki kanan
 - c Langkahkan kaki kanan serong ke kanan
 - d Lakukan arah sebaliknya, saat melangkahkan kaki zig-zag ke belakang
2. langkah-langkah melakukan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah
 - a Hitungan 1 dan 3: Ayunkan kedua lengan ke atas, Gerakan mengangkat lengan melalui samping badan.
 - b Hitungan 2 dan 4: Turunkan kedua lengan ke bawah, Gerakan menurunkan lengan melalui posisi badan dan kembali seperti posisi awal.
 - c Hitungan 5 dan 7: Ayunkan kedua lengan ke atas, Gerakan menga ngkat lengan melalui depan badan.
 - d Hitungan 6 dan 8: Turunkan kedua lengan ke bawah, Gerakan menurunk an lengan melalui depan badan dan kembali seperti posisi awal.

Pedoman penskoran pengetahuan:

Pilihan Ganda	Isian
a. Soal nomor 1 (a) Skor 1, jika jawaban betul (b) Skor 0, jika jawaban salah b. Soal nomor 2 (a) Skor 1, jika jawaban betul (b) Skor 0, jika jawaban salah c. Soal nomor 3 (a) Skor 1, jika jawaban benar (b) Skor 0, jika jawaban salah d. Soal nomor 4 (a) Skor 1, jika jawaban benar (b) Skor 0, jika jawaban salah e. Soal nomor 5 (a) Skor 1, jika jawaban benar (b) Skor 0, jika jawaban salah	Soal no. 1 a. Skor 4, jika bisa menyebutkan 4 langkah-langkah dengan benar. b. Skor 3, jika bisa menyebutkan 3 langkah-langkah dengan benar. c. Skor 2, jika bisa menyebutkan 2 langkah-langkah dengan benar. d. Skor 1, jika bisa menyebutkan 1 langkah-langkah dengan benar. e. Skor 0 jika tidak ada jawaban sesuai/tidak dijawab Soal no. 2 a. Skor 4, jika bisa menyebutkan 4 langkah-langkah dengan benar. b. Skor 3, jika bisa menyebutkan 3 langkah-langkah dengan benar. c. Skor 2, jika bisa menyebutkan 2 langkah-langkah dengan benar.

	<p>d. Skor 1, jika bisa menyebutkan 1 langkah-langkah dengan benar.</p> <p>e. Skor 0 jika tidak ada jawaban sesuai/tidak dijawab</p>
--	--

Rubrik penilaian pengetahuan :

No	Nama	Pilihan Ganda					Isian		SP	NA	KET.
		Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5	Soal 1	Soal 2			T/BT
		Skor	Skor	Skor	Skor	Skor	Skor	Skor			

Pengolahan skor:

Skor maksimum: 13

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa: $SP/13 \times 100$

C. PENILAIAN KETRAMPILAN

Jurnal Pengamatan Penilaian Ketrampilan

Sekolah : SDN Pretek 02
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IV/ 2 (Genap)

Penilaian dari tugas Video yang dibuat Siswa secara mandiri dalam mempraktikkan Variasi Gerak Dasar Langkah dan Variasi Aunan Lengan pada aktivitas gerak berirama

Indikator Variasi Gerak Dasar Langkah

1. Dapat melakukan Langkah kedepan dan belakang dengan benar
2. Dapat melakukan Langkah kesamping kiri dan kanan dengan benar
3. Dapat melakukan Langkah kaki zig-zag ke depan dan belakang dengan benar
4. Dapat melakukan Langkah kesamping dan menekuk dengan benar
5. Dapat melakukan Melangkahkahkan kaki ke depan dan ke samping dengan benar

No	Nama	Gerak Dasar Ayunan Lengan					SP 1	Ket.
		Penilaian proses						
		Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Indikator 4	Indikator 5		
1.								
2.								
3.								

Kriteria Nilai :

1. Apabila Siswa menunjukkan 5 Indikator = Nilai 10

2. Apabila Siswa menunjukkan 4 Indikator = Nilai 8
3. Apabila Siswa menunjukkan 3 Indikator = Nilai 6
4. Apabila Siswa menunjukkan 2 Indikator = Nilai 4
5. Apabila Siswa menunjukkan 1 Indikator = Nilai 2

Indikator Gerak Dasar Ayunan Lengan

1. Dapat melakukan Ayunan satu lengan ke depan belakang dengan benar
2. Dapat melakukan Ayunan satu lengan ke kesamping dengan benar
3. Dapat melakukan Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah dengan benar
4. Dapat melakukan Ayunan dua lengan ke depan belakang dengan benar
6. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan dengan benar

No	Nama	Gerak Dasar Ayunan Lengan					SP 2	Ket.
		Penilaian proses						
		Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Indikator 4	Indikator 5		
1.								
2.								
3.								

Kriteria Nilai :

1. Apabila Siswa menunjukkan 5 Indikator = Nilai 10
2. Apabila Siswa menunjukkan 4 Indikator = Nilai 8
3. Apabila Siswa menunjukkan 3 Indikator = Nilai 6
4. Apabila Siswa menunjukkan 2 Indikator = Nilai 4
5. Apabila Siswa menunjukkan 1 Indikator = Nilai 2

Pengolahan skor Penilaian Ketrampilan dengan indikator **Variasi Gerak Dasar Langkah dan Gerak Dasar Ayunan Lengan :**

Skor maksimum Penilaian SP1 + SP2 : 20

Skor perolehan peserta didik : SP1 + SP2

Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa: $SP\ Total / 20 \times 100$

Contoh Tabel Penilaian :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Psikomotor dan Kognitif		NILAI AKHIR	Sikap dan Spiritual (Afektif)	Deskripsi
		Pengetahuan	Keterampilan			
1.	Sinta	100	100	100	Baik	Keterampilan dan pengetahuan Variasi Gerak Dasar langkan dan ayunan lengan tuntas dengan sempurna. Sikap sosial serta nilai nilai religius baik
2.	Toni	60	70	65	Tidak Baik	Keterampilan dan pengetahuan Variasi Gerak Dasar langkan dan ayunan lengan tuntas tetapi perlu peningkatan. Sikap sosial serta nilai nilai religius tidak baik dan perlu bimbingan konseling

$$NILAI AKHIR = \frac{Kognitif + Psikomotor}{2}$$

D. REMIDIAL DAN PENGAYAAN

a. REMIDIAL

Berdasarkan hasil pengamatan guru, apa bila ada peserta didik yang belum menguasai kompetensi sesuai KD (dibawah KKM) yang diharapkan maka dilakukan remedial dengan malakukan pengulangan praktik pemanasan senam aerobik.

b. PENGAYAAN

Bagi siswa yang sudah sesuai dan melampaui KKM diberi tugas untuk mempelajari materi selanjutnya tentang gerak inti senam aerobik.