

Tugas CGP

1.1.a.10. Aksi nyata – Penerapan pemikiran KHD di kelas dan sekolah

Oleh : Hasto Sulis Prasetyo

1. Reflektif Kritis

A. Yang saya ketahui tentang pemikiran Ki Hajar Dewantara (KHD) mengenai pendidikan dan pengajaran adalah bagi Ki Hajar Dewantara Pendidikan tidak boleh dimaknai sebagai paksaan tetapi kebebasan dengan dasar tertib dan damai, tenteram dan kelangsungan kehidupan batin yang berprioritas pada kecintaan tanah air. Dengan alasan ketetapan pikiran dan batin itulah yang akan menentukan kualitas seseorang. Jadi Pendidikan dan pengajaran sifatnya adalah bebas dan tidak terbatas serta menyenangkan berlandaskan patriotisme. Bagi guru seperti yang disemboyankan Ki Hajar Dewantara adalah Tut Wuri Handayani adalah seorang pendidik harus memerikan motivasi dan arahan, Ing Madya Mangun Karsa adalah seorang pendidik harus menciptakan Prakarsa atau ide, dan Ing Ngarsa Sung Tulada adalah seorang pendidik harus memberikan contoh yang baik sebagai teladan peserta didik. Dari pemikiran itu maka peserta didik dan pendidik tercipta kolaborasi yang baik sehingga saat itu dapat ambil bagian dalam perjuangan bangsa kita dibidang Pendidikan. Pengajaran yang tidak berdasarkan semangat kebudayaan dan hanya mengutamakan intelektualisme dan individualism yang memisahkan satu orang dengan orang lain hanya akan menghilangkan rasa keluarga dalam masyarakat di seluruh Indonesia yang sesungguhnya dan menjadi pertalian suci dan kuat serta menjadi dasar yang kokoh untuk mengadakan hidup tertib dan damai. Tiga butir Pengajaran Rakyat menurut Ki Hajar Dewantara :

- Pengajaran rakyat harus bersemangat keluhuran budi manusia, oleh karena itu harus mementingkan segala nilai kebatinan dan menghidupkan semangat idealisme.
- Pengajaran rakyat harus mendidik kearah kecerdasan budi pekerti, yaitu masuknya jiwa seutuhnya atau *character building*.
- Pengajaran rakyat harus mendidik kearah kekeluargaan, yaitu merasa Bersama-sama hidup, Bersama-sama susah dan senang, Bersama-sama tanggung jawab mulai dari lingkungan yang paling kecil, yaitu keluarga jangan sampai di system sekolah menjauhkan anak dari alam keluarganya dan alam rakyatnya.

Oleh karena itu Pengajaran dan Pendidikan nasional harus selaras dengan penghidupan dan kehidupan bangsa agar semangat cinta dan tanah air terpelihara.

B. Relevansi pemikiran Ki Hajar Dewantara dengan konteks Pendidikan Indonesia saat ini dan konteks Pendidikan di sekolah saya secara khusus adalah pemikiran Ki Hajar

Dewantara yang menurut saya sangat baik dan dapat diterapkan di masa sekarang sehingga pemerintah sekarang melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pemikiran Ki Hajar Dewantara itu dikembangkan menjadi Merdeka Belajar. Apalagi jaman sekarang segala sesuatu bersifat digital maka sekolah saya juga member kebebasan dalam belajar secara digital sehingga pesertadidik dapat mengembangkan pengetahuannya melalui online atau lewat internet, itulah salah satu dari merdeka belajar.

- C. Saya merasa sudah melaksanakan pemikiran Ki Hajar Dewantara dan memiliki kemerdekaan dalam menjalankan aktivitas sebagai guru karena pihak sekolah sangat mendukung terlaksananya merdeka belajar melalui fasilitas yang ada.

2. Harapan dan Ekspektasi

- Saya berharap bisa menjadi pribadi yang dapat menjalankan Tut Wuri Handayani emboyan yang dapat diartikan sebagai terdepan, seorang pendidik harus bisa menjadi teladan ditengah peserta didik, harus bisa memberikan ide, memberikan dorongan untuk menjadi pribadi yang disiplin dan dapat menjadi suri tauladan bagi peserta didik. Sehingga peserta didik bisa menjadi generasi yang berhati mulia, berkarakter baik, mandiri, cerdas, dan bertanggung jawab.
- Saya berharap peserta didik menjadi generasi yang berhati mulia, tidak mudah emosi, bertoleransi, mandiri, cerdas, dan bertanggung jawab.
- Saya berharap model ini bertujuan dan focus pada peserta didik agar bisa menjadi generasi yang berhati mulia, tidak mudah emosi, bertoleransi, berkarakter yang baik, mandiri, cerdas, dan bertanggung jawab.

EKPLORASI KONSEP

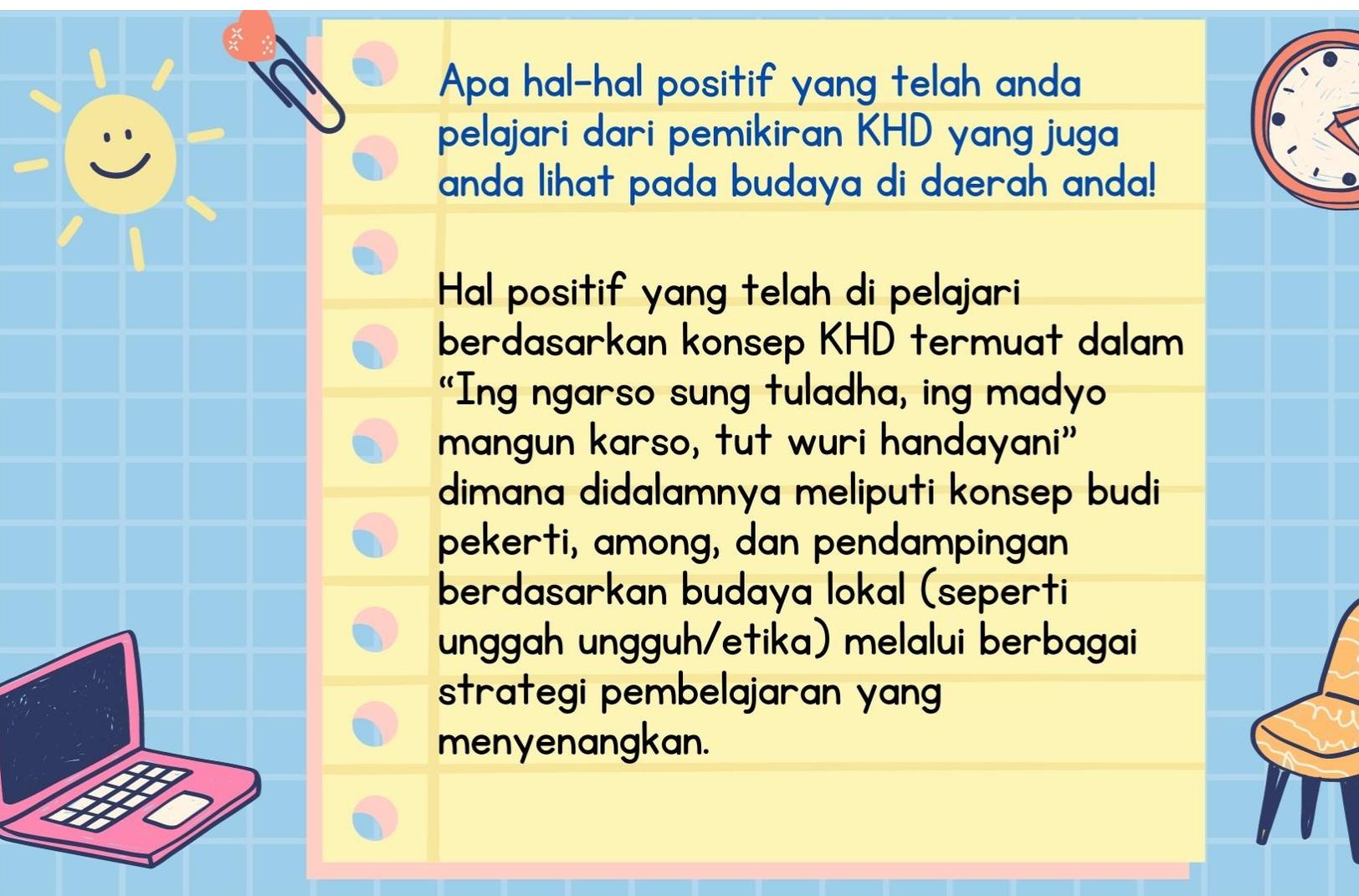
Bagian yang menarik pada video Pendidikan jaman colonial menurut pengamatan saya adalah pada tahun 1854 beberapa bupati menginisiasi pendirian sekolah kabupaten yang hanya mendidik calon pegawai. Di tahun yang sama lahir sekolah Bumi Putra yang hanya memberikan Pendidikan sebatas membaca, menulis, dan menghitung seperlunya serta hanya mendidik orang-orang pembantu dalam mendukung usaha dagang mereka. Karena tujuan didirikannya sekolah hanya untuk kepentingan tertentu.

Taman siswa di Jogjakarta hadir sebagai gerbang emas kemerdekaan dan kebebasan kebudayaan bangsa. Tujuan Pendidikan di jaman colonial bukan untuk memajukan

Pendidikan anak bangsa melainkan untuk menghasilkan tenaga kerja yang bisa dibayar murah, terampil dan terdidik.

Persamaan Pendidikan jaman colonial dan situasi Pendidikan Indonesia saat ini adalah menjadikan seseorang dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak terampil menjadi terampil.

Lalu perbedaan antara situasi Pendidikan jaman colonial dan situasi Pendidikan Indonesia saat ini adalah sarana prasarannya



Apa hal-hal positif yang telah anda pelajari dari pemikiran KHD yang juga anda lihat pada budaya di daerah anda!

Hal positif yang telah di pelajari berdasarkan konsep KHD termuat dalam “Ing ngarso sung tuladha, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani” dimana didalamnya meliputi konsep budi pekerti, among, dan pendampingan berdasarkan budaya lokal (seperti unggah ungguh/etika) melalui berbagai strategi pembelajaran yang menyenangkan.



Alur kerangka merdeka belajar

Kompetensi pelajar Pancasila: Kebhinekaan Global

- Siswa memahami konsep kebhinekaan.
- Siswa mengidentifikasi kebhinekaan yang ada.
- Siswa menerapkan konsep kebhinekaan dalam kehidupan sehari-hari.
- Siswa menguasai IPTEK.
- Siswa menganalisa perkembangan-perkembangan luar berdasarkan budaya lokal.

PROFIL PELAJAR PANCASILA



Alur kerangka merdeka belajar

Profil Pelajar Pancasila yang
dipilih kelompok:

Kebhinekaan Global





Alur kerangka merdeka belajar

Indikator Pencapaian Kompetensi:

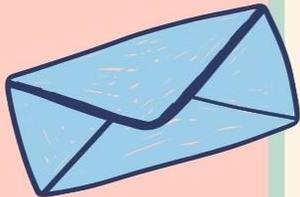
- Siswa mampu menunjukkan sikap menghargai budaya daerah lain.
- Siswa mampu mempergunakan teknologi maju dalam mencari informasi perkembangan di dunia.
- Siswa dapat memilih perkembangan di dunia yang sesuai dengan budaya daerahnya.
- Siswa mampu menemukan konsep kebhinekaan dan menyebutkan budaya daerahnya.
- Siswa mampu bersikap terbuka pada perkembangan-perkembangan dunia luar.



Mengapa memilih profil pelajar Pancasila yang kebhinekaan global:

Untuk menanamkan karakter menghargai dan bertoleransi terhadap keberagaman di Indonesia dan kemampuan filtrasi/ menyaring budaya asing sesuai budaya lokal.





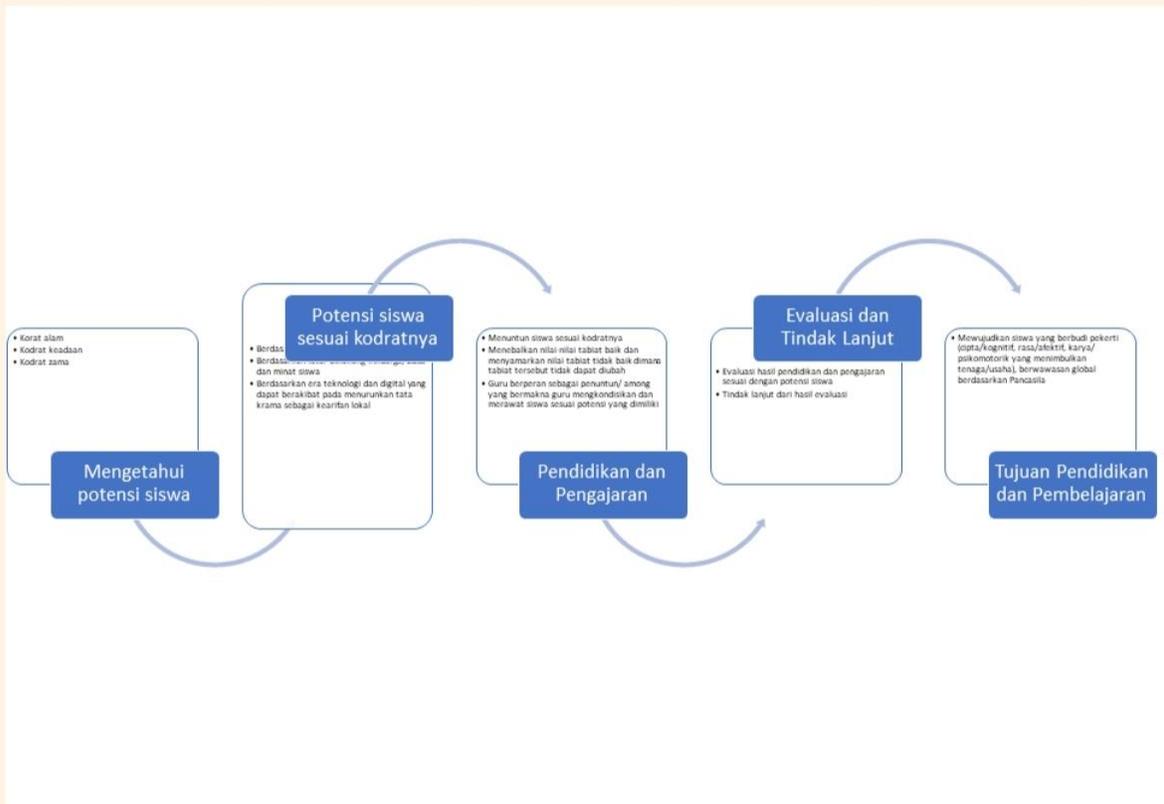
Alur kerangka merdeka belajar

Tujuan utama:

pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.



Kerangka filosofis merdeka belajar:



REFLEKSI TERBIMBING

1. Pengetahuan dan pengalaman baru yang saya peroleh setelah mempelajari secara mendalam pemikiran – pemikiran Ki Hajar Dewantara adalah ternyata setelah mendalami konsep pemikiran KHD terbuka pikiran saya didalam mengajar tidak hanya materi pengetahuan saja yang disampaikan tetapi mengajar juga menggunakan rasa,karsa dan cipta. Sehingga peserta didik didalam menerima materi dan pembimbingan merasa lebih nyaman dan damai. Rasa, karsa dan cipta apabila diterapkan oleh peserta didik akan menjadikan sebuah karakter. Bagi saya sebagai pendidik dapat membangun kerjasama dengan kelompok dalam menyusun kerangka pembelajaran sesuai dengan pemikiran Ki Hajar Dewantara dan mengoptimalkan potensi yang ada di lingkungan daerah,penerapan potensi daerah dalam mewujudkan profil pelajar Pancasila,penerapan konsep Merdeka Belajar.
2. Kekuatan saya dalam menerapkan pengetahuan dan pengalaman baru ini adalah disiplin, sportif, jujur dan rasa tanggung jawab. Hal ini disampaikan kepada peserta didik supaya tertanam pada dirinya yang nantinya akan berkembang menjadi karakter yang baik. Dapat bekerja sama dalam penyelesaian tugas secara berkelompok sebagai cerminan sikap gotong royong, semangat yang tinggi dalam belajar, berfikir kreatif, terbuka menerima masukan ataupun kritikan yang membangun.
3. Hal-hal yang perlu saya ubah dari diri saya agar dapat menerapkan pengetahuan dan pengalaman baru ini adalah mengubah pola pikir dalam pembelajaran yang berpusat pada siswa, serta menerapkan tidak hanya kognitif saja yang disampaikan tetapi afektif dan psikomotor.
4. Perubahan konkret yang akan saya lakukan setelah memahami pemikiran Ki Hadjar Dewantara adalah pemikiran-pemikiran KHD dipakai untuk dasar dalam proses penyampaian materi pada pembelajaran. Penerapan profil pelajar Pancasila serta mendorong dan memotivasi peserta didik untuk diberi kebebasan mengeksplor pengetahuan dari berbagai sumber.

Demonstrasi Kontekstual_Pemikiran KHD Dalam Karya Puisi (oleh hasto)

Puisi 1

Guru ada yang menganggap digugu dan ditiru
Peserta didik termangu melihat dan memperhatikanmu
Maka itu jadilah guru sebagai panutan
Bukan malah menjadikan siswa kita ketakutan

Puisi 2

Guru yang baik adalah guru yang bisa menginspirasi
Bukan guru yang hanya bisa memarahi

Siswa belajar butuh kenyamanan dan hati nurani
Bukan malah menjadi beban dan tersakiti

Puisi 3

Merdeka belajar sudah dinyatakan
Asa siswa harus berkembang
Aktivitas sudah tak terbatas
Rintangan kreatifitas babat tuntas

Puisi 4

Belajar itu seharusnya menyenangkan
dan bukan menyulitkan
Maka itu guru harus mendorong kreatifitas siswa karena sangatlah dibutuhkan
Agar siswa menjadi semangat untuk mengikuti pelajaran

Puisi 5

Guru tidak hanya berbagi ilmu
Namun karakter peserta didik juga dituju
Ilmu untuk masa depanmu
Sungguh Pendidikan dan pembelajaran focus pada dirimu(siswa)

Puisi 6

Ki Hajar Dewantara jadilah mantab Bapak Pendidikan
Ide pemikiran untuk Negeri menjadi pandai telah engkau tuangkan
Tanpa melihat suku dan golongan
Negeri ini merdeka Pendidikan darimu tak akan termakan oleh zaman

KONEKSI ANTAR MATERI

1. Apa yang saya percaya tentang murid dan pembelajaran di kelas sebelum saya mempelajari modul 1.1?

Sebelum mempelajari modul 1.1, saya percaya bahwa hasil orang tua mendidik dan mengasuh pada saat di rumah pasti baik adanya dan bersifat positif dan akan terlihat sikap kebiasaan itu saat di sekolah. Meskipun sikap itu baik tetapi sebagian besar sikap itu dipengaruhi juga oleh orang lain di lingkungan sekitar rumah. Apabila siswa tersebut tidak pandai menyaring pengaruh lingkungan maka siswa akan bersikap tidak baik dan dibawa ke sekolah. Saya percaya siswa didalam menjalankan diskusi tidak seperti yang guru harapkan, mereka banyak membuang waktu

dan tidak ada hasil. Saya percaya kemandirian siswa masih kurang. Saya percaya juga apabila siswa melakukan sesuatu pasti menunggu perintah dulu tanpa berkreaitivitas sendiri. Saya meyakini apabila pengajar keluar sebentar dari ruang kelas, maka siswa tidak terkendali dan tidak belajar sendiri dulu dan harus menunggu dibimbing lagi.

2. Apa yang berubah dari pemikiran atau perilaku saya setelah mempelajari modul ini?

Pola asuh orang tua pasti baik namun apabila tidak pandai menyaring pengaruh dari lingkungan atau pergaulan luar pasti siswa tersebut menjadi kurang baik juga karakternya tetapi guru punya ikhtiar untuk membentuk budi pekerti anak di sekolah. Tentu saja dengan berupaya melibatkan orang tua agar mau bekerjasama sama-sama membimbing anak. Sebab, sesuai dengan filosofis Ki Hajar Dewantara, pengajaran yang baik adalah pengajaran yang mengembangkan rasa kekeluargaan dan kebersamaan. Itulah pentingnya berkomunikasi dengan orang tua siswa bagi saya sebagai pendidik. Pemikiran filosofis lainnya dari Ki Hajar Dewantara adalah bahwa setiap anak itu unik pada kodratnya. Anak harus memiliki rasa merdeka dalam berkreasi, mandiri dan belajar. Di sinilah peran guru sebagai penuntun siswa agar bisa memiliki kekuatan hidup berupa kodrat alam dan kodrat jaman untuk menjalin masa depannya. Siswa harus diupayakan tumbuh kembang dalam cipta, karsa dan karya dengan mengeksplorasi minat, bakat yang ada di dalam diri mereka.

3. Apa yang bisa segera saya terapkan lebih baik agar kelas saya mencerminkan pemikiran KHD?

Meneladani Ki Hajar Dewantara dalam menerapkan Ing ngarsa sun tuladha bahwa saya harus bisa memberi contoh yang baik bagi siswa sehingga siswa menilai kita sebagai teladan, Ing madya mangun karsa bahwa saya harus bisa memrakarsai atau membuat ide bagaimana caranya siswa supaya lebih kreatif lagi, Tut wuri handayani bahwa saya harus bisa mendorong dan memotivasi siswa supaya dapat berkembang dan maju.

PENERAPAN DI KELAS DAN SEKOLAH

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) (SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK TAHAP 4)

Oleh **HastoSulisPrasetyo, S.Pd.**

Hasto.hulk@gmail.com/201511703049@guruku.id

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Surakarta
Mata Pelajaran : PJOK (Penjasorkes)
Kelas/Semester : XII / Gasal
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Tema : Senam ritmik
Sub Tema : **Merangkai Gerak (Koreografi)**
dalam aktivitas Gerak Berirama untuk Latihan inti
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan sistematis latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.

Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan rancangan sistematis latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.

Model pembelajaran: *Discovery Learning*

Metode : Praktek, diskusi, tanya jawab

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (1 Menit)	
Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.	
Presensi	
Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.	
Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru).	
Kegiatan Inti (10 Menit)	
3'	Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang rancangan sistematis latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berpasangan dan berkelompok. (literasi)
2'	Guru member kesempatan peserta didik untuk bertanya dari informasi yang telah disampaikan. (critical thinking)
2'	Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putra dan putri dibagi sama banyak). Peserta didik mencoba dan melakukan tentang rancangan sistematis latihan (gerak pemanasan,

	inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. (collaboration)
2'	Peserta didik memperagakan dan mengkomunikasikan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. (communication)
1'	Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak beriramasecara seksama. (creativity)
Kegiatan Penutup (1 Menit)	
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.	
Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Pengetahuan : Tes tertulis
2. Penilaian sikap : Observasi
3. Keterampilan : Penilaian unjuk kerjadanportofolio.

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 7 Surakarta

Surakarta, 12 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. Yusmar Setyobudi, M.M., M.Pd.
NIP 19630309198903014

HastoSulisPrasetyo,S.Pd.
NIP 197404292008011001

Lampiran 1.

BAHAN AJAR

Senam berirama termasuk senam Aerobic menurut Marta Dinata (2007) adalah serangkaian gerak yang secara sengaja dipilih dengan mengikuti irama musik yang dipilih untuk melahirkan ketentuan ritme, kontinuitas serta durasi tertentu. Senam aerobic merupakan suatu susunan gabungan rangkaian gerak dan irama musik sengaja dibuat guna menimbulkan keselarasan antara gerak dengan musik untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam aerobic merupakan senam yang memadukan gerakan dan irama musik. Agar senam aerobic lebih penuh energi, mempunyai warna dan menyenangkan, biasanya dipilih musik yang sesuai dengan irama yang tetap. Adapun jenis senam aerobic berdasarkan musik yang mengirinya sebagai berikut :

1. *Low impact aerobic*
2. *High impact aerobic*
3. *Discorobic*
4. *Rockrobic*
5. *Aerobic sport*
6. *Aerobic dance*
7. Aerobic dengan menggunakan alat.

Adapun dalam senam aerobic terdapat 3 tahapan yakni ;

- Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan (*warming up*) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobic. Gerakan pemanasan ini bertujuan untuk menaikkan denyut jantung secara bertahap, mempersiapkan persendian dan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan sirkulasi udara dan cairan di dalam tubuh, dan mempersiapkan diri secara emosional dan psikis untuk mengikuti senam aerobic.

- Gerakan Inti

Gerakan inti dalam senam aerobic merupakan gerakan aktif yang mengikuti alur tertentu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh dan melatih kekuatan otot-otot tubuh. Gerakan inti ini terdiri dari beberapa macam gerakan, diantaranya gerakan kaki dan gerakan lengan.

• **Gerakan Dasar Kaki**

1. *Marching*, gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat.



Gambar gerakan *marching*.

2. *Jogging*, menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah belakang, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah menggunakan persendian engkel dan lutut.



Gambar Gerakan *Jogging*

3. *Kicking*, gerakan mengayunkan tungkai ke depan atau ke samping dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih.



Gambar Gerakan *Kicking*

4. *Skipping*, gerakan gabungan antara *jogging* dan *kicking*.



Gambar Gerakan *Skipping*

5. *Jumping jack*, gerakan membuka kedua kaki, (bisa) disertai dengan kedua lengan secara bergantian.



Gambar Gerakan *Jumping Jack*

6. *Single step*, gerakan kaki melangkah satu langkah ke samping kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan menghadap ke depan.



Gambar Gerakan *Single Step*

7. *Double step*, gerakan dengan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakana terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.



Gambar Gerakan *Double Step*

8. *Gripevine*, gerakan dengan melangkahkan dua langkah ke kanan dan ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.



Gambar Gerakan *Gripevine*

9. *Leg curl*, gerakan menyentuhkan kaki ke pantat secara menyilang bergantian.



Gambar Gerakan *Leg Curl*

10. *Lunge*, gerakan membuang kaki ke arah belakang secara bergantian, dengan salah satu kaki yang berada di depan menekuk 90 derajat dan kaki yang berada di belakang lurus. Lunge bisa juga ke arah samping.



Gambar Gerakan *Lunge*

11. *Knee Up*, gerakan mengangkat kaki setinggi pinggang dengan lutut menekuk 90 derajat secara bergantian.



Gambar Gerakan *Knee Up*

12. *Heel Touch*, gerakan menyentuh tumit di lantai ke arah depan secara bergantian kiri dan kanan.



Gambar Gerakan *Heel Touch*

13. *Toe Touch*, gerakan menyentuh ujung kaki di lantai ke arah depan secara bergantian kiri dan kanan.



Gambar Gerakan *Toe Touch*

14. *Tap Side*, gerakan menyentuh bola kaki ke kanan atau ke kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan ada di kaki tumpu.
15. *V- Step (Easy Walk)*, gerakan membentuk segitiga atau langkah segitiga ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.



Gambar Gerakan *V-Step*

16. *Mambo*, gerakan melangkahkan salah satu kaki di depan dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat.



Gambar Gerakan *Mambo*

17. *Squat*, gerakan membuka kaki selebar satu setengah bahu dengan menekuk kedua lutut.



Gambar Gerakan *Squat*

18. *Twist(Hip Shake)*, gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan.



Gambar Gerakan *Twist*

19. *High Leg Kick*, gerakan yang dilakukan dengan cara menendang ke atas dengan meluruskan kaki.



Gambar Gerakan *High Leg Kick*

20. *P-Vot step*, gerakan berputar yang dilakukan berporos paada satu kaki.



Gambar Gerakan *P-Vot step*

- **Gerakan Dasar Lengan**

1. *Biceps Curl*, gerakan menekuk (fleksi) persendian siku dan meluruskannya kembali (ekstensi) secara bersama-sama.
2. *Rowing*, gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)
3. *Up Right Now*, gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada.
4. *Chest Press*, gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*)



Gambar Gerakan *Chest Press*

5. *Chest Pull*, gerakan menarik lengan dari arah atas bahu secara bersama-sama.



Gambar Gerakan *Chest Pull*

6. *Butterfly (open the window)*, gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah secara bersama-sama.



Gambar Gerakan *Butterfly*

7. *Triceps extention*, gerakan meluruskan lengan ke arah belakang secara bersama-sama.
8. *Flexex*, gerakan menekuk dan meluruskan lengan ke arah samping secara bersama-sama.



Gambar Gerakan *Flexex*

9. *Shoulder press up*, gerakan mendorong lengan ke atas bahu secara bersama-sama.
10. *Arm swing*, gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk.
11. *Pouncing*, gerakan-gerakan senam aerobik yang mengadopsi gerakan bela diri seperti, *upper cut hook, jab* dll.
12. *Pumping*, gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti gerakan memompa.



Gambar Gerakan *Pumping*

- Gerakan Pendinginan

Gerakan pendinginan atau biasa disebut gerakan pelepasan dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan dengan intensitas tinggi hingga gerakan dengan intensitas rendah.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam aerobik;

1. Pemanasan dan Pendinginan
2. Gerakan Peregangan
3. Hindari Latihan Keseimbangan
4. Memonitoring Denyut Nadi
5. Posisi Berbaring
6. Lakukan secara Perlahan
7. Hindari Senam jika Timbul Rasa Sakit.

Lampiran 2

A. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Tes Tertulis

Butir pertanyaan :

1. Senam ritmik(aerobik) adalah gerakan yang sangat indah. Jelaskan pengertian senam erobik!
2. Pada senam khususnyasenaerobikterdapatbeberapa tahapgerakan,yaitugarakanpemanasan,gerakan inti dangerakanpendinginan. Jelaskanketigatahapgerakantersebut!
3. Senamritmikmempunyainilai-nilai yang harusdiperhatikan. Jelaskanilai-nilaisenamritmik!

Kisi-kisi dan Butir Soal

Kompetensi Dasar	Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Soal	Butir Soal
3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1. Mengidentifikasi penger tiansenamritmik. 3.7.2. Mengidentifikasi tahapan-tahapgerakan,khususny asenamaerobik. 3.7.3. Mengidentifikasinilai-nilai yang adapadasenamritmik.	Tes Tertulis	Uraian	No 1 No 2 No 3
4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1. Mempraktekkanrangkaians enamritmik.	Pengamatan	Praktik/ Unjuk Kerja	Keterampilan A (Sikapbadandangerakanlengan) Ketrampilan B (Gerakan kaki dankesesuaianketukanpadamusik)

Pedoman Penilaian dan Pedoman Penskoran

NO	Uraian Jawaban	Skor
1	<p>Serangkaian gerak yang secara sengaja dipilih dengan mengikuti irama musik yang dipilih untuk melahirkan ketentuan ritme, kontinuitas serta durasi tertentu. Senam aerobic merupakan suatu susunan gabungan rangkaian gerak dan irama musik sengaja dibuat guna menimbulkan keselarasan antara gerak dengan musik untuk mencapai tujuan tertentu.</p>	10
2	<p>Gerakan Pemanasan</p> <p>Gerakan pemanasan (<i>warming up</i>) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobic. Gerakan pemanasan ini bertujuan untuk menaikkan denyut jantung secara bertahap, mempersiapkan persendian dan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan sirkulasi udara dan cairan di dalam tubuh, dan mempersiapkan diri secara emosional dan psikis untuk mengikuti senam aerobic.</p> <p>Gerakan Inti</p> <p>Gerakan inti dalam senam aerobic merupakan gerakan aktif yang mengikuti alur tertentu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh dan melatih kekuatan otot-otot tubuh. Gerakan inti ini terdiri dari beberapa macam gerakan, diantaranya gerakan kaki dan gerakan lengan.</p> <p>Gerakan Pendinginan</p> <p>Gerakan pendinginan atau biasa disebut gerakan pelepasan dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan dengan intensitas tinggi hingga gerakan dengan intensitas rendah.</p>	10 10 10
3	<p>Estetika – Ini karena gerakan yang tercipta akan kelihatan menarik sekaligus indah. Gerakan yang tercipta pun bukan hanya sekadar gerakan olahraga biasa, melainkan gerakan seni.</p> <p>Kedisiplinan – Ini karena setiap kita mengikuti tiap gerakan melangkah dan mengayun secara harmonis dan selaras. Kedisiplinan adalah nilai yang tercipta karena kesesuaian gerakan yang kita lakukan dengan irama musik yang menjadi pengiring.</p> <p>Toleransi – Ini karena gerakan senam irama biasanya dilakukan secara bersama-sama dan beramai-ramai sehingga nilai toleransi terbentuk</p>	10 10 10

	karena gerakan kita perlu mengikuti kelompok.	
	Skor maksimum	70
	$Nilai = \frac{skor}{70} \times 100$	100

B. Instrumen Penilaian Sikap

LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA Negeri 7 Surakarta
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : XII / Gasal
 Tahun Pelajaran : 2021-2022
 Materi Pokok : **Senam Ritmik (Aerobik)**

Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap.

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai						Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai	Tanggal Pengamatan	Ket.
		IT	MD	NK	KR	GR	BN					
1	Raisa	75	60	50	60	60	60	365	60,83	B		
2			

Keterangan :

Profil Pemuda Pancasila

Beriman, Bertaqwa kepada Tuhan YME, dan Berakhlak Mulia = IT
Mandiri = MD
Bernalar Kritis = NK
Kreatif = KR
Bergotong Royong = GR
Berkebinekaan = BN

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik
75 = Baik
50 = Cukup
25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 6 = 600$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $365 : 6 = 60,83$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00 = Baik (B)
25,01 – 50,00 = Cukup (C)
00,00 – 25,00 = Kurang (K)

C. LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : PJOK (Penjasorkes)
Materi : Senam Ritmik (Aerobik)
Kelas/smt : XII MIPA-IPS/Gasal
Waktu Pengamatan : Saat pengamatan individu

Indikator terampil mempraktekkan teknik-teknik senam ritmik:

Keterampilan A : Terampil dalam melakukan sikap badan dan gerakan lengan.

Keterampilan B : Terampil dalam melakukan gerakan kaki dan kesesuaian ketukan pada musik.

1. Skor 1 : Kurang terampil
2. Skor 2 : Cukup terampil
3. Skor 3 : Terampil
4. Skor 4 : Sangat terampil

Isilah Skor pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Siswa	Keterampilan A				Keterampilan B				Rata-Rata
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Berikut lampiran Link video senam aerobic :

https://drive.google.com/file/d/1VTj_LTcbCcOa0LWF9FJNO8auUoKA3EMP/view?usp=sharing