

PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Cikidangbayabang 4
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani dan olahraga
Kelas/semester : V /II
Materi Pokok : Senam Irama
Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (2x 35 menit)

KOMPETENSI INTI

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

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KD	Indikator
3.7. Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (Ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam irama	3.7.1Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama(ketukan)(c2) 3.7.2 Menerapkan aktivitas gerak dasar langkah mengikuti irama (ketukan) (c3) 3.7.3.Menerapkan aktivitas gerak dasar ayunan tangan mengikuti irama (ketukan)(c3) 3.7.4.Menganalisis penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan tangan mengikuti irama (ketukan)(c4)
4.7.Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (Ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam irama	4.7.1 Mempraktekan Peggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (Ketukan)(P5) 4.7.1Mencipakan suatu gerakan senam irama dengan penggunaan kombinasikan langkah dan ayunan tangan mengikuti irama (Ketukan)(P6)

B. Tujuan Pembelajaran

Melalui Aktivitas demonstrasi ,tanyajawab dan Penugasan siswa diharapkan dapat :

- Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama(ketukan)(c2)
- Menerapkan aktivitas 2 gerak dasar langkah mengikuti irama (ketukan)(c3)
- Menerapkan aktivitas 2 gerak dasar ayunan tangan mengikuti irama (ketukan)(c3)
- Menganalisis kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan tangan mengikuti irama (ketukan)(c4)
- Mempraktekan Peggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (Ketukan) (P5)
- Mencipakan suatu gerakan senamirama dengan penggunaan kombinasikan langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (Ketukan) (P6)

C.Materi Pembelajaran

Senam Irama/ penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan.

D. Metode Pembelajaran

Demontrasi,tanyajawab,

E.Model Pembelajaran

Discovery Learning

F.Media Pembelajaran

Media:

- a. Video pembelajaran gerak dasar langkah dan ayunan lengan
 b. Model guru yang memperagakan gerak dasar langkah dan ayunan lengan

Alat dan Bahan:

- a. Lingkungan/Halaman rumah.
 b. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas 5 semester 2, internet, , lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Guru :	
Orientasi	
•	Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
•	Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
•	Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.
Aperpepsi	
•	Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
•	Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.
•	Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.
Motivasi	
•	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari
•	Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
•	Mengajukan pertanyaan
Pemberian Acuan	
•	Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
•	Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
Catatan : Selama pembelajaran Senam Irama berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan	

KEGIATAN INTI 40 Menit

Langkah kerja	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta didik
Pemberian rangsangan	Guru memulai kegiatan pembelajaran dengan mengajukan pertanyaan, anjuran membaca buku dan aktivitas belajar lainnya yang mengarah persiapan pemecahan masalah Guru Penayangan Power point	<p>Peserta didik di hadapkan pada sesuatu yang menimbulkan kebingungan,dilanjutkan untuk tidak memberi generalisasi, agar timbul untuk meyelididki sendiri, Simulasi pada fase ini berfungsi untuk menyediakan kondisi interaksi belajar yang dapat mengembangkan dan membantu peserta didik dalam mengeksplorasi bahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat tayangan power point/slide • Peserta didik mengamati power point/slide yang ditayangkan • Pemberian contoh-contoh yang berkaitan dengan gerak dasar lokomotor untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb (c2) • Pemberian contoh-contoh yang berkaitan dengan kombinasi gerak dasar non lokomotor dilanjutkan melakukan untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb(c2) • Membaca. • Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah berhubungan dengan gerakan dasar non lokomotor dan gerak dasar lkomotor yang dipaparkan lewat slide(c3) • Peserta didik menganalisis gerakan langkah (c4) • Peserta didik menganalisis penggunaan gerak dasar ayunan tangan(c4)

		<ul style="list-style-type: none"> • Menulis resume dari hasil pengamatan dari tayangan video/slide bagaimana penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan. • Pemberian materi tentang penggunaan kombinasi langkah dan ayunan tangan • Mulai dari tujuan, sampai tugas yang harus dikerjakan • Menyimak • Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai Senam Irama • untuk melatih kesungguhan dan kedisiplinan, tanggungjawab, mencari informasi.
Pernyataan identifikasi masalah	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin agenda masalah yang relevan dengan bahan pembelajaran dan salah satunya dipilih dan dirumuskan	<p>Permasalahan yang dipilih selanjutnya harus dirumuskan dalam bentuk pertanyaan hipotesis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah informasi kombinasi gerak dasar lokomotor yang sudah dikumpulkan dari hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung. • Mengolah informasi kombinasi gerak dasar non lokomotor yang sudah dikumpulkan dari hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung • Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor yang sudah dikumpulkan dari hasil dari kegiatan mengamati • Peserta didik bertanya, kombinasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor yang sudah dikumpulkan dari hasil dari kegiatan mengamati • Peserta didik bertanya, materi penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan yang sudah dikumpulkan dari hasil dari kegiatan mengamati
Pengumpulan data/pengolahan data	Guru memberikan kesempatan untuk mencari sumber yang relevan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai gerak dasar lokomotor dan non lokomotor • Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (Ketukan) • Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap, disiplin, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi penggunaan kombinasi langkah dan ayunan kaki
Pembuktian	<ul style="list-style-type: none"> • Guru sebagai fasilitator 	<p>Siswa melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan gerakan pemanasan/ peregangan • Peserta didik melakukan beberapa gerak dasar lokomotor jalan, lari, loncat, lompat, dengan hasil pemahaman dari peserta didik • Peserta didik melakukan beberapa gerak dasar non lokomotor memutar, menggeleng, membungkuk, mengayun dengan hasil pemahaman dari peserta didik • Peserta didik mencoba melakukan kombinasi gerak lokomotor jalan kemudian dilanjutkan gerak non lokomotor mengayunkan lengan pemahaman peserta didik • Peserta didik mencoba melakukan penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan dari pemahaman peserta didik • Melakukan Pendinginan setelah melakukan aktivitas

		melakukan penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan.
Menarik kesimpulan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan umpan balik • Guru membuat kesimpulan hasil pendapat dan presentasi peserta didik. 	<p>Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan, ditanggapi oleh peserta didik yang mempresentasikan. Bertanya atas presentasi tentang gerak dasar lokomotor dan non lokomotor serta penggunaan langkah dan ayunan lengan yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : • Laporan hasil mempraktekan secara tertulis tentang Gerak dasar lokomotor, non lokomotor, sertal langkah dan ayunan lengan • Menjawab pertanyaan tentang penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan yang terdapat lembar peserta didik yang telah disediakan. • Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan penggunaan langkah dan ayunan lengan yang telah selesai dipelajari • Menyelesaikan uji kompetensi untuk penggunaan kombinasi langkah dan ayunan lengan yang terdapat pada lembar kerja peserta didik yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

<p>Assessment :</p> <p>a.Sikap : Jurnal / observasi.</p> <p>b.Pengetahuan : Tes tertulis, atau penugasan.</p> <p>c.Keterampilan : Tes praktik</p>

BAHAN AJAR
<p>Gerak lokomotor adalah Gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain. Gerak berpindah tempat dapat dilakukan dengan kaki, tubuh, kaki dan tangan, dan dengan cara lainnya. Contoh gerak lokomotor dengan kaki :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Melompat • Meloncat <p>Contoh gerak lokomotor dengan tubuh :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berguling • Menggelinding <p>Contoh gerak lokomotor dengan kaki dan tangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merangkak • Memanjat <p>Berjalan adalah bergerak ke depan atau ke belakang Macam-macam berjalan meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan ke depan • Berjalan mundur ke belakang • Berjalan kesamping kanan • Berjalan kesamping kiri <p>Berlari adalah bergerak yang lebih cepat daripada berjalan dengan tangan dikepal, siku ditekuk, badan condong ke depan, serta pandangan lurus ke depan.</p> <p>Melompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki (tolakan dengan menggunakan satu kaki). Melompat tanpa</p>

awalan, melompat kesamping kanan dan melompat kesamping kiri.

Meloncat adalah bergerak dengan mengangkat kedua kaki (tolakan dengan menggunakan kedua kaki). Melompat tanpa awalan, melompat kesamping kanan dan melompat kesamping kiri.

Berguling adalah Gerakan mengulingkan badan dilantai ke depan, kebelakang, dengan posisi badan membulat. Serta berguling kesamping kanan dan ke kiri dengan posisi tubuh terlentang tangan disamping badan.

Menggelinding adalah gerak berpindah tempat sambil berputar.

Merangkak adalah Gerakan berpindah tempat menggunakan koordinasi tangan dan kaki untuk bergerak.

Memanjat adalah Gerakan koordinasi tangan dan kaki untuk berpindah dari bawah ke atas

Gerak Non-lokomotor Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan tetapi posisi tubuh tetap berada di tempatnya.

Contoh :

- Memutar,
- Menggeleng,
- Membungkuk,
- Mengayun.

Langkah kaki adalah suatu gerakan yang dilakukan yang bertujuan untuk memindahkan posisi kaki

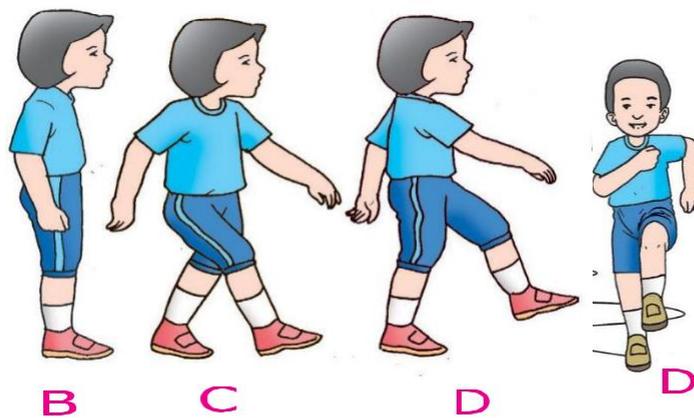
Gerak dasar langkah dengan menggunakan :

Satu kaki atau gerakan yang dilakukan hanya dengan satu langkah dan kaki satunya tidak bergerak.

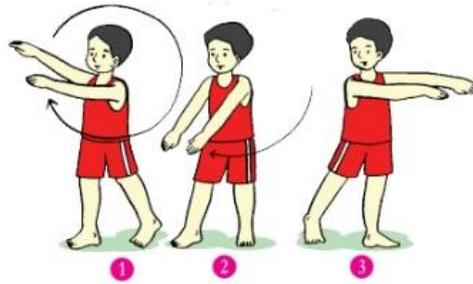
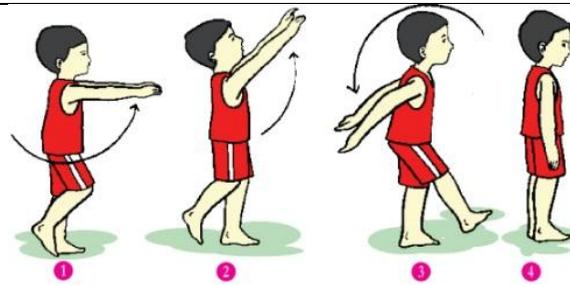
Gerakan langkah kaki dengan tidak menggerakkan tangan dalam artian tangan bebas badan dalam keadaan tegak



Dua kaki atau gerakan yang dilakukan dengan memindahkan posisi kaki dua-duanya



Ayunan Lengan adalah gerakan alami di mana setiap lengan berayun dengan gerakan kaki yang berseimbangan. Ayunan lengan dengan dikombinasikan langkah kaki arah yang variatif.



Lembar Kerja Siswa

Nama Siswa :

Kelas :

1. Menganalisis Gerak Dasar langkah dan ayunan kaki

Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Lakukan ! Adakah Gerakan yang menurut kalian sulit? Gerakan mana yang menurut kalian mudah? Jelaskan!

- b. Tuliskan uraian gerak pada kolom di bawah ini!

Langkah kaki	Ayunan tangan

D. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik 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
		TJ	DS			
1	...					
2	...	100	75	SB

Keterangan :

- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

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 = $100 \times 2 = 200$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $175 : 2 = 87,5$

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)

2. Penilaian Keterampilan

3.

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak , langkah kaki, ayunan lengan,

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki, ayunan lengan, yang dilakukan berkelompok

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Gerakan langkah kaki			
2	Gerakan ayunan tangan			
3	Kombinasi antara langkah kaki dan ayunan tangan			
Skor Maksimal (9)				

2										
3										
4										
5										
dst.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

Cikidangbayabang 15 Juli Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

DEDE SUHENDRA S.Pd,MM
NIP : 196909161991091001

ERWIN SUHERLAN ,S.Pd
NIP : 197205152008011004