

DOKUMEN
PERENCANAAN PEMBELAJARAN

RANGKAIAN GERAKAN RITMIK
(KOMBINASI GERAK DASAR LANGKAH DAN AYUNAN LENGAN DALAM
AKTIVITAS GERAK BERIRAMA)



Disusun oleh:

Nama : TAUFIK HIDAYAT, S.Pd.

Nomor UKG : 201503048547

DINAS PENDIDIKAN KAB. PURWAKARTA
UPTD SD NEGERI CIWANGI KEC. BUNGURSARI
TAHUN 2021

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

(PP)

Satuan Pendidikan : SDN Ciwangi

Kelas / Semester : V (Lima) / 2

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Rangkaian Gerakan Ritmik

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Mode : Daring

A. KOMPETENSI INTI (KI)

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

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.	1.1. Mengikuti berdoa sesuai ajaran agama yang dianutnya. (<i>Religius</i>)
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya serta cinta tanah air.	2.1. Menampilkan sikap percaya diri. 2.2. Menampilkan perilaku disiplin.
3.6. Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.6.1. Menjelaskan manfaat melakukan aktivitas gerak berirama. 3.6.2. Mengelompokkan penggunaan gerak dasar yang termasuk langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 3.6.3. Merancang penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama

	(ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali”.
4.6. Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.6.1. Menirukan penggunaan tiga gerak dasar langkah kaki mengikuti irama (ketukan) hitungan tanpa musik. 4.6.2. Menirukan penggunaan dua gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) hitungan tanpa musik. 4.6.3. Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar satu langkah ke samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang mengikuti irama (ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali”. 4.6.4. Mendemonstrasikan hasil rancangan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali”.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dalam proses pembelajaran, peserta didik dapat mengikuti kegiatan berdo’a sesuai ajaran agama yang dianutnya di awal dan diakhir pembelajaran.
2. Sebelum dimulai pembelajaran, peserta didik dapat menampilkan perilaku **disiplin** datang tepat waktu 5 menit sebelum pembelajaran dimulai.
3. Melalui ceramah, peserta didik dapat menjelaskan manfaat melakukan gerak berirama sesuai dengan materi yang dijelaskan.
4. Dengan mengamati gambar gerakan, peserta didik dapat mengelompokkan penggunaan gerak dasar yang termasuk langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan gambar ditampilkan.
5. Melalui diskusi, peserta didik dapat merancang penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali” sesuai dengan kesepakatan kelompoknya yang menunjukkan sikap **percaya diri** dalam berinteraksi dengan teman.
6. Sambil mengamati video link youtube: <https://youtu.be/WygEH6vHdFY> , peserta didik dapat menirukan penggunaan tiga gerak dasar langkah kaki (satu langkah ke samping kanan-kiri, ke depan-belakang, dan serong membentuk huruf V) mengikuti irama (ketukan) hitungan tanpa musik sesuai dengan gerakan pada video.
7. Sambil mengamati video link youtube: <https://youtu.be/TlfdNg9cpFs> , peserta didik dapat menirukan penggunaan dua gerak dasar ayunan lengan (mengayun dua lengan ke depan-belakang dan satu lengan samping kanan-kiri) mengikuti irama (ketukan) hitungan tanpa musik sesuai dengan gerakan pada video.

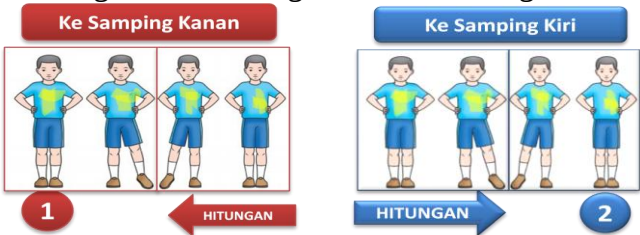
8. Dengan demonstrasi guru, peserta didik dapat mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar satu langkah ke samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang mengikuti irama (ketukan) musik daerah “Manuk Dadali” sebanyak 2 x 8 hitungan.
9. Melalui elaborasi, peserta didik dapat mendemonstrasikan hasil ciptakan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali” minimal 2 kombinasi gerak sebanyak 4 x 8 hitungan yang menunjukkan sikap **percaya diri** dalam menampilkannya.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Faktual

- 1.1. Fakta dan manfaat melakukan gerak berirama adalah otot menjadi kuat, lentur, dan daya tahan tubuh kita meningkat, tulang menjadi kuat dan menjaga berat badan ideal, serta menghilangkan stres.
- 1.2. Gambar dan video gerakan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

1.2.1. Gambar gerak dasar langkah kaki satu langkah ke samping kanan dan kiri.



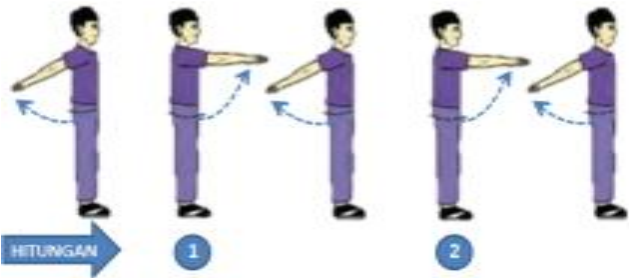
1.2.2. Gambar gerak dasar langkah kaki satu langkah ke depan dan belakang.



1.2.3. Gambar gerak dasar langkah kaki satu langkah serong membentuk huruf V.



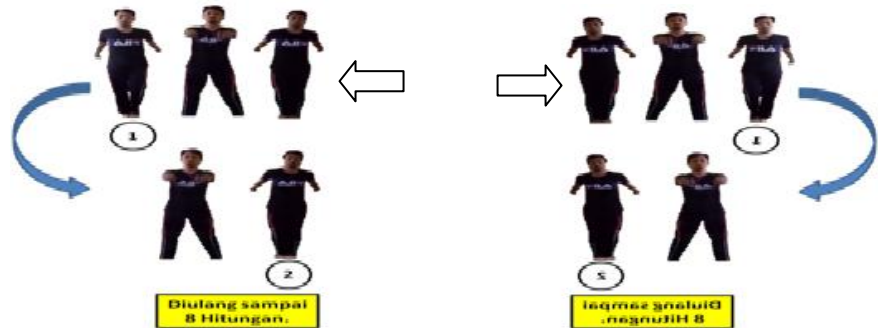
1.2.4. Gambar gerak dasar ayunan dua lengan ke depan dan belakang.



1.2.5. Gambar gerak dasar ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri.

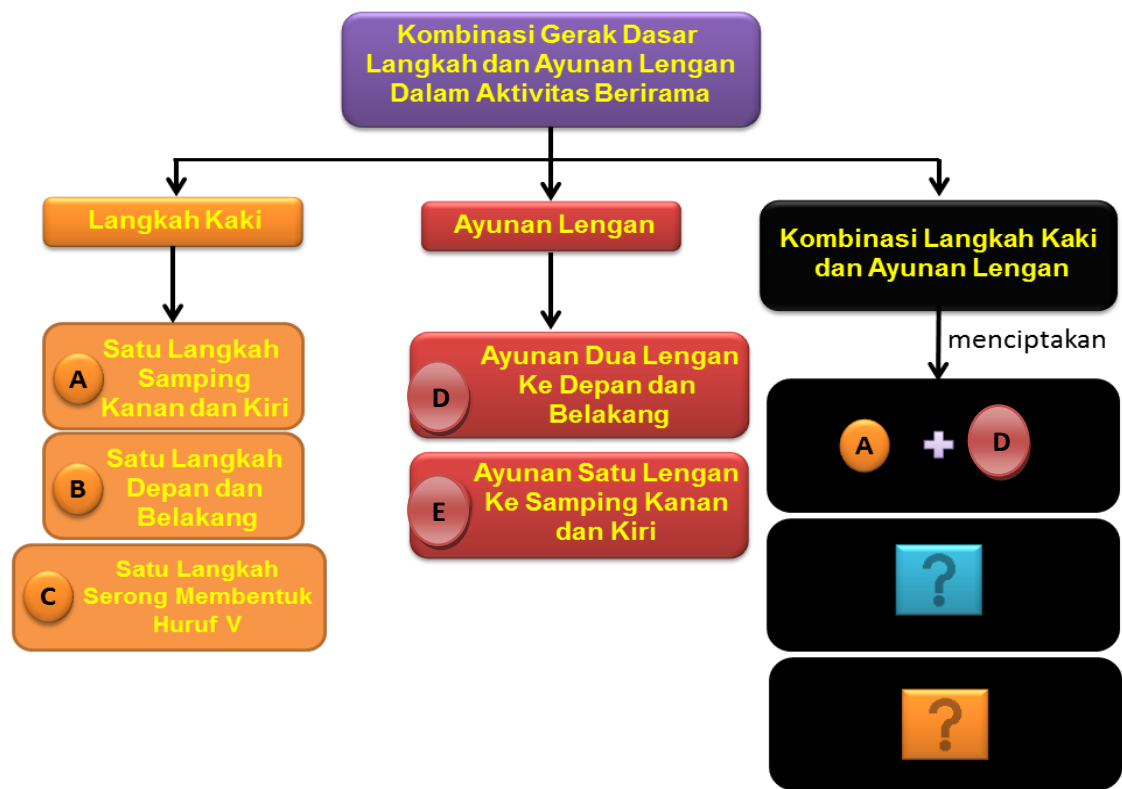


1.2.6. Gambar kombinasi gerak dasar satu langkah samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang.



2. Konseptual

2.1. Peta Konsep



2.2. Konsep Kombinasi Satu Langkah samping Kanan dan Kiri dengan Ayunan Dua Lengan Ke Depan dan Belakang

Menggabungkan (kombinasi) gerakan satu langkah samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang menjadi satu gerakan utuh. Saat melangkah satu langkah ke samping kanan bersamaan dengan mengayun lengan ke depan dan ke belakang ketika kaki kiri merapat ke kaki kanan dalam hitungan pertama, kemudian satu

langkah ke samping kiri bersamaan dengan mengayun lengan ke depan dan ke belakang ketika kaki kanan merapat ke kaki kiri dalam hitungan ke dua. Kombinasi gerakan tersebut diulangi selama 2 x 8 hitungan.

E. STRATEGI, MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE PEMBELAJARAN

- 1. Strategi : Penggunaan *Slide Powerpoint* dan video pembelajaran
- 2. Model : *Project-Based Learning* (PJBL)
- 3. Metode : Ceramah, demonstrasi, dan diskusi.

F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR

- 1. Media : *Whatsapp Group, Zoom Meeting, Slide Powerpoint*, Link upload tugas: <https://forms.gle/1FawwEyiZ5TULDFJA>, dan video pembelajaran link youtube: <https://youtu.be/WygEH6vHdFY> dan <https://youtu.be/TlfDng9cpFs>.
- 2. Alat Bantu : lakban untuk tanda garis langkah kaki, Laptop, HP/ smartphone, dan Lagu Daerah Manuk Dadali
- 3. Sumber Belajar:
 - Sutrisno, Hari. 2019. Buku paket PJOK berjudul “Semangat Berolahraga” PJOK SD/MI Kelas V Cetakan ke-1 tahun 2019.
 - Supriadi, Berton. 2019. *Bukupaket.com* berjudul “Aktif Berolahraga” PJOK SD/MI Kelas V Cetakan ke-1 tahun 2019.
 - File pdf tentang “fatka dan prosedur gerak dasar dan kombinasi satu langkah dan ayunan lengan.”
 - Internet Link youtube :

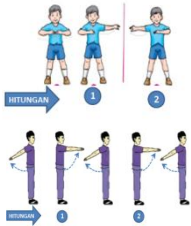
G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

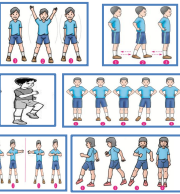
Diakhir pertemuan sebelumnya dalam pembelajaran daring, guru menginformasikan pembelajaran PJOK berikutnya, yaitu “Rangkaian Gerakan Ritmik (Kombinasi Gerak Dasar Langkah Dan Ayunan Lengan Dalam Aktivitas Gerak Berirama)”. Diinformasikan kembali melalui media Group Whatsapp satu hari sebelumnya dan juga mengingatkan untuk berpakaian olahraga, pemberian materi ajar, alat dan media pembelajaran yang diperlukan peserta didik (aplikasi zoom meet, HP terisi kuota, tempat/ruang untuk belajar, dudukan/standar tempat penyimpanan HP).

Tahapan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan		Formasi	Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik		
Kegiatan Pendahuluan	Orientasi 1. Guru membuka zoom meet sesuai dengan dengan mengucapkan salam. (<i>Salam pembuka</i>) 2. Guru meminta peserta didik	Orientasi 1. Peserta didik menjawab salam di aplikasi zoom meet. 2. Peserta didik mengikuti berdoa sebelum memulai		10 menit

	untuk bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas nikmat sehat dengan menyuruh salah satu peserta didik untuk memimpin doa. (Religius) 3. Guru menanyakan kondisi peserta didik pada hari ini. <i>(Menanyakan kondisi)</i> 4. Guru mengecek kehadiran peserta didik. <i>(Presensi)</i> 5. Guru mengajukan pertanyaan tentang materi sebelumnya kombinasi pola gerak dominan senam lantai mengaitkan dengan aktivitas gerak berirama. <i>(Apersepsi)</i> 6. Guru menyampaikan tujuan, manfaat, dan penilaian pembelajaran dengan media <i>slide powerpoint.(tujuan, manfaat, dan penilaian)</i> 7. Guru bertanya manfaat melakukan gerak berirama 8. Guru berusaha memusatkan perhatian dengan beberapa gerakan tepuk tangan dan memegang bagian tubuh. <i>(Ice breaking)</i>	pembelajaran daring dengan kesadarannya atas nikmat sehat yang telah diberikan Tuhan Yang Maha Esa atas. <i>(Religius)</i> 3. Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru tentang kondisinya. 4. Peserta didik menjawab pengecekan kehadiran yang diajukan oleh guru. 5. Peserta didik menjawab tentang materi sebelumnya dan menyimak penjelasan dari guru tentang gerak berirama. 6. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang tujuan, manfaat, dan penilaian pembelajaran gerak berirama dengan media <i>slide powerpoint.</i> 7. Peserta didik menjelaskan manfaat melakukan gerak berirama. 8. Peserta didik melakukan gerakan tepuk tangan dan memegang bagian tubuh untuk memusatkan perhatian.	 Tepuk tangan 3 kali, peserta didik mengikutinya a. Ketika guru menyebutkan rambut maka peserta didik	
Kegiatan Inti	Materi : “Kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.”			50 menit
Sintak 1 (PJBL) Pertanyaan Mendasar	1. Guru mengajukan pertanyaan “Bagaimana cara membuat rangkaian gerak berirama?” dan Apa yang harus kalian lakukan terlebih dahulu?”. (Pretest) 2. Guru memaparkan peta konsep “kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama”. 3. Guru mengajukan pertanyaan “Bagaimana caranya melakukannya dan menggabungkan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan menjadi sebuah rangkaian gerak berirama dengan lagu daerah Manuk Dadali?”. (Pertanyaan Mendasar)	1. Peserta didik mencoba menjawab pertanyaan dari guru. Mengamati 2. Peserta didik menyimak paparan dari guru tentang peta konsep beberapa gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan yang ditampilkan oleh guru. 3. Peserta didik mencatat hal-hal yang penting sesuai dengan pertanyaan yang diajukan guru.		

Sintak 2 (PJBL) Mendesain Perencanaan Produk	4. Guru menampilkan 5 buah gambar gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 5. Guru menyuruh peserta didik untuk mengelompokkan gerakan yang termasuk gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan sesuai dengan jumlah gambar di format lembar kerja 1. 6. Guru membahas hasil pekerjaan format lembar kerja 1 peserta didik. 7. Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok setiap kelompok ada 4-5 orang peserta didik.	4. Peserta didik mengamati 5 buah gambar gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 5. Peserta didik mengerjakan di format lembar kerja 1 dengan membaca petunjuk pengerjaannya terlebih dahulu, yaitu mengelompokkan mengelompokkan gerakan yang termasuk gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan. 6. Peserta didik bersama guru membahas hasil pekerjaannya. 7. Peserta didik berkelompok 4-5 orang sesuai dengan pembagian dari guru.		
Sintak 3 (PJBL) Menyusun Jadwal Pembuatan	8. Guru menyuruh peserta didik berdiskusi dalam kelompoknya selama dalam waktu 1-2 menit untuk membuat rancangan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan minimal 2 kombinasi gerak di format lembar kerja 2.  9. Guru membimbing dan memastikan setiap peserta didik untuk menyusun perencanaan produk dan menyuruh peserta didik kembali ke ruang utama terlebih dahulu. 10. Guru mengajak peserta didik untuk pemanasan statis dengan iringan musik manuk dadali. 11. Guru menampilkan tanyangan video pembelajaran youtube dan menyuruh peserta didik untuk menirukan berbagai	8. Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi membuat rancangan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan minimal 2 kombinasi gerak di format lembar kerja 2. 9. Peserta didik mendapatkan bimbingan dan menanyakan yang kurang jelas dari tugas yang diberikan. 10. Peserta didik melakukan gerakan pemanasan statis yang dipimpin guru dengan iringan musik manuk dadali. Mengumpulkan informasi/eksperimen 11. Peserta didik mengikuti beberapa gerak dasar langkah dan ayunan lengan sesuai dengan video yang ditampilkan oleh guru.	Formasi pemanasan statis:   Gambar berbagai gerak dasar langkah dan ayunan lengan: 	

	gerak dasar langkah (link: https://youtu.be/WygEH6vHdFY) dan ayunan lengan (link: https://youtu.be/TlfDng9cpFs) sesuai dengan video.			
Sintak 4 (PJBL) Memonitori ng Keaktifan dan Perkembang an proyek.	12. Guru mendemonstrasikan kombinasi gerak satu langkah ke samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang mengikuti irama (ketukan) musik Manuk Dadali. 13. Guru mempersilahkan peserta didik untuk mempraktikkan kembali. 14. Guru mengamati hasil dari demonstasi peserta didik dan memberikan koreksi. 15. Guru juga menjelaskan akan memfasilitasi dan memonitor peserta di dalam ruang diskusi kelompoknya. 16. Guru persilahkan peserta didik untuk berlatih dan mengembangkan proyek yang telah dirancang sebelumnya di dalam kelompok masing-masing selama 4-5 menit.	Mengasosiasikan 12. Peserta didik mengamati domontarasi dari guru yaitu kombinasi gerak satu langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang mengikuti irama (ketukan) musik Manuk Dadali. Mengomunikasikan 13. Peserta didik mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak satu langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang mengikuti irama (ketukan) musik Manuk Dadali. 14. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru dan mencatat hasil koreksinya. 15. Peserta didik mencatat hal-hal yang belum dipahami. 16. Peserta didik berlatih dan mengembangkan proyek yang telah dibuatnya sesuai dengan arahan dari guru.	Gambar kombinasi gerak:  Diiringi Musik “Manuk Dadali”	
Sintak 5 (PJBL) Menguji Hasil	17. Guru menguji hasil rancangan kombinasi gerak yang disusun dan telah dilatih dalam setiap kelompok. 18. Guru memberikan koreksi dan masukan hasil proyek setiap kelompok.	17. Peserta didik mencoba menampilkan kombinasi gerak hasil proyeknya di depan guru yang masih dalam ruangan kelompoknya. 18. Peserta didik menyimak dan mencatat hasil koreksi dan masukan dari guru.	 Diiringi Musik “Manuk Dadali”	
Sintak 6 (PJBL) Evaluasi Pengalaman	19. Guru mempersilahkan setiap kelompok untuk mendemonstrasikan hasil tugas proyeknya.	19. Peserta didik dengan kelompoknya mendemonstrasikan hasil rancangan kombinasi		

Belajar	20. Guru memberikan penilaian proyek yang dibuat peserta didik. 21. Guru memberi arahan kepada peserta didik untuk mengumpulkan Lembar kerja 1 dan 2 telah dibuat untuk diupload di link google drive: https://forms.gle/1FawwEyiZ5TULDFJA 22. Guru bersama peserta didik melakukan gerakan pendinginan.	gerak dasar langkah dan ayunan lengan dengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik “Manuk Dadali” kepada guru dan teman lainnya dengan percaya diri. 20. Peserta didik mengetahui nilai yang diberikan guru. 21. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru dan selanjutnya segera diupload di link google drive: https://forms.gle/1FawwEyiZ5TULDFJA. 22. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan.	 Diiringi Musik “Manuk Dadali” Gambar gerakan Pendinginan 	
Kegiatan Penutup	1. Guru mengajukan 3 buah pertanyaan secara lisan untuk menilai pengetahuan peserta didik (Post test) 2. Guru bersama peserta didik menyimpulkan manfaat pembelajaran aktivitas gerak berirama yang telah dilakukan. 3. Guru memberikan refleksi dari pembelajaran dan menginformasikan kepada peserta didik materi yang akan dipelajari di pertemuan berikutnya. 4. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik setelah proses pembelajaran terlewati. 5. Guru menyuruh peserta didik untuk memimpin doa penutup.	1. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. 2. Peserta didik bersama guru menyimpulkan manfaat pembelajaran aktivitas gerak berirama yang telah dilakukan. 3. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru. 4. Peserta didik merasa bangga atas pencapaian prestasi membuat proyek. 5. Peserta didik mengikuti berdoa sebagai penutup pembelajaran yang dipimpin oleh salah satu temannya.	Pertanyaan Post test: 1. Jelaskan manfaat melakukan gerak berirama ! 2. Amati beberapa gambar gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama dibawah ini!  3. Berdasarkan gambar soal No. 4, Coba buatlah rancangan beberapa kombinasi gerak minimal 2!	10 menit

H. PENILAIAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru adalah sebagai berikut:

1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan guru melalui pengamatan/observasi selama proses pembelajaran dengan format sebagai berikut:

No	Nama Peserta didik	Membaca doa di dalam hati		Sikap Disiplin		Sikap Percaya Diri		Nilai Sikap	Predikat
		Terlihat sungguh-sungguh (menundukan kepala)	Tidak terlihat sungguh-sungguh (tidak menundukan kepala)	5 menit sebelum pembelajaran dimulai sudah hadir	Terlambat mengikuti pembelajaran daring	Percaya diri saat demontasi gerakan kelompok	Ragu-ragu saat demontasi gerakan kelompok		
1.	Bilqis	✓			✓		✓		
2.									
3.	dst								

Rubrik Penilaian Sikap Spiritual

Aspek Spiritual	Nilai dan Deskripsi Sikap Spiritual	
	Menundukkan Kepala (80-100)	Tidak Menundukkan Kepala (60-79)
Membaca doa di dalam hati sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran	Peserta didik terlihat membaca doa di dalam hati dengan menundukan kepala sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran.	Peserta didik tidak terlihat membaca doa di dalam hati dengan menundukan kepala sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran

Rubrik Penilaian Sikap Personal/Sosial

Aspek Personal	Nilai dan Deskripsi Sikap Personal	
	Tepat waktu (80-100)	Tidak tepat waktu (60-79)
Sikap Disiplin	Peserta didik terlihat sebelum 5 menit pembelajaran daring dimulai sudah datang.	Peserta didik terlihat terlambat mengikuti pembelajaran daring.

Rubrik Penilaian Sikap Personal/Sosial

Aspek Personal	Nilai dan Deskripsi Sikap Personal	
	Percaya diri saat demonstrasi gerak (80-100)	Ragu-ragu saat demonstrasi gerak (60-79)
Sikap Percaya Diri	Peserta didik terlihat percaya diri dalam mendemonstrasikan dengan kelompoknya rangkaian kombinasi yang telah dirancang dihadapan guru dan temannya.	Peserta didik terlihat ragu-ragu dalam mendemonstrasikan dengan kelompoknya rangkaian kombinasi yang telah dirancang dihadapan guru dan temannya.

2. Penilaian Pengetahuan

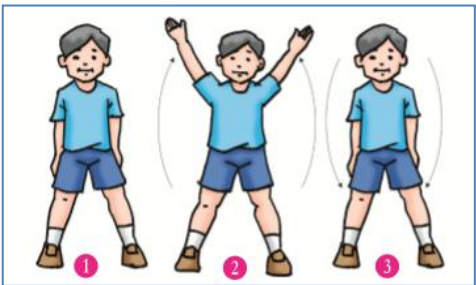
Berikut ini adalah instrumen penilaian pengetahuan menggunakan teknik tes lisan, sebagai berikut:

2.1. Kisi-kisi tes lisan

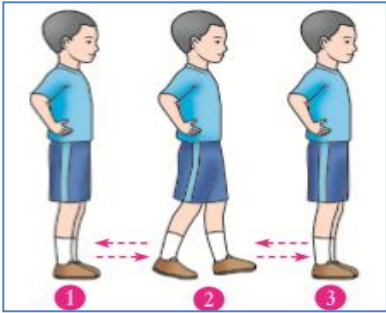
No .	Kompetensi yang diuji	Lingkup Materi	Materi	Indikator Soal	No. Soal	Level Soal	Bentuk Soal
1.	Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Aktivitas senam ritmik/ gerak berirama	Kombinasi penggunaan gerak dasar langkah dan ayunan lengan	Menjelaskan manfaat melakukan gerak berirama sesuai dengan materi yang diajarkan	1	C2 / L1	Lisan
				Disajikan gambar, peserta didik dapat mengelompokkan beberapa gerak dasar yang termasuk langkah kaki dan ayunan lengan.	2	C3 / L3	Lisan
				Disajikan sebuah gambar beberapa gerak dasar langkah dan ayunan lengan, dapat merancang kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan.	3	C6 / L3	Lisan

2.2. Naskah soal

- 1. Jelaskan manfaat melakukan gerak berirama !
- 2. Amati beberapa gambar gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama dibawah ini!



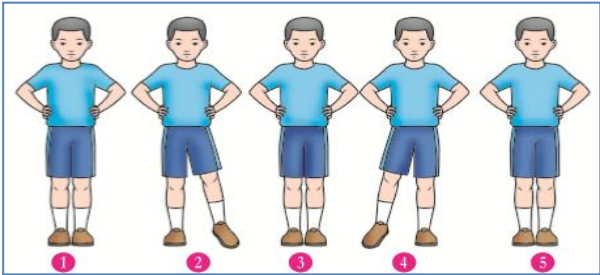
a. mengayun dua lengan ke atas dan ke bawah



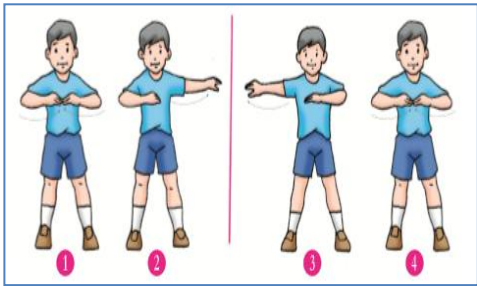
b. Melangkah ke depan dan belakang



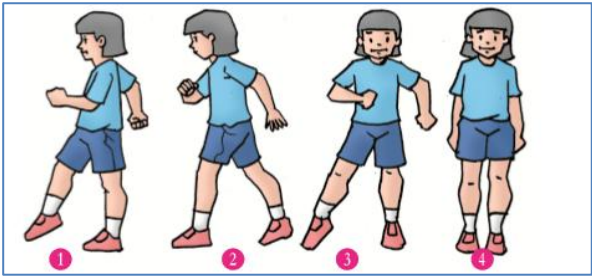
c. Berjalan di tempat



d. Melangkah ke samping kiri dan kanan



e. mengayun satu lengan ke samping



f. Melangkah kaki ke depan dan ke samping

Coba kalian kelompokkan dengan menyebutkan manakah gerak dasar di atas yang termasuk langkah kaki dan ayunan lengan!

3. Berdasarkan beberapa gambar dan nama gerakan dipertanyaan nomor 4, Coba buatlah rancangan beberapa kombinasi gerak minimal 2!

No.	Nama Gerak Dasar Langkah Kaki	Nama Gerak Dasar Ayunan Lengan	Hitungan
1.			
2.			

2.3. Pengskoran Penilaian

No Soal	Nilai
1	Jika 1 orang peserta didik menjawab dengan lengkap maka nilainya sangat baik (90-100), dan peserta didik lainnya mendapatkan nilai baik (80-89). Apabila jawaban tidak lengkap maka nilainya baik (80-89), dan peserta didik lainnya mendapatkan nilai cukup (70-79).
2	
3	

2.4. Kunci Jawaban

1. Manfaat gerak berirama adalah otot menjadi kuat, lentur, dan daya tahan tubuh kita meningkat, tulang menjadi kuat dan menjaga berat badan ideal, dan menghilangkan stres.
2. **Gerak dasar langkah kaki:** gambar (b.) Melangkah ke depan dan belakang, gambar (d.) Melangkah ke samping kiri dan kanan, dan gambar (f.) Melangkah kaki ke depan dan ke samping.
Gerak dasar ayunan lengan: gambar (a.) mengayun dua lengan ke atas dan ke bawah dan gambar (e.) mengayun satu lengan ke samping.

3. Jawaban disesuaikan dengan kreatifitas peserta didik, yang terpenting tidak mengulang kombinasi gerakan yang sama.

No.	Nama Gerak Dasar Langkah Kaki	Nama Gerak Dasar Ayunan Lengan	Hitungan
1.	Melangkah ke depan dan belakang	Mengayun dua lengan ke atas dan ke bawah	2 x 8
2.	Melangkah ke samping kiri dan kanan	Mengayun satu lengan ke samping	2 x 8

3. Penilaian Keterampilan

Teknik yang digunakan adalah teknik tes praktik dengan betuk instrumen penilaian lembar observasi keterampilan gerak berirama sebagai berikut:

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Tes praktek	Menciptakan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali” atau musik daerah lainnya.

Menciptakan rangkaian gerakan dalam senam irama dengan iringan musik Manuk Dadali minimal 2 kombinasi gerak.

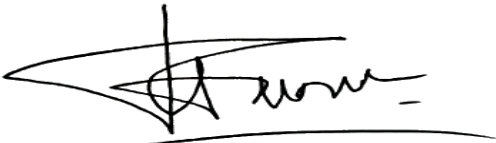
“Format lembar observasi keterampilan”

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai	Skor (1-5)
1		• Penguasaan gerak	
		• Kombinasi gerak ayunan lengan dan kaki	
		• Kesesuaian gerak dengan ketukan iramamusik	
		• Kekompakan gerakan dalam kelompok	
Total Skor			
2		• Penguasaan gerak	
		• Kombinasi ayunan lengan dan kaki	
		• Kesesuaian gerak dengan ketukan irama musik	
		• Kekompakan gerakan dalam kelompok	
Total Skor			
	Dst		

Nilai Keterampilan = $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{20} \times 100$

Mengetahui,
Kepala Sekolah,


Hj. HERLINA, S.Pd.
NIP. 196208131983052002

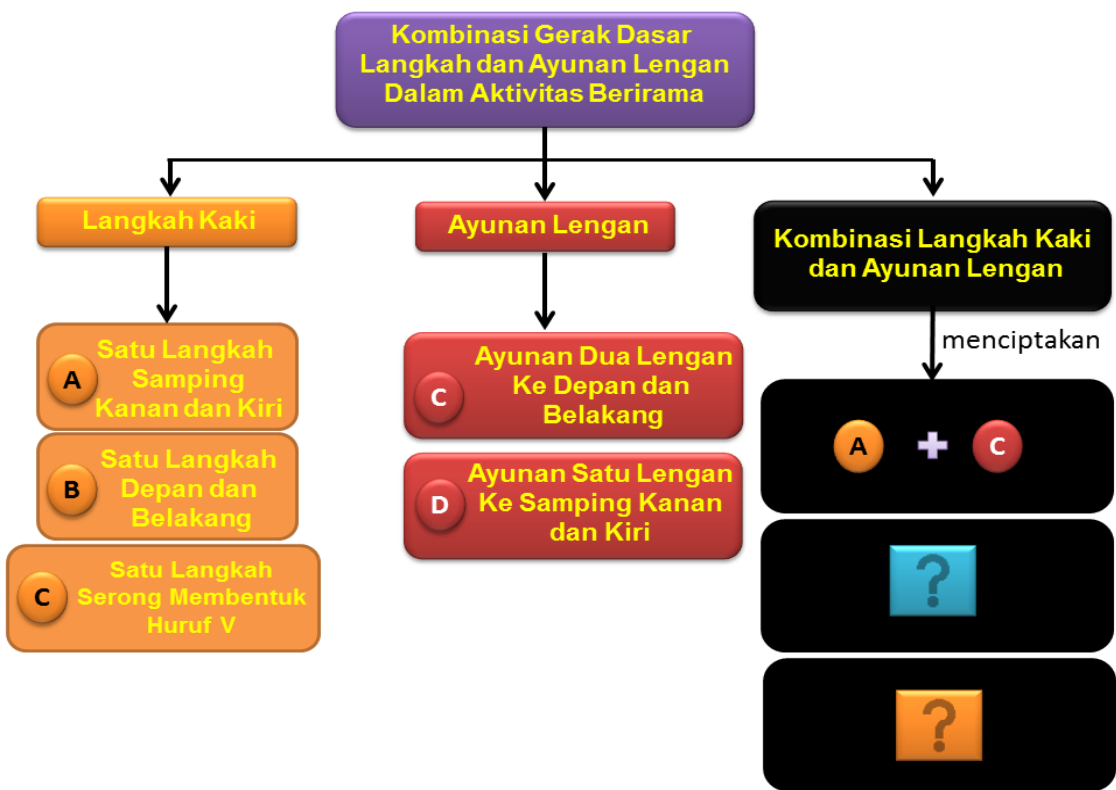
Purwakarta, 19 Juli 2021
GURU PJOK


(TAUFIK HIDAYAT, S.Pd.)
NIP. -

Lampiran 1

MATERI AJAR
“Rangkaian Gerak Berirama/Ritmik”

A. Peta Konsep

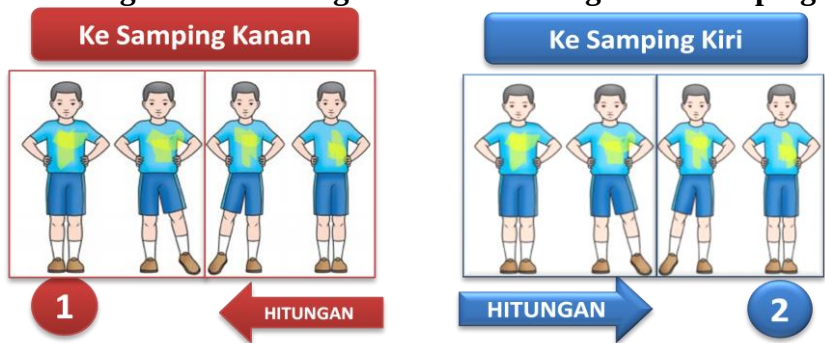


B. Manfaat Gerak Berirama

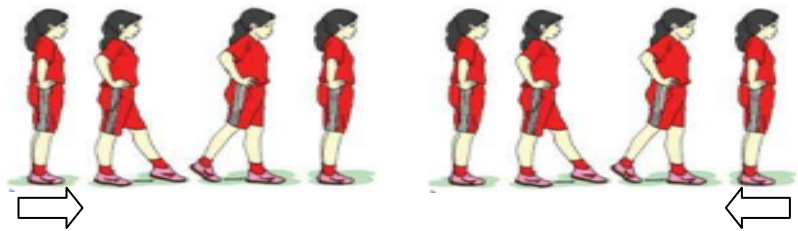
Fakta dan manfaat melakukan gerak berirama adalah otot menjadi kuat, lentur, dan daya tahan tubuh kita meningkat, tulang menjadi kuat dan menjaga berat badan ideal, serta menghilangkan stres.

C. Gambar Kombinasi Gerak Dasar Langkah Dan Ayunan Lengan Dalam Aktivitas Gerak Berirama

1. Gambar gerak dasar langkah kaki satu langkah ke samping kanan dan kiri.



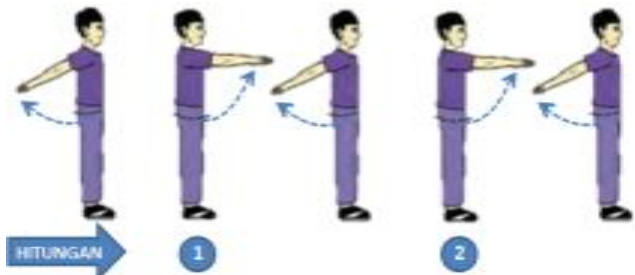
2. Gambar gerak dasar langkah kaki satu langkah ke depan dan belakang.



3. Gambar gerak dasar langkah kaki satu langkah serong membentuk huruf V.



4. Gambar gerak dasar ayunan dua lengan ke depan dan belakang.

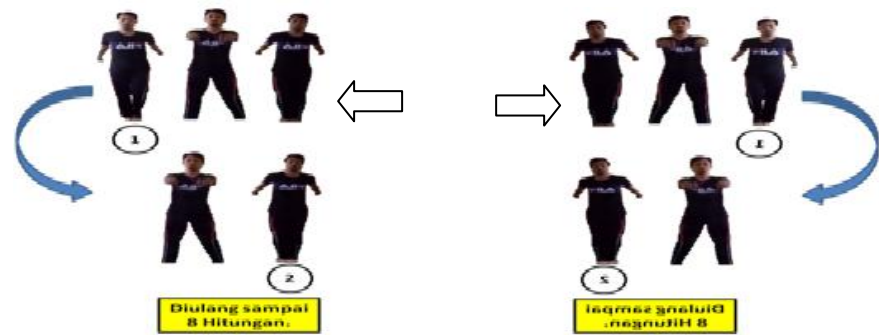


5. Gambar gerak dasar ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri.



D. Gambar kombinasi gerak dasar satu langkah samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang

Menggabungkan (kombinasi) gerakan satu langkah samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang menjadi satu gerakan utuh. Saat melangkah satu langkah ke samping kanan bersamaan dengan mengayun lengan ke depan dan ke belakang ketika kaki kiri merapat ke kaki kanan dalam hitungan pertama, kemudian satu langkah ke samping kiri bersamaan dengan mengayun lengan ke depan dan ke belakang ketika kaki kanan merapat ke kaki kiri dalam hitungan ke dua. Kombinasi gerakan tersebut diulangi selama 2 x 8 hitungan.



Lampiran 2

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Materi:

“Rangkaian Gerak Berirama/Ritmik”

**(Kombinasi Gerak Dasar Langkah Kaki dan Ayunan
Lengan dengan irama (ketukan) Musik “Manuk Dadali”)**

Guru PJOK: Taufik Hidayat, S.Pd.



Nama Peserta Didik:

Kelas: V (Lima)

**MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA,
DAN KESEHATAN**

SD NEGERI CIWANGI

TAHUN PELAJARAN 2021-2022

Kombinasi Gerak Langkah dan Ayunan Dengan Diiringi Musik “Manuk Dadali”

Sekolah : SDN Ciwangi

Kelas/Semester : V (Empat) / 2

Mata Pelajaran : PJOK

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dalam proses pembelajaran, peserta didik dapat mengikuti kegiatan berdoa'a sesuai ajaran agama yang dianutnya di awal dan diakhir pembelajaran.
2. Sebelum dimulai pembelajaran, peserta didik dapat menampilkan perilaku **disiplin** datang tepat waktu 5 menit sebelum pembelajaran dimulai.
3. Melalui ceramah, peserta didik dapat menjelaskan manfaat melakukan gerak berirama sesuai dengan materi yang dijelaskan.
4. Dengan mengamati gambar gerakan, peserta didik dapat mengelompokkan penggunaan gerak dasar yang termasuk langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan gambar ditampilkan.
5. Melalui diskusi, peserta didik dapat merancang penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik daerah “Manuk Dadali” sesuai dengan kesepakatan kelompoknya yang menunjukkan sikap **percaya diri** dalam berinteraksi dengan teman.
6. Sambil mengamati video link: <https://youtu.be/WygEH6vHdFY>, peserta didik dapat menirukan penggunaan tiga gerak dasar langkah kaki (satu langkah ke samping kanan-kiri, ke depan-belakang, dan serong membentuk huruf V) mengikuti irama (ketukan) hitungan tanpa musik sesuai dengan gerakan pada video.
7. Sambil mengamati video link: <https://youtu.be/TlfDng9cpFs>, peserta didik dapat menirukan penggunaan dua gerak dasar ayunan lengan (mengayun dua lengan ke depan-belakang dan satu lengan samping kanan-kiri) mengikuti irama (ketukan) hitungan tanpa musik sesuai dengan gerakan pada video.
8. Dengan demonstrasi guru, peserta didik dapat mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar satu langkah ke samping kanan dan kiri dengan ayunan dua lengan ke depan dan belakang mengikuti irama (ketukan) musik daerah “Manuk Dadali” sebanyak 2 x 8 hitungan.
9. Melalui elaborasi, peserta didik dapat mendemonstrasikan hasil ciptakan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan

musik daerah “Manuk Dadali” minimal 2 kombinasi gerak sebanyak 4 x 8 hitungan yang menunjukkan sikap **percaya diri** dalam menampilkannya.

B. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media : HandPhone untuk merekam video dan pemutar musik “Manuk Dadali” dengan link di youtube: <https://youtu.be/4xkLK83rfVU>.
2. Sumber Belajar : Bahan ajar yang diberikan guru “Rangkaian Gerak Ritmik” dan video pembelajaran “beberapa (variasi) gerak dasar satu langkah dan ayunan lengan” dengan link youtube : <https://youtu.be/WygEH6vHdFY> dan <https://youtu.be/TlfDng9cpFs>.

C. Petunjuk Belajar

1. Berdoa terlebih dahulu. Gunakan perlengkapan olahraga seperti memakai baju olahraga dan sepatu yang nyaman. Jangan lupa siapkan juga air minum.
2. Kerjakan lembar kerja 1 sesuai dengan format lembar kerja 1 secara masing-masing saat proses pembelajaran berlangsung sesuai perintah guru.
3. Bekerja secara kelompok, dengan mendiskusikan untuk menuliskan urutan gerak dasar langkah minimal 2 dengan 1 kombinasi yang telah dipelajari bersama guru, maka jadi 3 kombinasi gerak.
4. Tentukan hitungan pengulangan yang akan dilakukan, contoh misal 2 x 8 hitungan, berarti dalam 1 kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dilakukan sebanyak 8 kali hitungan dan kemudian 1 kali lagi diulang 8 hitungan dengan gerakan yang sama.
5. Berlatihlah kombinasi gerak yang telah ditentukan tersebut secara berulang-ulang tanpa musik terlebih dahulu.
6. Kemudian latihlah kombinasi gerak yang telah dihapalkan dengan diiringi musik “Manuk Dadali”.
7. Demonstrasikan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan iringan musik “Manuk Dadali” sesuai dengan kelompokmu sambil direkam video HP.
8. Kemudian kirimkan foto LKPD ini dan video rekaman ke Link google drive : <https://forms.gle/1FawwEyiZ5TULDFJA>.
9. Setelah semua selesai praktik jangan lupa lakukan gerak pendinginan.
10. Terakhir berdo’a sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing sebagai bentuk sikap mensyukuri atas nikmat sehat dari Tuhan Yang Maha Esa.

D. Lembar Kerja 1



Gerak Dasar Langkah Kaki	
Warna Gambar Gerakan	Nama Gerakan

Gerak Dasar Ayunan Lengan	
Warna Gambar Gerakan	Nama Gerakan

E. Lembar Kerja 2

“Diskusikan dengan kelompok untuk merancang dan demontrasikan 2 (dua) kombinasikan/gabungkan gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan iringan musik “Manuk Dadali” di hadapan Guru dan kelompok lainnya”

No.	Nama Gerak Dasar Langkah Kaki	Nama Gerak Dasar Ayunan Lengan	Hitungan
1.	Satu langkah ke samping kanan dan kiri	Ayunan dua lengan ke depan dan belakang	2 x 8 hitungan
2.			
3.			
4.			

“Selamat Bekerja”