

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN PERTAMA ASPEK SIKAP)**

Nama Siswa :
Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung mengayun, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.

		4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ SIKAP

1. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, siswa terbiasa melakukan kegiatan berdoa sesuai ajaran agama masing-masing setiap mengawali dan mengakhiri aktivitas.
2. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan pengembangan sikap kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi melalui aktivitas jasmani.

D. Materi

1. Senam Ketangkasan dengan alat : Gerakan berlari, melompat, menggantung diatas mistar, mengayun diatas mistar, dan mendarat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Guru menyiapkan format penilaian sikap yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan. Format penilaian sikap ini dibuat sedemikian rupa sehingga proses penilaian sikap dapat dilakukan secara mudah dan praktis. Contoh format penilaian sikap ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Contoh Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No.	Tanggal	Nama siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Tabel 2 Contoh Instrumen Penilaian Diri

- Nama siswa** :
- Kelas** :
- Semester** :
- Waktu penilaian** :
- Petunjuk** : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2.	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		
4.	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5.	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7.	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8.	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib.		
9.	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10.	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Tabel 3 Contoh Instrumen Penilaian Antar siswa

- Nama siswa** :
- Kelas** :
- Semester** :
- Waktu penilaian** :
- Petunjuk** : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2.	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3.	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4.	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5.	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6.	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7.	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8.	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9.	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10.	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN PERTAMA ASPEK PENGETAHUAN)

Nama Siswa :
Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung mengayun, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat,</p>

		menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ PENGETAHUAN

1. Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti berlari, melompat, menggantung, mengayun, dan mendarat.
2. Dengan membaca, siswa mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti berlari, melompat, menggantung, mengayun, dan mendarat.

D. Materi

1. Senam Ketangkasan dengan alat : Gerakan berlari, melompat, menggantung diatas mistar, mengayun diatas mistar, dan mendarat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Pada kegiatan ini guru mengirim soal/pertanyaan melalui *Chat WA Group* setelah kegiatan tatap muka melalui aplikasi google meet berakhir kemudian siswa menjawab soal tersebut. Soal tersebut terdiri dari soal pilihan ganda dan uraian

❖ SOAL PG DAN ESSAY

1. Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut. Gerakan Arif dilakukan untuk
 - A. memberi tenaga dorong yang kuat
 - B. menghindari cedera pada kaki
 - C. mendarat dengan sempurna
 - D. menghindari kaki terpeleset
2. Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan
 - A. meniti
 - B. melempar
 - C. melompat
 - D. menggantung
3. Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!
 1. Ayunan panjang.
 2. Ayunan melecut.
 3. Ayunan meluncur.
 4. Ayunan tumpu depan.
 Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka
 - A. 1 dan 2

- B. 1 dan 4
 - C. 2 dan 3
 - D. 2 dan 4
4. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat ialah
- A. kedua tumit
 - B. kedua tangan
 - C. persendian kaki
 - D. ujung telapak kaki
5. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan. . . .

- A. atas
 - B. silang
 - C. bawah
 - D. campuran
1. Bagaimana cara melakukan gerakan melompat?
 2. Gerakan menggantung memiliki manfaat tertentu. Jelaskan dua manfaat latihan gerakan menggantung!
 3. Sebutkan dua jenis ayunan dari tumpuan!
 4. Deskripsikan tiga jenis latihan gerakan mendarat!

1) Kunci jawaban pilihan ganda

- 1 a 4 d
- 2 d 5 c
- 3 a

Penskoran soal pilihan ganda: Jika benar (skor 2) Jika salah (skor 0) Total skor 10.

2) Kunci Jawaban Soal Uraian

Kriteria Uraian

Nomor Soal	Kriteria	Skor
1	Gerak melompat dilakukan dengan tumpuan kedua kaki. Kedua kaki di tekuk bersiap mendorong tubuh ke atas.	2

	Saat melompat, ikuti ayunan lengan ke atas untuk menambah daya dorong dan berpegangan pada palang.	1
2	Meningkatkan kekuatan tangan.	1
	Meningkatkan daya tahan otot saat berpegangan.	1
3	Ayunan pada palang tunggal, misalnya ayunan tumpu depan.	1
	Ayunan pada palang sejajar, misalnya <i>cross support swing</i> .	1
4	Bertumpu dengan kedua kaki di tekuk. Badan dicondongkan ke depan dan kedua tangan di luruskan ke depan.	2
	Bertumpu dengan kedua kaki di tekuk. Badan dicondongkan ke depan dan kedua tangan bertumpu ke matras membatu menopang tubuh	1
Jumlah skor maksimal yang diperoleh		10
Nilai akhir		

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

No.	Aspek Pengetahuan	Ya	Tidak
1	Mampu menjelaskan kombinasi gerak berlari dan melompat dengan baik.		
2	Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak meloncat dan menggantung dengan berbagai variasi pegangan.		
3	Mampu menjelaskan langkah-langkah kombinasi gerak meloncat dan mengayun.		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN PERTAMA ASPEK KETERAMPILAN)

Nama Siswa :

Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung mengayun, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat, menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (berlari, melompat,</p>

		menggantung, mengayun dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ KETERAMPILAN

1. Melalui kegiatan mencoba, siswa mampu berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti berlari, melompat, menggantung, mengayun, dan mendarat.
2. Melalui pengamatan, siswa mampu mempraktikkan kombinasi kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, dan mendarat.

D. Materi

1. Senam Ketangkasan dengan alat : Gerakan berlari, melompat, menggantung diatas mistar, mengayun diatas mistar, dan mendarat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan praktik ini dilakukan oleh siswa pada saat kegiatan tatap muka berakhir secara kelompok dengan memperhatikan protokol kesehatan. kelas dibagi 8 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 siswa dan setiap kelompok memiliki 1 pemimpin kelompok yang memimpin doa, pemanasan dan pendinginan.

Ayo, Melakukan Pemanasan!

Kegiatan pemanasan perlu dilakukan sebelum berolahraga. Lakukan pemanasan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Pemanasan untuk otot leher sebagai berikut.
 - a. Gelengkan leher ke kiri dan tahan selama 8 hitungan.
 - b. Gelengkan leher ke kanan dan tahan selama 8 hitungan.
 - c. Anggukkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
 - d. Tengadahkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
2. Pemanasan untuk otot bahu sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Rentangkan kedua lengan ke samping.
 - b. Putar lengan ke depan. Putar selama 8 kali hitungan.
 - c. Putar lengan ke belakang. Putar selama 8 kali hitungan.
3. Pemanasan untuk otot pinggang sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang.
 - b. Ayun-ayunkan badanmu ke kiri. Lakukan selama 8 hitungan.
 - c. Ayun-ayunkan badanmu ke kanan. Lakukan selama 8 hitungan.
4. Pemanasan untuk otot punggung sebagai berikut.

- a. Sikap awal bungkukkan badanmu. Kedua lengan menjuntai ke bawah hingga menyentuh lantai.
 - b. Gerak-gerakkan badanmu ke bawah selama 8 hitungan.
- Lakukan pemanasan tersebut dengan disiplin dan sportif. Dengan pemanasan, kamu dapat memperkecil terjadinya cedera.

Mempraktikkan Senam Ketangkasan

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan kaki.

Alat/fasilitas : Matras, palang tunggal, peti lompat, kuda-kuda lompat, *stopwatch*, dan formulir pencatatan hasil.

Pelaksanaan:

1. Bergantunglah pada palang tunggal. Peragakan teknik pegangan atas dan pegangan bawah. Angkat tubuhmu dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Kembali pada posisi awal. Lakukan gerakan ini selama 30 detik (untuk putri) dan 60 detik (untuk putra). Jumlah gerakan dicatat pada formulir pencatatan hasil.

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

No.	Aspek Keterampilan	Ya	Tidak
1	Mampu mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompat dengan baik.		
2	Mampu mempraktikkan kombinasi gerak meloncat dan menggantung dengan berbagai variasi pegangan.		
3	Mampu mempraktikkan langkah-langkah kombinasi gerak meloncat dan mengayun.		

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN KEDUA ASPEK SIKAP)**

Nama Siswa :
Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.

		4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ SIKAP

1. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, siswa terbiasa melakukan kegiatan berdoa sesuai ajaran agama masing-masing setiap mengawali dan mengakhiri aktivitas.
2. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan pengembangan sikap kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi melalui aktivitas jasmani.

D. Materi

❖ Senam Ketangkasan dengan alat : berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Guru menyiapkan format penilaian sikap yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan. Format penilaian sikap ini dibuat sedemikian rupa sehingga proses penilaian sikap dapat dilakukan secara mudah dan praktis. Contoh format penilaian sikap ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Contoh Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No.	Tanggal	Nama siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Tabel 2 Contoh Instrumen Penilaian Diri

- Nama siswa** :
- Kelas** :
- Semester** :
- Waktu penilaian** :
- Petunjuk** : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2.	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		
4.	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5.	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7.	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8.	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib.		
9.	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10.	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Tabel 3 Contoh Instrumen Penilaian Antar siswa

- Nama siswa** :
- Kelas** :
- Semester** :
- Waktu penilaian** :
- Petunjuk** : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2.	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3.	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4.	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5.	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6.	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7.	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8.	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9.	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10.	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN KEDUA PENGETAHUAN)**

Nama Siswa :
Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.

		4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ PENGETAHUAN

1. Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat.
2. Dengan membaca, siswa mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat.

D. Materi

- ❖ Senam Ketangkasan dengan alat : berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Pada kegiatan ini guru mengirim soal/pertanyaan melalui *Chat WA Group* setelah kegiatan tatap muka melalui aplikasi google meet berakhir kemudian siswa menjawab soal tersebut. Soal tersebut terdiri dari soal pilihan ganda dan uraian

❖ SOAL PG DAN ESSAY

1. Latihan keseimbangan penting untuk melatih konsentrasi. Gerak keseimbangan adalah. . .
 - A. gerak mempertahankan posisi tubuh dengan tumpuan yang sempit
 - B. gerak mempertahankan posisi tubuh saat berada di udara
 - C. gerak menahan diri dengan tumpuan
 - D. gerak menahan diri dengan dua kaki
2. Ali sedang menyebrangi sungai dengan melewati jembatan kecil dan panjang. Pola gerak dominan berpindah yang dilakukan berupa
 - A. berjalan
 - B. melompat
 - C. meloncat
 - D. bertumpu
3. Pada saat melakukan gerakan berjalan di balok titian Firly terjatuh, sedangkan saat bintang melakukan gerakan yang sama tidak terjatuh. Penyebab terjadinya perbedaan kejadian Firly dan bintang adalah. . . .
 - A. Bintang lebih seimbang daripada Firly
 - B. Firly lebih seimbang daripada Bintang
 - C. Bintang lebih cepat daripada Firly
 - D. Firly lebih cepat daripada Bintang
4. Perhatikan teks berikut,

Pada suatu hari murid-murid kelas 5 SDN Tegalsari III Sedang ada pelajaran PJOK. Windi adalah salah satu siswa kelas 5 tersebut, terlihat sedang berdiskusi dan mencoba mempraktekan gerak berjalan diatas balok titian. Pada saat mempraktekan gerakan tersebut Windi terlihat melakukan pola gerak berpindah.

Penjelasan pola gerak berpindah ditunjukkan Windi yang paling tepat adalah....

- A. langkahkan kaki kanan ke depan dan tumpukan pada balok di lanjutkan langkahkan kaki kiri ke depan dan tumpukkan pada balok
 - B. posisi tangan direntangkan ke samping
 - C. langkahkan kaki dan rentangkan tangan
 - D. angkat 1 kaki dan tahan agar tidak terjatuh
5. Bacalah cerita berikut. Ali, Budi dan Ghony sedang menyebrangi sungai dengan berjalan dijembatan kayu kecil yang panjang. Saat berjalan melewati sungai tersebut tangan ke 3 anak tersebut direntangkan dengan tujuan untuk. . . .
- A. menjaga keseimbangan
 - B. menjaga kecepatan
 - C. menjaga kekuatan
 - D. cepat sampai tujuan
 - D. punggung

1. Bagaimana posisi tubuh dan tangan saat melakukan gerakan meniti?

2. Apa fungsi gerakan meniti?

1) **Kunci jawaban pilihan ganda**

1 A

2 D

3 A

4 A

5 A

Penskoran soal pilihan ganda: Jika benar (skor 2) Jika salah (skor 0) Total skor 10.

2) Kunci Jawaban Soal Uraian

Kriteria Uraian

Nomor Soal	Kriteria	Skor
1	Awalnya, berdiri tegak di atas balok keseimbangan. Rentangkan kedua lengan ke samping. Berjalanlah ke depan dengan kaki jinjit. Sesampai di ujung balok keseimbangan, berjalanlah ke belakang dengan kaki jinjit. Kembali ke posisi semula..	7
2	Melatih keseimbangan tubuh	3
Jumlah skor maksimal yang diperoleh		10
Nilai akhir		

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

Nama Peserta Didik :

Kelas/Nomor Presensi :

Materi Pokok :

Tanggal :

No.	Aspek Pengetahuan	Ya	Tidak
1	Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat		
2	Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN KEDUA ASPEK KETERAMPILAN)

Nama Siswa :

Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat)</p>

		membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ KETERAMPILAN

1. Melalui kegiatan mencoba, siswa mampu berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat.
2. Melalui pengamatan, siswa mampu mempraktikkan kombinasi kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat.

D. Materi

❖ Senam Ketangkasan dengan alat : berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan praktik ini dilakukan oleh siswa pada saat kegiatan tatap muka berakhir secara kelompok dengan memperhatikan protokol kesehatan. kelas dibagi 8 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 siswa dan setiap kelompok memiliki 1 pemimpin kelompok yang memimpin doa, pemanasan dan pendinginan.

Ayo, Melakukan Pemanasan!

Kegiatan pemanasan perlu dilakukan sebelum berolahraga. Lakukan pemanasan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Pemanasan untuk otot leher sebagai berikut.
 - a. Gelengkan leher ke kiri dan tahan selama 8 hitungan.
 - b. Gelengkan leher ke kanan dan tahan selama 8 hitungan.
 - c. Anggukkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
 - d. Tengadahkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
2. Pemanasan untuk otot bahu sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Rentangkan kedua lengan ke samping.
 - b. Putar lengan ke depan. Putar selama 8 kali hitungan.
 - c. Putar lengan ke belakang. Putar selama 8 kali hitungan.
3. Pemanasan untuk otot pinggang sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang.
 - b. Ayun-ayunkan badanmu ke kiri. Lakukan selama 8 hitungan.
 - c. Ayun-ayunkan badanmu ke kanan. Lakukan selama 8 hitungan.
4. Pemanasan untuk otot punggung sebagai berikut.
 - a. Sikap awal bungkukkan badanmu. Kedua lengan menjuntai ke bawah hingga menyentuh lantai.
 - b. Gerak-gerakkan badanmu ke bawah selama 8 hitungan.
Lakukan pemanasan tersebut dengan disiplin dan sportif. Dengan pemanasan, kamu dapat memperkecil terjadinya cedera.

Mempraktikkan Senam Ketangkasan

Tujuan : Mengukur keseimbangan berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat

Alat/fasilitas : Bangku atau balok keseimbangan

Pelaksanaan:

1. Awalnya, berdiri tegak di atas balok keseimbangan. Rentangkan kedua lengan ke samping. Berjalanlah ke depan dengan kaki jinjit. Sesampai di ujung balok keseimbangan, berjalanlah ke belakang dengan kaki jinjit. Kembali ke posisi semula. Lakukan praktik ini secara mandiri dan percaya diri.

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

Nama Peserta Didik :

Kelas/Nomor Presensi :

Materi Pokok :

Tanggal :

No.	Aspek Keterampilan	Ya	Tidak
1	Mampu mempraktikkan langkah-langkah kombinasi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat		
2	Mampu mempraktikkan kombinasi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat		
3	Mampu melatih kombinasi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat di rumah		

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN KETIGA ASPEK SIKAP)**

Nama Siswa :
Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan</p>

		dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
--	--	--

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ **SIKAP**

1. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, siswa terbiasa melakukan kegiatan berdoa sesuai ajaran agama masing-masing setiap mengawali dan mengakhiri aktivitas.
2. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, siswa menunjukkan pengembangan sikap kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi melalui aktivitas jasmani.

D. Materi

❖ Senam Ketangkasan dengan alat : Melompati peti lompat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Guru menyiapkan format penilaian sikap yang digunakan untuk mencatat hasil pengamatan. Format penilaian sikap ini dibuat sedemikian rupa sehingga proses penilaian sikap dapat dilakukan secara mudah dan praktis. Contoh format penilaian sikap ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Contoh Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No.	Tanggal	Nama siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Tabel 2 Contoh Instrumen Penilaian Diri

- Nama siswa** :
- Kelas** :
- Semester** :
- Waktu penilaian** :
- Petunjuk** : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2.	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		
4.	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5.	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7.	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8.	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib.		
9.	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10.	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Tabel 3 Contoh Instrumen Penilaian Antar siswa

- Nama siswa** :
- Kelas** :
- Semester** :
- Waktu penilaian** :
- Petunjuk** : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2.	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3.	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4.	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5.	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6.	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7.	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8.	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9.	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10.	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu.		

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN KETIGA PENGETAHUAN)**

Nama Siswa :
Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ PENGETAHUAN

1. Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti Melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat
2. Dengan membaca, siswa mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti Melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat

D. Materi

❖ Senam Ketangkasan dengan alat : Melompati peti lompat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Pada kegiatan ini guru mengirim soal/pertanyaan melalui *Chat WA Group* setelah kegiatan tatap muka melalui aplikasi google meet berakhir kemudian siswa menjawab soal tersebut. Soal tersebut terdiri dari soal pilihan ganda dan uraian

❖ SOAL PG DAN ESSAY

1. Santi berlatih melompati peti lompat. Aktivitas tersebut termasuk kategori senam
 - A. irama
 - B. akrobatik
 - C. keindahan
 - D. ketangkasan
2. Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut. Gerakan Arif dilakukan untuk
 - A. memberi tenaga dorong yang kuat
 - B. menghindari cedera pada kaki
 - C. mendarat dengan sempurna
 - D. menghindari kaki terpeleset
3. Pada saat melompati peti lompat, diperlukan awalan lari. Fungsi awalan lari ialah
 - A. menghindari terjadinya cedera
 - B. menambah dorongan lompatan
 - C. menyiapkan mental untuk melompat
 - D. menjaga keseimbangan saat melompat
4. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat ialah
 - A. kedua tumit
 - B. kedua tangan
 - C. persendian kaki
 - D. ujung telapak kaki
5. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan
 - A. kaki
 - B. lutut
 - C. tangan
 - D. punggung

1. Deskripsikan tiga jenis latihan gerakan mendarat!
2. Kuda-kuda lompat merupakan alat dalam senam ketangkasan.

Bagaimana cara melompati kuda-kuda lompat?

1) Kunci jawaban pilihan ganda

1 D

2 A

3 B

4 D

5 A

Penskoran soal pilihan ganda: Jika benar (skor 2) Jika salah (skor 0) Total skor 10.

2) Kunci Jawaban Soal Uraian

Kriteria Uraian

Nomor Soal	Kriteria	Skor
1	Bertumpu dengan kedua kaki di tekuk. Badan dicondongkan ke depan dan kedua tangan di luruskan ke depan.	2
	Bertumpu dengan kedua kaki di tekuk. Badan dicondongkan ke depan dan kedua tangan bertumpu ke matras membatu menopang tubuh	2
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat mengambil ancang-ancang, sekira 10 meter dari kuda-kuda lompat. • Pelompat berlari dan melompati kuda-kuda lompat. 	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melompat dan mengangkangkan kedua kaki. Kedua tangan menekan kuda-kuda lompat untuk menambah dorongan ke depan. • Pelompat mendarat dengan menggunakan dua kaki. 	4
Jumlah skor maksimal yang diperoleh		10
Nilai akhir		

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

No.	Aspek Pengetahuan	Ya	Tidak
1	Mampu menjelaskan kombinasi gerak Melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat		
2	Mampu mendeskripsikan kombinasi gerak Melompati peti lompat dan kuda-kuda lompat		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(PERTEMUAN KETIGA ASPEK KETERAMPILAN)

Nama Siswa :

Kelas /Semester : V/ 2

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
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, sekolah, dan tempat bermain.
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.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KD	IPK
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>3.6.1 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Mendeskripsikan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<p>4.6.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.2 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (Melompati peti lompat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

❖ KETERAMPILAN

1. Melalui kegiatan mencoba, siswa mampu berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti Melompati peti lompat.
2. Melalui pengamatan, siswa mampu mempraktikkan kombinasi kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti Melompati peti lompat.

D. Materi

❖ Senam Ketangkasan dengan alat : Melompati peti lompat

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan praktik ini dilakukan oleh siswa pada saat kegiatan tatap muka berakhir secara kelompok dengan memperhatikan protokol kesehatan. kelas dibagi 8 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 4-6 siswa dan setiap kelompok memiliki 1 pemimpin kelompok yang memimpin doa, pemanasan dan pendinginan.

Ayo, Melakukan Pemanasan!

Kegiatan pemanasan perlu dilakukan sebelum berolahraga. Lakukan pemanasan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Pemanasan untuk otot leher sebagai berikut.
 - a. Gelengkan leher ke kiri dan tahan selama 8 hitungan.
 - b. Gelengkan leher ke kanan dan tahan selama 8 hitungan.
 - c. Anggukkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
 - d. Tengadahkan kepala dan tahan selama 8 hitungan.
2. Pemanasan untuk otot bahu sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Rentangkan kedua lengan ke samping.
 - b. Putar lengan ke depan. Putar selama 8 kali hitungan.
 - c. Putar lengan ke belakang. Putar selama 8 kali hitungan.
3. Pemanasan untuk otot pinggang sebagai berikut.
 - a. Sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang.
 - b. Ayun-ayunkan badanmu ke kiri. Lakukan selama 8 hitungan.
 - c. Ayun-ayunkan badanmu ke kanan. Lakukan selama 8 hitungan.
4. Pemanasan untuk otot punggung sebagai berikut.
 - a. Sikap awal bungkukkan badanmu. Kedua lengan menjuntai ke bawah hingga menyentuh lantai.
 - b. Gerak-gerakkan badanmu ke bawah selama 8 hitungan.
Lakukan pemanasan tersebut dengan disiplin dan sportif. Dengan pemanasan, kamu dapat memperkecil terjadinya cedera.

Mempraktikkan Senam Ketangkasan

Pelaksanaan:

Bagaimana cara melompati peti lompat? Ikuti langkah berikut.

1. berlari cepat mungkin.
2. lakukan gerak melompati peti lompat. saat melompat, bertumpulah pada peti menggunakan kedua tangan.

3. lakukan dorongan ke peti agar badan tidak menyentuh peti.
4. buka kedua kaki selebar mungkin saat melewati peti.
5. saat melayang, kaki kembali di rapatkan untuk bersiap mendarat.
6. condongkan badan ke depan dan pandangan mengarah ke depan.
7. mendarat menggunakan kedua kaki. kaki sedikit ditekuk untuk mengurangi benturan. kedua tangan diayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
8. berdirilah dengan sikap tegak untuk mengakhiri rangkaian gerakan.

Kamu telah mempelajari materi pola gerak dominan pada senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk mengukur pemahamanmu terhadap materi ini, berikan tanda (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak".

Nama Peserta Didik :
Kelas/Nomor Presensi :
Materi Pokok :
Tanggal :

No.	Aspek Keterampilan	Ya	Tidak
1	Mampu mempraktikkan langkah-langkah kombinasi gerak Melompati peti lompat		
2	Mampu mempraktikkan kombinasi gerak Melompati peti lompat		
3	Mampu melatih kombinasi gerak Melompati peti lompat		