

KANDIDAT CALON SEKOLAH PENGGERAK  
TUGAS SIMULASI MENGAJAR  
FAUZUL MUBIN, S.Pd., M.Pd.  
SD N 5 KEDUNGSUREN

PJOK SD

Kelas 1 s.d 6

Pilihan Topik 7 Langkah Dasar dan Ayunan Lengan dan dengan atau Tanpa Musik

Deskripsi Penguasaan pengetahuan dan praktik langkah dasar dan ayunan

Lengan dengan atau tanpa menggunakan musik sebagai dasar

Pembentukan koreo gerakan berirama.

## SILABUS

1. Mata Pelajaran : PJOK
2. Nama Sekolah/Kelas : SD N 5 Kedungsuren / Kelas V
3. Kompetensi Inti :

- KI. 1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI. 2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air
- KI. 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.
- KI. 4 Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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.

#### 4. KD/Materi Pokok/Pembelajaran:

Kompetensi Dasar	Indikator	Kegiatan Pembelajaran
3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas gerak berirama: 3.7.1 Memahami gerak langkah mengikuti irama 3.7.2 Memahami gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama 3.7.3 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama	<b>1. Pendahuluan</b> Guru mengumpulkan siswa dengan setengah lingkaran, dan langsung memimpin do'a. Kemudian guru memberikan motivasi ke siswa agar siswa bersemangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran dan melakukan pengecekan kuku pada awal pembelajaran serta memberikan motivasi akan kebersihan kuku. Setelah itu guru memberikan apersepsi, yaitu untuk mengetahui melihat kemampuan siswa terhadap pemahaman materi yang akan diberikan untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Guru
4.7 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas gerak berirama: 4.7.1 Mempraktikkan gerak langkah mengikuti irama 4.7.2 Mempraktikkan gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama 4.7.3 Mempraktikkan penggunaan kombinasi	

	<p>gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.</p>	<p>menanyakan siswa tentang kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> <p><b>2. Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proses literasi, yaitu guru menjelaskan materi kepada siswa dengan dibantu media (gambar dll) dan model. Proses literasi mengharuskan guru untuk lebih aktif menanyakan kepada siswa agar terjadi interaksi yang intensif, jika siswa tidak merespon guru memancing dengan pertanyaan.</li> <li>❖ Guru membentuk kelompok kerja masing-masing dipimpin oleh ketua kelompok, kemudian guru memberikan tugas gerak yang harus dipraktikkan oleh murid dengan model discovery learning melalui lembar kerja siswa.</li> <li>❖ Siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada di lembar kerja sambil mencari informasi dengan teman atau bertanya kepada guru atau membaca buku. Setelah melakukan eksplorasi siswa berdiskusi membuat kesimpulan hasil yang sudah dilakukan/ ditemukan dengan mengisi lembar kerja.</li> </ul>
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Setelah menyimpulkan siswa melakukan presentasi/ memaparkan hasil temuannya dihadapan teman dan guru.</li> <li>❖ Dalam proses presentasi guru memberikan solusi umpan balik dan evaluasi untuk memberikan pemahaman yang benar kepada siswa.</li> </ul> <p><b>3. Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru mengucapkan terima kasih kepada siswa dalam kerjasama melaksanakan proses pembelajaran</li> <li>❖ Guru memberikan penjelasan materi minggu depan.</li> </ul>
--	--	--


Kaliwungu, 12 Nopember 2021

Mengetahui:  
Kepala Sekolah



Fauzul Mubin, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820301 201001 1 021

Guru Mapel PJOK



Fauzul Mubin, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19820301 201001 1 021

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 5 Kedungsuren  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : V / 1  
Materi Pokok : Aktifitas Gerak Berirama  
Alokasi Waktu : 4 Jam Pelajaran (140 Menit)

---

#### 1. Kompetensi Inti

- KI. 1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI. 2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air
- KI. 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.
- KI. 4 Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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.

#### 2. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

Standar Kompetensi	Indikator
3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas gerak berirama: 3.7.1 Memahami gerak langkah mengikuti irama 3.7.2 Memahami gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama 3.7.3 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama
4.7 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas gerak berirama: 4.7.1 Mempraktikkan gerak langkah mengikuti irama 4.7.2 Mempraktikkan gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama 4.7.3 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.

### 3. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu memahami macam-macam gerak langkah mengikuti irama.
2. Siswa mampu memahami gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama
3. Siswa mampu mempraktikkan gerak langkah mengikuti irama.
4. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar ayunan lengan mengikuti irama.
5. Siswa mampu mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama

### 4. Materi Pembelajaran

#### 1. Reguler

Melakukan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan serta mengkombinasikannya mengikuti irama.

#### 2. Pengayaan

Materi yang diperuntukkan anak berkemampuan lebih/di atas rata-rata untuk memberikan pengetahuan yang ia miliki kepada anak-anak yang dibawah rata-rata (meningkatkan sikap dan pengetahuan)

#### 3. Remedial

Materi untuk anak-anak yang dibawah rata-rata, mengulang kembali materi reguler yang dibimbing oleh teman lain dengan metode teman sebaya.

### 5. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan pembelajaran : Saintifik
2. Model Pembelajaran : *Discovery learning*

### 6. Media Pembelajaran

#### 1. Media

- a. Gambar gerakan langkah mengikuti irama, mengayun mengikuti irama dan mengkombinasikannya.
- b. Video pembelajaran kombinasi aktifitas gerak berirama.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan aktifitas gerak berirama.

#### 2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan (halaman sekolah, lapangan terbuka atau aula).
- b. Bendera (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- c. Peluit dan Stopwatch.

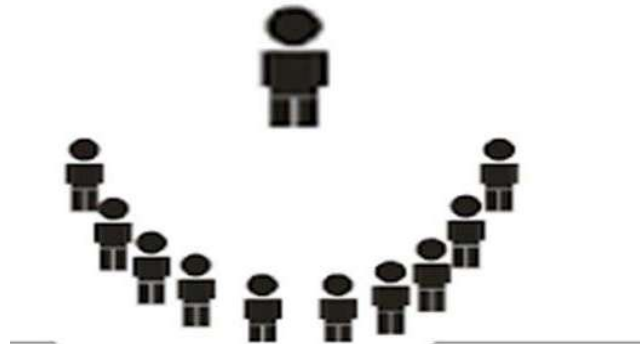
### 7. Sumber Belajar

- a. Buku Siswa kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2017, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)
- b. Internet

## 8. Langkah-Langkah Pembelajaran

### Pendahuluan (30 Menit)

Guru mengumpulkan siswa dengan setengah lingkaran, dan langsung memimpin do'a. Kemudian guru memberikan motivasi ke siswa agar siswa bersemangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran dan melakukan pengecekan kuku pada awal pembelajaran serta memberika motivasi akan kebersihan kuku. Setelah itu guru memberikan apersepsi, yaitu untuk mengetahui melihat kemampuan siswa terhadap pemahaman materi yang akan diberikan untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Guru menanyakan siswa tentang gerakan langkah mengikuti irama, mengayun mengikuti irama dan mengkombinasikannya

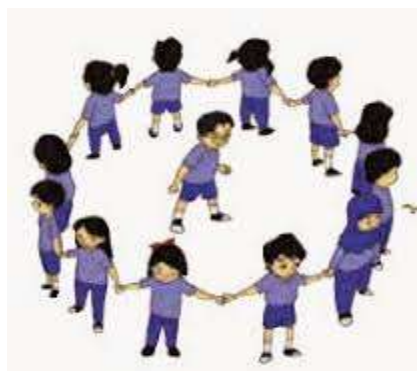


Gambar Apersepsi

Kemudian guru melakukan pemanasan umum, yaitu mengajak anak berjalan membentuk ular-ularan. Kegiatan ini dilakukan dengan bernyanyi dan dibelakang barisan belakang diberikan ekor berupa daun yang akan diambil oleh kelompok lainnya.



Kemudian guru melakukan pemanasan khusus yang mengarah kemateri yang akan di ajarkan, yaitu dengan melakukan berjalan dalam lingkaran sambil bernyanyi dan bertepuk tangan.



### **Kegiatan Inti (95 Menit)**

Proses literasi, yaitu guru menjelaskan materi kepada siswa dengan dibantu media (gambar dll) dan model. Proses literasi mengharuskan guru untuk lebih aktif menanyakan kepada siswa agar terjadi interaksi yang intensif, jika siswa tidak merespon guru memancing dengan pertanyaan.

Kemudian Guru membentuk kelompok kerja masing-masing dipimpin oleh ketua kelompok, kemudian guru memberikan tugas gerak yang harus dipraktekkan oleh murid dengan model *discovery learning* melalui lembar kerja siswa.

Sesuai dengan petunjuk yang ada di lembar kerja sambil mencari informasi dengan teman atau bertanya kepada guru atau membaca buku. Siswa melakukan tugas gerak yaitu tentang gerakan langkah mengikuti irama, mengayun mengikuti irama dan mengkombinasikannya



*Latihan langkah samping kiri dan kanan*

Setelah melakukan eksplorasi siswa berdiskusi membuat kesimpulan hasil yang sudah dilakukan/ ditemukan dengan mengisi lembar kerja.

Setelah menyimpulkan siswa melakukan presentasi/ memaparkan hasil temuannya dihadapan teman dan guru. Dalam proses presentasi guru memberikan solusi umpan balik dan evaluasi untuk memberikan pemahaman yang benar kepada siswa.

### **Penutup (15 Menit)**

Guru mengucapkan terima kasih kepada siswa dalam kerjasama melaksanakan proses pembelajaran

Guru memberikan penjelasan materi minggu depan.

## 9. Penilaian Hasil Belajar

### 1. Penilaian Sikap

Bentuk Tes : Lembar Observasi / Pengamatan

Rubrik Penilaian : *Terlampir*

### 2. Penilaian Pengetahuan

Bentuk Tes : Tes Lisan

Instrumen : *Terlampir*



Rubrik Penilaian : *Terlampir*

3. Penilaian Keterampilan

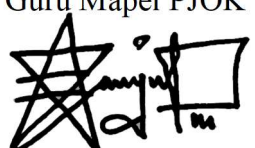
Bentuk tes : Tes unjuk Kerja

Instrumen : *Terlampir*

Rubrik Penilaian : *Terlampir*

Kaliwungu, 12 Nopember 2021

Mengetahui:  
Kepala Sekolah  
  
Fauzul Mubin, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820301 201001 1 021

Guru Mapel PJOK  
  
Fauzul Mubin, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820301 201001 1 021

## Lampiran 1

### Bahan Ajar

#### AKTIVITAS RITMIK

##### Senam Irama

Pada dasarnya senam irama sama dengan senam-senam lainnya, akan tetapi jenis senam ini disertai dengan irama (ritme). Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam irama tidak terputus-putus sehingga membuat tubuh menjadi lentuk. Adapun gerakan dasar senam irama sebagai berikut.

##### 1. Gerakan Langkah Kaki

###### ➤ Langkah Biasa

Gerakannya dilakukan dengan cara berikut;

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua tangan di samping badan.
- Pada hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan dengan terlebih dahulu tumit menyentuh lantai di depan telapak kaki kiri.
- Pada hitungan ke-2 langkahkan kaki kiri ke depan seperti kaki kanan.

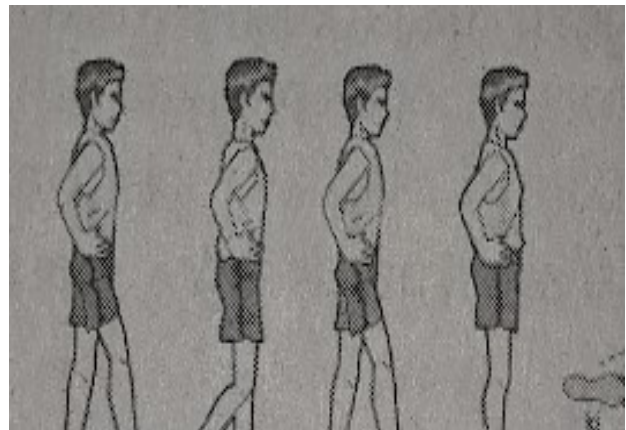
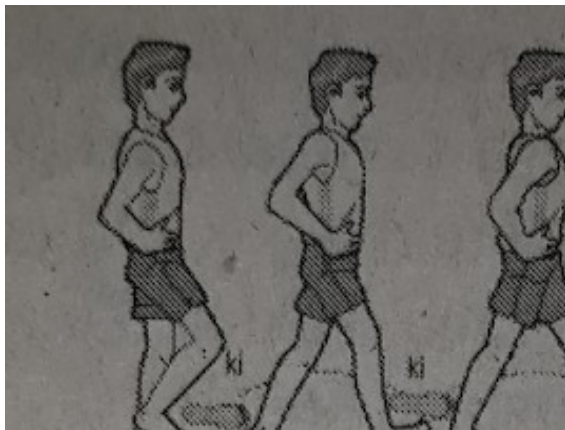
Perlu diperhatikan, setiap gerakan diatas diikuti gerakan lutut mengeper. Untuk melakukan gerakan ini dapat digunakan irama  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .

###### ➤ Langkah Rapat

Gerakannya dilakukan dengan cara berikut;

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri.
- Pada hitungan ke-1, langkahkan kaki kiri ke depan.
- Pada hitungan ke-2 langkahkan kaki kanan ke depan telapak kaki kiri dan langkahkan lagi kaki kiri rapat dengan kaki kanan.

Setiap gerakan disertai gerakan lutut mengeper, menggunakan irama  $3/4$  atau  $4/4$ .



###### ➤ Langkah Keseimbangan

Gerakannya dilakukan dengan cara berikut;

- Berdiri dengan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri.
- Pada hitungan ke-1, langkahkan kaki kiri ke depan.
- Pada hitungan ke-2 langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri.
- Sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan dan dirapatkan.

Setiap gerakan disertai gerakan lutut mengeper, gunakan irama  $3/4$  atau  $4/4$ .



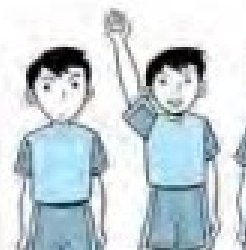
## 2. Gerakan Ayunan Tangan

### ➤ Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

Gerakan ayunan satu lengan dilakukan sebagai berikut;

- Berdiri tegak, kemudian ke kiri, kedua lengan lurus ke depan.
- Pada hitungan ke-1, ayunkan lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- Pada hitungan ke-2, ayunkan kembali lengan kiri ke depan diikuti lutut mengeper.
- Pada hitungan ke-3 dan ke-4, lengan kanan berganti melakukan gerakan yang dilakukan lengan kiri pada hitungan satu dan dua.

Lakukan latihan tersebut 6×4 hitungan dengan irama 4/4.



### ➤ Ayunan Satu Lengan dari Depan ke Samping

Pelaksanaan gerakan ini sebagai berikut;

- Berdiri tegak langkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan.
- Pada hitungan ke-1, ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
- Pada hitungan ke-2, ayunkan kembali lengan kiri ke depan diikuti kedua lutut mengeper.
- Pada hitungan ke-3 dan ke-4, lengan kanan berganti melakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri seperti pada hitungan ke-1 dan ke-2.

Lakukan latihan tersebut 6×4 hitungan dengan irama 4/4.

➤ **Ayunan Satu Lengan ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan**

Pelaksanaan gerakan ini sebagai berikut;

- a. Badan tegak, ayunkan lengan ke samping kanan.
- b. Pada hitungan ke-1, ayunkan lengan kiri ke kiri.
- c. Pada hitungan ke-2, ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
- d. Pada hitungan ke-3, ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
- e. Pada hitungan ke-4, ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kanan disertai kedua lutut mengeper

Lakukan gerakan ini 6×4 hitungan dengan irama 4/4.

### 3. Bentuk-Bentuk kombinasi Gerakan ayunan lengan dan melangkah

Dalam senam irama kita dapat melakukan gerakan-gerakan variasi. Bentuk gerakan variasi pada senam irama sebagai berikut;

#### **Gerakan Ayun Satu Lengan**

Gerakan ini dilakukan dengan cara salah satu lengan diayunkan ke depan dan ke belakang sambil melangkah ke depan.

#### **Gerakan Ayun Dua Lengan**

Variasi gerakan ini dilakukan dengan cara kedua lengan diayunkan ke samping sambil melangkah ke depan.



*Langkah kaki samping kiri dan kanan sambil mengayunkan tangan*



**Lampiran 2**

**Penilaian**

**1. Penilaian Sikap**

Lembar Observasi / Pengamatan

Rubrik Penilaian

No	Nama Siswa	Nilai Sikap										Skor Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												
3												
4												
5												

**2. Penilaian Pengetahuan**

a. Instrumen penilaian : Tes Lisan

No	Aspek Pengetahuan	Jawaban
1	Sebutkan 2 gerakan langkah kaki mengikuti irama	
2	Sebutkan 2 gerakan ayunan lengan mengikuti irama	
3	Sebutkan 1 kombinasi gerakan ayunan lengan dan langkah kaki	

b. Rubrik Penilaian

**Kriteria Penilaian Pengetahuan (Kognitif)**

- Skor 4 : Jawaban Sangat Baik
- Skor 3 : Jawaban Baik
- Skor 2 : Jawaban Cukup
- Skor 1 : Jawaban Kurang

No	Nama Siswa	Skor												Jumlah Skor
		Soal No.1				Soal No. 2				Soal No.3				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$$

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Instrumen Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Gerakan			
		90-100	80-90	70-80	< 60
1	Memperaktekkan 2 gerakan langkah kaki mengikuti irama				
2	Memperaktekkan 2 gerakan ayunan lengan mengikuti irama				
3	Memperaktekkan 1 kombinasi gerakan ayunan lengan dan langkah kaki				
<b>Skor total</b>					

#### b. Rubrik Penilaian

No	Nama Siswa	Gerakan			Skor Total
		Langkah Kaki	Ayunan Lengan	Kombinasi ayunan lengan dan langkah kaki	
1					
2					
3					
4					
5					

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor total}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$