



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
REVISI 2017**

NAMA : ANA LESTARINA SEMBIRING
NO UKG : 201502833301

Sekolah : SD 023972
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/1 (Ganjil)
Materi : Aktifitas gerak Ritmik
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

KOMPETENSI INTI 3(PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4(KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	IPK Kunci 3.7.2 Menjelaskan penggunaan variasi gerak dasar rangkaian langkah dan Ayunan lengan 3.7.3 Menjelaskan cara melakukan gerak Melangkah dan mengayun lengan
4.7 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	IPK Kunci 4.7.2 Mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan 4.7.3 Melakukan gerak melangkah dan ayunan lengan

C. Tujuan Pembelajaran

- Melalui pembelajaran gerak berirama peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan gerak langkah dan ayunan lengan dengan baik dan benar
- Melalui pembelajaran gerak berirama peserta didik dapat memahami dan menjelaskan cara melakukan gerak langkah dan ayunan lengan dengan tepat.
- Melalui pembelajaran Gerak berirama peserta didik dapat mendemostrasikan gerak langkah dan ayunan lengan dengan benar dan percaya diri
- Melalui pembelajaran gerak berirama peserta didik dapat melakukan gerak langkah dan ayunan lengan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerjasama, antusias yang tinggi dan penuh tanggung jawab.

D. Materi Pembelajaran.

Materi Pembelajaran Reguler

- Aktivitas gerak langkah dan ayunan lengan
- Bentuk-bentuk variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif pada gerak irama
- Aktivitas pembelajaran gerak langkah dan ayunan lengan

E. Model Pembelajaran

Model : *Problem Base Learning*

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. Media dan alat pembelajaran

1. Peluit

2. LCD

Media :

1. Video pembelajaran

2. Bahan ajar

3. Buku Guru PJOK Kelas 4 Kurikulum 2013

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang peserta didik. Peserta didik yang diminta membaca doa adalah peserta didik yang hari itu datang paling awal (Riligi)• Peserta didik diminta untuk menyanyikan kebiasaan cuci tangan.	8 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan. • Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin, kerjasama, dan mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. <p>Aperpepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya. • Guru Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan materi untuk aplikasi materi dalam kehidupan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan kelompok belajar 	
Kegiatan Inti	Materi : Aktivitas senam ritmik	
<p>Sintak Model Pembelajaran</p> <p>Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembiasaan membaca 8 menit • kegiatan literasi dan mengajak peserta didik mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> - Apa judul video yang ditampilkan? - Senam apa yang ditampilkan dalam video? - apa saja yang kamu ingin ketahui tentang senam Pramuka. <p><u>Mengasosiasikan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menerangkan materi yang ada pada video, menunjukkan ekspresi dan intonasi yang sesuai. • Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : <i>Aktifitas senam ritmik</i> dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan ➤ Mengamati Lembar kerja materi : <i>Aktifitas senam ritmik</i> ➤ Membaca. membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang dari internet/materi yang berhubungan dengan : <i>Aktifitas senam ritmik</i> ➤ Menulis Membuat catatan penting mengenai materi yang di paparkan ➤ Mendengar Pemberian materi : <i>Aktifitas senam ritmik</i> oleh guru • Guru menyegarkan suasana kembali dengan permainan S4D.(Pemanasan). Yang berkaitan pada materi ajar. 	52 menit

<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> membimbing penyelidikan secara individu maupun kelompok. Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan tugas kelompok melalui LKPD untuk menyelesaikan masalah yang diberikan dengan melalui diskusi kelompok. • Guru membimbing peserta didik dalam berdiskusi untuk menyelesaikan masalah yang diberikan dengan menganalisis kesalahan yang sering terjadi pada tahapan gerakan dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek. • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan LKPD yang sudah diberikan, kemudian setiap kelompok memaparkan hasil diskusi dan membuat kesimpulan hasil diskusi secara kelompok. 	
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Aktivitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • peserta didik mendemostrasikan dengan melihat video gerakan senam ritmik(senam pramuka) secara kelompok. 	
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Aktivitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengenai kartu tugas (membuat rangkaian dasar senam,Pemanasan) • Peserta didik melakukan gerakkan yang mereka rangkai secara berkelompok. 	
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mendiskusikan hasil pembuatan rangkaian gerak senam dasar dalam membuktikan tentang materi : : <i>Aktifitas senam ritmik</i> antara lain dengan : Peserta didik menampilkan gerakan yang mereka rangkai</p>	
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan mengamati video peserta didik dapat mengemukakan pendapat atas materi : <i>Aktifitas senam ritmik</i> dan ditanggapi oleh peserta didik lainnya. 	

	<u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u>	
	Aktivitas : <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan gerakan variasi Gerak dasar dominan senam ritmik • Peserta didik mendemonstrasikan rangkaian gerak dasar ritmik • Peserta didik menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :Laporan hasil dari kartu tugas. 	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap peserta didik dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan		
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bagaimana perasaan selama pembelajaran yang baru dilakukan? • Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. • Peserta didik mengkomunikasikan kartu soal yang telah dijawab • Guru melakukan penilaian kepada peserta didik. • Peserta didik menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i> • Peserta didik melakukan kegiatan kebersihan lapangan. 	10 Menit

A. PENILAIAN AFEKTIF

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

no	Nama siswa	afektif				nilai	predikat	ket
		Sangat baik	baik	cukup	Tidal baik			

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

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

B. PENGETAHUAN

- Tes Pilihan berganda
Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Jumlah Skor	Kode Nilai
1	Jawaban benar seluruh nya	100	
2	Jawaban salah	0	

Penugasan(lihat lampiran)

Tugas Rumah

- Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

C. Penilaian Keterampilan

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Jalan• Ayunan• Langkah	Test pengamatan	Test ketrampilan Dan demonstrasi	Praktikanlah rangkaian variasi gerak senam ritmik

RUBIK PENILAN RANGKAIAN SENAM RITMIK

ASPEK YANG DINILAI	VARIASI GERAKAN RITMIK			
	1	2	3	4
Gerakan Rangkaian : Variasi gerak Jalan, ayunan lengan , Lompat sesuai dengan irama				
JUMLAH				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar (senama ritmik yang energik, sempurna kompak)	4
		* sebagian besar benar senam energik, kompak dan tidak sempurna	3
		* sebagian kecil benar (kompak)	2
		* semua salah	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

- **Penugasan**(lihat lampiran)

Tugas Rumah

- d) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- e) Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- f) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

1. Pembelajaran Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran

J. Sumber dan Referensi

Buku Guru PJOK Kelas 5 Kurikulum 2013

Buku Peserta didik PJOK Kelas 5 Kurikulum 2013

Mengetahui,
Kepala Sekolah

R. Lina Yuli SPd
NIP. 1908181999092002

..... 2019
Peserta,


AWA ESTARINA SEMBIRING
NIP. ~~6812~~ 198608052011012008

Catatan Kepala Sekolah

.....
.....
.....
.....
.....

INSTRUMEN PENILAIAN

Lampiran 1

a. SIKAP

Penilaian Hasil Pembelajaran

- Penilaian Observasi

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

no	Nama siswa	afektif				nilai	predikat	ket
		Sangat baik	baik	cukup	Tidak baik			

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

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

b. PENGETAHUAN

- Tes Pilihan berganda

Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Jumlah Skor	Kode Nilai
1	Jawaban benar seluruh nya	100	
2	Jawaban salah	0	

Penugasan(lihat lampiran)

Tugas Rumah

- 26 Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- 27 Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- 28 Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian


c. Penilaian Keterampilan

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Jalan • Ayunan • Langkah 	Test pengamatan	Test ketrampilan Dan demonstrasi	Praktikanlah rangkaian variasi gerak senam ritmik

RUBIK PENILAN RANGKAIAN SENAM RITMIK

ASPEK YANG DINILAI	VARIASI GERAKAN RITMIK			
	1	2	3	4
Gerakan Rangkaian : Variasi gerak Jalan, ayunan lengan , Lompat sesuai dengan irama				
JUMLAH				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar (senama ritmik yang energik, sempurna kompak)	4
		* sebagian besar benar senam energik, kompak dan tidak sempurna	3
		* sebagian kecil benar (kompak)	2
		* semua salah	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

NAMA : ANA LESTARINA SEMBIRING

NO UKG : 201502833301

LEMBAR KERJA SISWA

TEMA : AKTIVITAS GERAK RITMIK
**SUB.TEMA : POLA GERAK DOMINAN (Mengayun,
Melangkah,Mendarat dengan mengikuti irama)**
KELAS : VI/ 1
NAMA KELOMPOK :
ANGGOTA KELOMPOK : 1. 2. 3. 4. 5.
ALOKASI WAKTU : 4 JP

A. PETUNJUK BELAJARA.

NO	PETUNJUK
1.	Baca buku PJOK tematik kelas .VI Semester .1 Tema .Selamatkan Makhluk Hidup Sub Tema. Tumbuhan Sumber Kehidupan.
2.	Diskusikan dengan teman-teman jenis-jenis anggota tubuh.
3.	Jawablah pertanyaan dengan benar.
4.	Tanyakan pada guru jika ada hal-hal yang kurang jelas.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI INTI 3(PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4(KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di 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

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.7 Menerapkan variasi rangkaian gerak dasar langkah laki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>IPK Kunci 3.7.2 mampu Menjelaskan penggunaan Rangkaian variasi gerak dasar langkah kaki dan Ayunan lengan. 3.7.3 Menjelaskan cara melakukan gerak Melangkah dan mengayun lengan</p>
<p>4.7 Mempraktikkan variasi rangkaian gerak dasar Langkah kaki dan ayunan lengan Dengan mengikuti irama /(ketukan) musik dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>IPK Kunci 4.7.2 Mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan 4.7.3 Melakukan gerak melangkah dan ayunan lengan</p>

D. Tujuan Pembelajaran

- Melalui pembelajaran gerak berirama peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan gerak langkah dan ayunan lengan dengan baik dan benar
- Melalui pembelajaran gerak berirama peserta didik dapat memahami dan menjelaskan cara melakukan gerak langkah dan ayunan lengan dengan tepat.
- Melalui pembelajaran Gerak berirama peserta didik dapat mendemostrasikan gerak langkah dan ayunan lengan dengan benar dan percaya diri
- Melalui pembelajaran gerak berirama peserta didik dapat melakukan gerak langkah dan ayunan lengan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerjasama, antusias yang tinggi dan penuh tanggung jawab.

E. Media dan alat pembelajaran

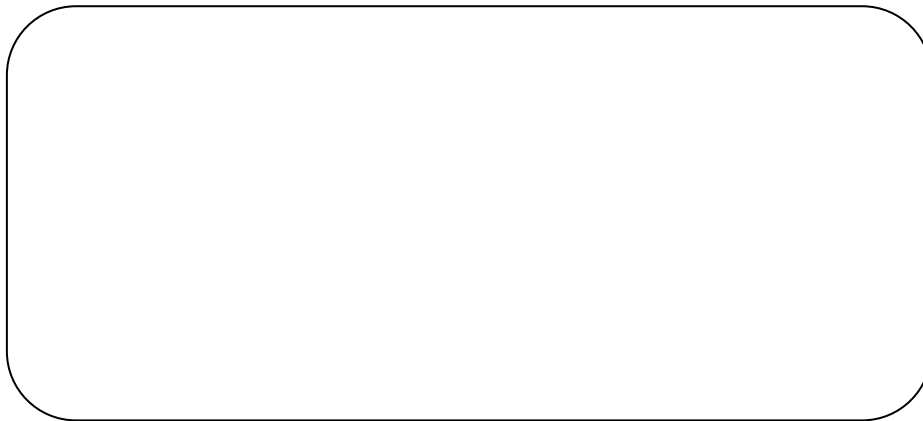
1. Peluit
 2. Matheras
- Media :
4. Video pembelajaran
 5. LCD
 6. Bahan ajar
 7. Buku Guru PJOK Kelas 4 Kurikulum 2013

Catatan: tanya pada guru jika ada hal-hal yang kurang jelas.

TUGAS SISWA

1. Memperaktikkan rangkaian gerak dominan?
2. Diskusikan pada teman kalian bentuk rangkaian gerak ritmik?
3. Coba kalian demonstrasikan dan sebutkan kedepan kelas apa yang kalian rangkaian gerak ritmik?
4. Diskusikan pada teman kalian jenis Alat dan perlengkapan senam ritmik?

KOLOM KOMENTAR

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for students to provide comments or feedback on their work.

LAMPIRAN –LAMPIRAN KISI-KISI SOAL

No.	Kompetensi Dasar	IPK	Materi Pokok	Indikator Soal	Level	Bentuk Soal	Nomor Soal
1	2	3	4	5	6	7	8
1	3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam	4.7.1Mengkreasikan variasi gerak dasar langkah mengikuti irama.	<ul style="list-style-type: none"> Gerak berirama 	Menciptkan penggunaa variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam Senam ritmik	L3	PG	1

aktivitas gerak berirama.							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

2.KARTU SOAL

LK -4b KARTU SOAL PILIHAN GANDA

KARTU SOAL NOMOR 1 (PILIHAN GANDA)	
Mata Pelajaran : PJOK Kelas/Semester : VI/GENAP	
Kompetensi Dasar	3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
Materi	<ul style="list-style-type: none"> • Gerak berirama
Indikator Soal	Menciptkan penggunaa variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam Senam ritmik
Level Kognitif	C3 C4 C5
Soal	
<p>1. Disajikan beberapa gerak dasar senam ritmik</p> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Rool depan</i> b. <i>Jumping jack</i> c. <i>mengayun</i> d. <i>lompatan</i> e. <i>Mambo</i> <p>Urutan gerak dasar yang dapat dilakukan hanya <i>secara low impact-low</i> atau <i>high impact</i> adalah....</p> <ol style="list-style-type: none"> A. a-b-c B. A-c-b C. e-d-c D. e-c-d 	

no	Data observasi	Identifikasi masalah	Rumusan masalah	Rencana aksi/solusi	keterangan
	<p>Daring dan luring</p> <p>Dari data observasi kuantitatif dimana guru melakukan tindakan pengamatan secara langsung pada proses pembelajaran variasi rangkaian gerak dasar langkah kaki dan mengayunkan tangan mengikuti irama</p> <p>Pencapaian KKM 75/ pada materi merangkai gerakan sederhana senam ritmik</p>	<p>1.Masih rendahnya nilai yang dicapai oleh peserta didik khususnya pada materi gerak rangkaian dasar pukulan jurus baku tunggal</p> <p>2.Tidak semua peserta didik menyukai pembelajaran bela diri</p> <p>3.Kurangnya motivasi atau minat belajar peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran beladiri</p> <p>4.Media pembelajaran pada materi sangat minim</p> <p>5.Sarana dan prasarana TPACK dan ITC</p> <p>6.Motode/strategi/model pembelajaran yang digunakan biasanya gerakan yang berulang-ulang.</p>	<p>Berdasarkan data hasil observasi dan indentifikasi masalah, maka rumusan masalahnya yaitu ; “ Peserta didik kurang mendalami rangkaian gerakan sehingga tidak dapat menghafal rangkaian.</p>	<p>Alternatif Solusi;</p> <p>1.Menyediakan media gambar melalui pemaparan bahan ajar seperti power poin ,merupakan aksi yang diberikan guru terhadap siswa dan melibatkan :</p> <p>2.Guru membuat lembar kerja kelompok dan menyelesaikan masalah kepada siswa</p> <p>3. pemanfaatan media seluler saat pengumpulan dan pemberian materi ajar</p>	<p>Melakukan model pembelajaran PBL dan pengumpulan portofolio dalam evaluasi pencapaian KKM peserta didik</p>

BAHAN AJARAN

A. Pendahuluan

Gerak berirama terdiri atas gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan. Melalui pelajaran ini, peserta didik dikenalkan gerak langkah kaki dalam senam irama seperti langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan. Gerak ayunan lengan dapat dipraktikkan melalui gerak mengayun lengan. Gerakan tersebut dapat dilakukan menggunakan hitungan atau irama. Gerak berirama adalah rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama atau senam irama juga disebut senam ritmik. Senam irama dilakukan dengan memadukan gerakan tubuh dan irama. Salah satu gerak dasar dalam gerak berirama, yaitu gerak langkah kaki. Gerak langkah kaki yang dibahas pada pertemuan ini yaitu gerak langkah kaki biasa, langkah rapat, dan langkah depan. Tari pada dasarnya adalah merupakan sebuah gerakan ekspresif dengan maksud untuk menyatakan perasaan bagi anak yang melakukannya. Tarian meliputi seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan masing-masing anak. Dalam kehidupan sehari-hari, anak sering melakukan gerak ekspresif walaupun secara tidak kita sadari. Sebagai contoh, anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan atau memperkuat terhadap apa yang ia maksudkan kepada anak lain.

Elemen Irama

Aktivitas ritmik sangat mengandalkan keserasian antara gerakan tubuh dengan irama. Ada empat aspek dalam struktur irama yang meliputi:

1. Ketukan (pulse beat).

Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Pengenalan ketukan terhadap anak dapat melalui bunyi dari langkah, berdetiknya jarum jam, metronome, tepukan tangan, dan sebagainya. Ketukan dapat terjadi dalam tempo yang cepat, sedang, atau lambat, serta dalam tingkat kecepatan yang tetap maupun berubah-ubah.

2. Aksentasi.

Aksentasi atau tekanan adalah suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Dapat pula dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan atau satuan ketukan yang diberi tekanan atau diaksentasi.

3. Pola irama.

Pola irama adalah rangkaian suara atau gerakan pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini dapat bersifat rata dan dapat pula tidak rata. Contoh dari pola irama yang rata seperti gerak jalan, lari, lompat, hop, leap, dan waltz. Sedangkan contoh dari pola irama yang tidak rata seperti berderap, skip, langkah-tutup-langkah.

4. Birama musik (phrase).

Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep yang utuh dari musik. Satu rangkaian gerak dibuat untuk setiap birama musik.

Macam-Macam Gerakan Dasar Fundamental

Anak-anak perlu diperkenalkan gerakan-gerakan dasar yang fundamental untuk memperkenalkan irama. Adapun gerakan-gerakan dasar tersebut adalah:

A. Gerak Lolomotor

1. Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit ke arah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.
2. Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.
3. Hop (jangkit), adalah gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.. Gerakan jangkit ini dengan berbagai variasi.
4. Melompat/meloncat, adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan satu/dua kaki.
5. Skip (skipping), adalah gerakan gabungan antara melangkah (step) dan jangkit (hop).
6. Sliding, adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar.
7. Berderap (gallop), adalah gerakan melompat ke depan dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar.

8. Leaping, adalah gerakan split di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh.

B. Gerak Nonlokomotor

1. Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
2. Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
3. Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar.
4. Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

C. Keterampilan Manipulatif.

1. Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.
2. Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar fundamental dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991: 143) bahwa fungsi

alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran,

Senam irama atau aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan sebagainya. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Senam irama diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Pada tahun 1916, sistem ini digantikan sistem Swedia. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema. Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 menyebabkan senam tersebut diganti oleh “Taiso”. Taiso adalah sejenis senam pagi yang harus dilaksanakan sebelum pelajaran dimulai.

Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Mudah diikuti, (2) Tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) Diiringi musik atau nyanyian, (4) Melibatkan banyak peserta, dan (5) Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

A. Gerak Langkah Kaki Berirama

Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1. Gerakan Langkah Biasa

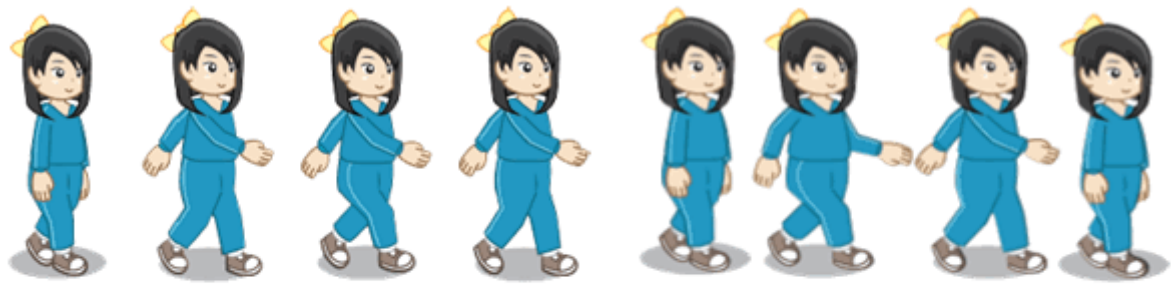
Amati dan peragakan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama berikut ini.

- a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- b. Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
- c. Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
- d. Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian

2. Gerakan Langkah Rapat

Amati dan peragakan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama berikut ini.

- a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- b. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- c. Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- d. Lanjutkan kedua kaki rapat.



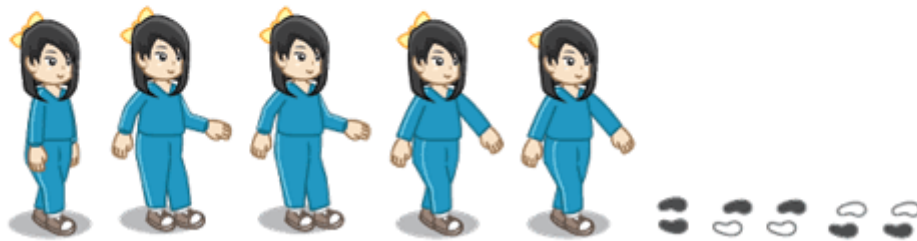
Langkah Biasa

Langkah Rapat



Langkah Keseimbangan

Langkah Depan



Langkah Silang

3. Gerakan Langkah Keseimbangan

Amati dan peragakan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

4. Gerakan Langkah Depan

Amati dan peragakan gerakan langkah depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).

d. Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

5. Gerakan Langkah Silang

Amati dan peragakan gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Berdiri dengan sikap anjur kiri.

b. Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.

c. Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.

d. Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.

B. Gerakan Ayunan Lengan

Bentuk-bentuk gerakan ayunan lengan antara lain sebagai berikut:

1. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Depan Belakang

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.

b. Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.

c. Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.

d. Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.

e. Lakukan Pembelajaran ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4

2. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Samping

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan

b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.

c. Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.

d. Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.



3. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Samping Bersamaan Dengan Memindahkan Berat Badan

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan

memindahkan berat badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- a. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
- c. Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
- d. Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
- e. Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.

4. Gerakan Ayunan Dua Lengan Ke Depan Belakang

Amati dan peragakan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- a. Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- b. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
- c. Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
- d. Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.

e. Hitungan 5,6,7,8: Pembelajaran sama dengan Pembelajaran 1,2,3,4, tetapi arahnya berlawanan.

5. Gerakan Ayunan Dua Lengan Silang Di Depan Badan

Amati dan peragakan gerakan ayunan dua lengan silang di depan di muka badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- a. Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
- b. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di depan badan.
- c. Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.
- d. Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
- e. Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
- f. Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1,2,3, dan 4.

6. Variasi Gerakan Langkah Ke Depan dan Gerakan Tangan ke Atas

Amati dan peragakan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- 1) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
- 2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke depan, ujung tangan ke bawah.
- 4) Hitungan 3, tegak kembali.
- 5) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
- 6) Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.

C. Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Gerakan Ayunan Lengan

Senam irama adalah gerakan senam yang disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Dalam senam irama, gerakan senam dilakukan dengan mengikuti irama.

1. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Belakang dan Ke Depan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang
- 2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
- 3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- 4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
- 5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

2. Gerakan Ayunan Dua Lengan ke Belakang dan ke Depan.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang

dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.

2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan..

3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.

4) Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.

5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

3. Gerakan Ayunan Lengan Silang dan Rentang di Depan Badan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan

rentang di depan badan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

b. Gerakannya

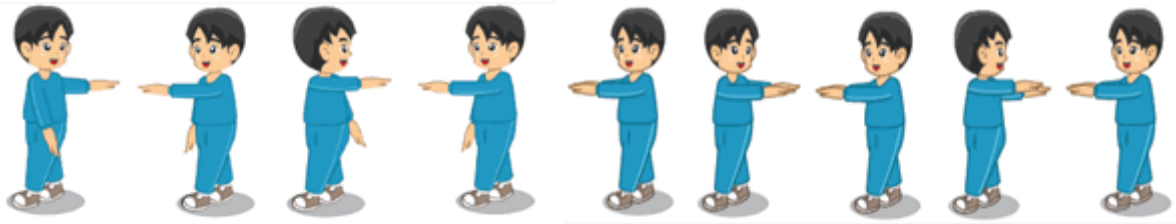
1) Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.

2) Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.

3) Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan



Ayunan lengan silang dan rentang di depan badan



Ayunan lengan melingkar di atas kepala



Ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan



Ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan



Ayunan dua tangan setinggi bahu



Ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

4. Gerakan Ayunan Lengan Melingkar Di Atas Kepala

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.

2) Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.

3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran

di atas kepala.

4) Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.

5) Pandangan mengikuti gerakan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

5. Gerakan Ayunan Satu Lengan Horizontal ke Kiri dan ke Kanan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.

2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).

3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.

4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)

5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

6. Gerakan Ayunan Kedua Lengan Ditarik Ke Dada Dan Didorong Ke Depan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.

2) Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.

3) Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)

4) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

7. Gerakan Ayunan Dua Tangan Setinggi Bahu

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- 2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
- 3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- 4) Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
- 5) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula

8. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Kaki Kanan dan Kiri Secara Bergantian
Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki
kanan dan kiri secara bergantian aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- 2) Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
- 3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

DAFTAR PUSTAKA

Iain Adams dan Rahantoknam. (1988). Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman. Jakarta: Depdikbud. Ditjen. Dikdasmen.

Sayuti Syahara. (2004). Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Depdiknas.

Sumanto dan Sukiyo. (1991). Senam. Jakarta. Ditjen. Dikti.

Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. (1997). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdik

<https://www.mikirbae.com/2017/01/gerak-langkah-ayunan-dan-kombinasi.html>



GERAK DASAR SENAM
RITMIK

PENGERTIAN SENAM RITMIK

❖ Senam irama atau aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan sebagainya. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

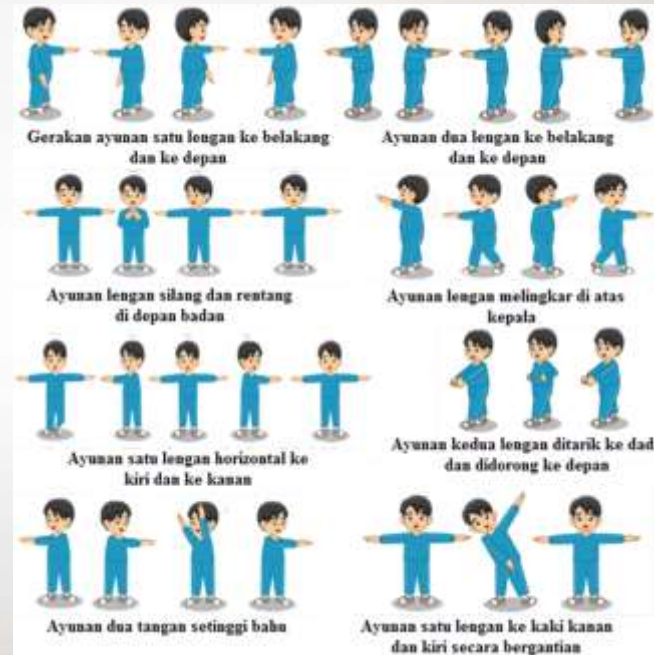
PEMBAGIAN GERAKAN RITMIK

❖ A. Gerak Langkah Kaki

Berirama Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki antara lain sebagai berikut:



- ❖ B. Gerakan Ayunan Lengan
- 1. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Depan Belakang
- ❖ Gerakan ayunan satu lengan kesamping
- ❖ Gerakan ayunan kesamping sambil membawa badan.





TUGAS
MEMBUAT RANGKAIAN
GERAK RITMIK
SEDERHANA