

PERANGKAT AJAR

UJI KINERJA

SENAM LANTAI



1. Modul Ajar
2. Bahan Ajar
3. LKPD,
4. Media Pembelajaran
5. Penilaian



Disusun Oleh :

BAGUS BUDI HARTONO

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VIII

Sekolah	: SMP NEGERI 1 JABON-SIDOARJO
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/I (Ganjil)
Materi	: Senam Lantai
Sub Materi Pokok	: Variasi Gerak Spesifik Guling Depan, Guling Belakang dan Loncat Harimau
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 x Pertemuan)
Kompetensi Awal dan Profil pelajar Pancasila	
Kompetensi Awal:	Profil Pelajar Pancasila:
Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak guling depan, guling belakang, dan loncat harimau senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi guling depan, guling belakang, dan loncat harimau.
Sarana Prasarana	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). ✓ Matras senam atau sejenisnya. ✓ Peluit dan <i>stopwatch</i>. ✓ Kardus ✓ Kursi 	
Target Peserta Didik	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik regular/tipikal. 	
Jumlah Peserta Didik	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maksimal 34 peserta didik. 	
Ketersediaan Materi	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. ○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <p><i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik</i></p>	
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Materi Pembelajaran Reguler <ol style="list-style-type: none"> 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan guling ke depan sikap awal berjongkok dan gerak guling ke depan sikap berdiri. 	

- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok dan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dominan gerak loncat harimau.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi gerak spesifik senam lantai

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan variasi gerak spesifik senam lantai yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerak senam guling ke depan, dan guling ke belakang).
- b. Gambar aktivitas pembelajaran gerak senam guling ke depan, guling ke belakang dan Loncat harimau).
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak senam guling ke depan, guling ke belakang dan loncat harimau).



Gambar 1.1. Gambar Video Tutorial Senam lantai

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar
- b. Link Video (*online*)

https://www.youtube.com/watch?v=N2cOykRT42Q&list=PLTdziFL5CYRcDIUOOEGc_nossMOHnUuyf&index=15&t=277s

- c. Video Pembelajaran (*offline*)
- d. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak

Moda Pembelajaran

✓ Luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berkelompok (5-6 orang).
- Klasikal.

Metode:

- Demonstrasi
- *Part And Whole*
- Tanya jawab
- Diskusi

Pendekatan :

- Scientific

Model Pembelajaran :

- *Problem Based Learning*

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

- Asesmen individu
- Tertulis (Pilihan berganda, uraian, portopolio)
- Tes Keterampilan
- Sikap (Profil Pelajar Pancasila)

Tujuan Pembelajaran

- ✚ Setelah mengamati video, membaca materi pembelajaran dan berdiskusi Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis aktivitas pembelajaran guling depan, guling belakang, dan loncat harimau senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan benar
- ✚ Setelah mengamati video, membaca materi pembelajaran dan berdiskusi Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak guling depan, guling belakang, dan loncat harimau senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan tepat.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi gerak spesifik gerak guling depan, guling belakang, dan loncat harimau senam dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya Ketika bermain peserta didik memerlukan gerakan-gerakan tersebut.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas gerak senam?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan Sekolah (lapangan berumput lebih baik)
 - Matras
 - Cones, atau sejenisnya
 - Peluit dan stopwatch.



2. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa (PPK: Religius) dipimpin oleh guru/salah satu peserta didik, dan absensi (PPK: Disiplin). 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga (jujur). 3. Peserta didik menyanyikan lagu Garuda Pancasila (PPK: Nasionalisme)
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengaitkan materi kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman belajar peserta didik. Dengan memberikan pertanyaan : <ol style="list-style-type: none"> a) Apa yang kalian ketahui tentang senam lantai? b) Gerakan apa saja yang termasuk dalam senam lantai? c) Apakah yang kalian ketahui tentang gerakan guling depan, guling belakang dan loncat harimau? (4C Critical thinking) -> communication, collaboration, critical thinking dan creative thinking 2. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran yaitu kegiatan aktivitas pembelajaran variasi aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan loncat harimau senam lantai 3. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi gerak aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan loncat harimau senam lantai

	4. Guru memberikan asesmen <i>diagnostik</i> (memperoleh kesiapan belajar peserta didik). (4C Critical thinking) -> communication, collaboration, critical thinking dan creative thinking
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan gambaran tentang manfaat dari pembelajaran yang akan dipelajari. “senam lantai merupakan salah satu olahraga yang beragam akan manfaat, karena memiliki komponen penting dalam peningkatan derajat kebugaran yaitu komponen kelenturan, yang memiliki manfaat beragam, mulai dari membuat tubuh menjadi lentur, menguatkan tulang, meningkatkan kekuatan otot, melatih koordinasi anggota tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, mencukupi kebutuhan olahraga, membakar kalori dalam tubuh, meningkatkan disiplin dalam diri” . (PPK: Integritas) 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran 3. Menanyakan kesiapan siswa untuk menerima materi
Pemberian Acuan	Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak berirama, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
Kegiatan Inti (65 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan
Orientasi peserta didik kepada masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi LKPD Pengetahuan dan keterampilan oleh guru yang didalamnya sudah ada panduan panduan tentang tahapan melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pada kegiatan awal ini peserta didik diberi kesempatan untuk mengidentifikasi hal yang belum dipahami dari gerak spesifik guling depan, guling belakang dan loncat harimau. (4C Critical thinking) -> communication, collaboration, critical thinking dan creative thinking
Mengorganisasikan Peserta didik untuk belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati tayangan video melalui <i>handphone</i> (1 <i>handphone</i> untuk 4 peserta didik) terkait materi gerak spesifik guling depan, guling belakang dan loncat harimau pada <i>video</i> yang sudah <i>dishare</i> guru pada <i>grup whatsapp</i>. (TPACK) (https://www.youtube.com/watch?v=N2cOykRT42Q&list=PLTdziFL5CYRcDIUOOEGc_nossMOHnUuvf&index=15&t=277s). (Video Disampaikan Dirumah) • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang permasalahan yang terjadi ketika

	<p>mempraktekkan gerak spesifik guling depan, guling belakang dan loncat harimau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengidentifikasi, apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan dengan menyusun pertanyaan-pertanyaan seperti: <ul style="list-style-type: none"> - Kenapa ketika melakukan guling depan jatuhnya badan kesamping? - Bagaimana seharusnya posisi tangan dan badan saat berguling kedepan?
<p>Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok -></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara berkelompok masing-masing kelompok berisikan 5-6. mengumpulkan data dan informasi pengetahuan dari literatur yang sudah ada (Buku Ajar) untuk menemukan pemecahan masalah. • Peserta didik secara berkelompok mengumpulkan data dan informasi keterampilan dari aktivitas gerak dan berbagai latihan variasi gerak spesifik guling depan, guling belakang dan lompat harimau untuk menemukan pemecahan masalah. • Peserta didik mengolah informasi yang sudah di dapat untuk dipergunakan sebagai pemecahan masalah gerak spesifik guling depan, guling belakang dan loncat harimau. • Melakukan Pemanasan : Peserta didik dibagi kelompok untuk melakukan pemanasan secara statis dan dinamis (dalam bentuk permainan lompat ranjau).  <p>Gambar 1.2. Gambar permainan Lompat ranjau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi latihan <ol style="list-style-type: none"> a. Gerak Keseimbangan  <p>Gambar 1.3. Gerak Keseimbangan</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.

- (2) Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki).
- (3) Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan.
- (4) Kedua tangan/lengan, bebas.
- (5) Pembelajaran dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan ke depan. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

b. *Hollow Back*



Gambar 1.4. Hollow back

Dengan posisi awal terlentang dan kaki di lipat 90 derajat, kemudian tangan diayun keatas dilanjutkan kaki diayun keatas dengan repetisi 5 kali diakhiri dengan sikap berdiri. Dan bias divariasikan dengan gerakan yang lain.

c. Guling depan bantuan kursi



Gambar 1.5. Guling depan bantuan Kursi

Posisi awal tangan menyentuh matras, kemudian kaki taruh diatas kursi dengan tinggi 30 cm, kemudian dorong badan ke depan.

d. Guling depan awalan jongkok, Berdiri dan Berjalan



Gambar 1.6. Guling depan awalan jongkok, berdiri dan berjalan

Posisi awal jongkok, berdiri dan berjalan, kemudian badan didorong ke depan.

e. Permainan Bola Rolling



Gambar 1.6. Memindahkan bola dengan guling belakang

- a. Posisi tidur diatas matras dan pengumpan berada dibelakang pemain lurus dengan kakinya
- b. Pengumpan memberikan bola pada kaki pemain dan pemain harus memindahkan bola ke keranjang dengan kakinya

f. Roll belakang bantuan matras ditumpuk



Gambar 1.6. Roll belakang bantuan matras

Melakukan roll belakang dengan bantuan matras ditumpuk, agar posisi kemiringan lebih tinggi

g. Lompat harimau bantuan kardus



Gambar 1.7. Lompat Harimau dengan bantuan kardus

Melakukan gerakan lompatan harimau dengan bantuan kardus, dengan berbagai macam ukuran.

<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pengamatan video pembelajaran dan praktek melakukan gerakan guling depan, guling belakang dan loncat harimau, peserta didik diminta Peserta didik menyampaikan hasil diskusi permasalahan (Communication) • Peserta didik memberikan tanggapan terhadap hasil kerja kelompok • Peserta didik dalam kelompok memperbaiki hasil kerjanya berdasarkan masukan kelompok lain • Peserta didik dalam kelompok menetapkan solusi penyelesaian masalah
<p>Menganalisis & Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik bersama-sama mengevaluasi dan menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan tentang materi yang dipelajari • Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik
<p>Penutup (10 menit)</p>	
<p>Menyimpulkan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik Melakukan pendinginan yang dipandu oleh guru • Guru membimbing peserta didik untuk menyimpulkan materi pembelajaran melalui tanya jawab • Guru beserta peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran tentang materi gerak spesifik guling depan, guling belakang dan lompat harimau.
<p>Refleksi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan umpan balik atas proses pembelajaran dan hasil kerja kelompok peserta didik. • Guru memberikan penguatan tentang pembelajaran materi gerak spesifik guling depan, guling belakang dan lompat harimau. • Guru menyampaikan kegiatan tindak lanjut dengan penugasan agar peserta didik terus mengumpulkan data dan informasi untuk menyelesaikan tugas kelompoknya • Guru menginformasikan rencana kegiatan belajar pada pertemuan berikutnya, yaitu melanjutkan berbagai latihan variasi gerak spesifik guling depan, guling belakang dan lompat harimau.
<p>Asesmen</p>	

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Berikan tanda cek (√) pada kolom (1,2 maupun 3) jika indicator sikap terpenuhi.
- 2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 7

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai Sikap yang diperoleh peserta didik: $(SP/7) \times 100$.

b. Rubrik Asesmen Sikap

NO	NAMA	SIKAP					Jumlah Skor
		Disiplin		Gotong royong			
		1	2	1	2	3	
1	ALI SURYA						
2	ALIFA EKA SASMITA						
3	AMANDA ROMZALIA AZMI IKHWANI						
4	AMIRUL MUKMININ						
5	ANDI KINANTI NURPITA						
6	ANYA NUR WAHYUNI						
7	AQUINNISA AJI AGUSTIN						
8	EVI RIZKA JAZILA						
9	FAROCHA ILMA SELFI						
10	FIRMANANTA RESPATI PUTRA ARIFIAN						
11	GANDA SAMUDRA PRATAMA						
12	GEFIRA FARHANA NAYLA						
13	HADRAH NAILA MUNTAZAH						
14	KEVIN CATUR YULIAN						
15	KHOIRUL MUTIAH						
16	LAILATUL FITRIYAH						
17	M. AMRIL QAISAR AZZUHRI						
18	M. GHULAMAN ZAKKY						
19	MAULANA ILHAM TEGUH ZULFIAN						
20	MOCH. ALIF PRASETYA						
21	MOCH. REZA SHOLIKIN PUTRA						
22	MOCHAMMAD BARIZUT TAMIR						
23	MUCHAMMAD KHUSAIFI						
24	MUH. RIFKY AIRIL FATIH						
25	MUHAMMAD BILAL BRILIAN PUTRA						
26	MUHAMMAD IZZU NAZEL						
27	MUHAMMAD KRISNA HIDAYATULLAH						
28	NAUVA AFKARINA RAMADHANI						
29	NUR HABIBURROHMAN EL SHIROZY						
30	OKTAVIA JIHAN SAFITRI						
31	SALISA NAYLA RAHMAH						
32	SALSABILA SAFIRA RAHMAN						
33	VEBRIAN MUJAHIDIN						
34	YUFI AWALIA RAMADHANI						

Keterangan:

- Disiplin
 1. Datang tepat waktu
 2. Mematuhi tata tertib atau aturan sekolah
- Gotong royong
 1. Mampu bekerja sama
 2. Saling tolong menolong antar teman
 3. Menghargai pendapat teman

RENTANG SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
86-100	SB	Sangat Baik
76-85	B	Baik
51-75	C	Cukup
>50	K	Kurang

2. Asesmen Pengetahuan

- a. Petunjuk Penilaian Pengetahuan
 - Berikan tanda cek (X) pada jawaban benar.
- b. Kriteria penscoran:
 - Score 1 : apabila siswa menjawab benar.
 - Score 0 : apabila jawaban siswa salah

**INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN
TES TERTULIS (SOAL ESAI)**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Instrumen Penilaian Pengetahuan Aktifitas Senam Lantai

Butir Soal :

No	SOAL
1	Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan tangan menuju posisi a. Berdiri b. Duduk c. Berjongkok d. Berbaring
2	Bagaimanakahb posisi kepala sebbelum menggulingkan badan ke depan a. Menengadah b. Menatap kedepan c. Menghadap kanan / kiri d. Merunduk
3	Teknik jatuhnya tubuh pada matras, yaitu kita sentukan anggota tubuh bagian a. Bahu / Pundak b. Kepala bag belakang c. Ubus ubun d. Jidat
4	Agar jatuhnya tubuh sempurna ke belakang maka paling berperan adalah

	<ul style="list-style-type: none"> a. Tumpuan kaki b. Tekanan tangan pd matras c. Ayunan tubuh d. Gerakkan kaki
5	<p>Posisi kaki saat berguling kebelakang adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kaki terbuka b. Kaki rapat c. Kaki lurus d. Kaki bebas

Kunci Jawaban : 1. C, 2. D, 3. A, 4. B, 5. A

Kriteria penscoran:

Score 1 : apabila siswa menjawab benar.

Score 0 : apabila jawaban siswa salah

NO	NAMA	NILAI
1	ALI SURYA	
2	ALIFA EKA SASMITA	
3	AMANDA ROMZALIA AZMI IKHWANI	
4	AMIRUL MUKMININ	
5	ANDI KINANTI NURPITA	
6	ANYA NUR WAHYUNI	
7	AQUINNISA AJI AGUSTIN	
8	EVI RIZKA JAZILA	
9	FAROCHA ILMA SELFI	
10	FIRMANANTA RESPATI PUTRA ARIFIAN	
11	GANDA SAMUDRA PRATAMA	
12	GEFIRA FARHANA NAYLA	
13	HADRAH NAILA MUNTAZAH	
14	KEVIN CATUR YULIAN	
15	KHOIRUL MUTIAH	
16	LAILATUL FITRIYAH	
17	M. AMRIL QAISAR AZZUHRI	
18	M. GHULAMAN ZAKKY	
19	MAULANA ILHAM TEGUH ZULFIAN	
20	MOCH. ALIF PRASETYA	
21	MOCH. REZA SHOLIKIN PUTRA	
22	MOCHAMMAD BARIZUT TAMIR	
23	MUCHAMMAD KHUSAIFI	
24	MUH. RIFKY AIRIL FATIH	
25	MUHAMMAD BILAL BRILIAN PUTRA	
26	MUHAMMAD IZZU NAZEL	

27	MUHAMMAD KRISNA HIDAYATULLAH	
28	NAUVA AFKARINA RAMADHANI	
29	NUR HABIBURROHMAN EL SHIROZY	
30	OKTAVIA JIHAN SAFITRI	
31	SALISA NAYLA RAHMAH	
32	SALSABILA SAFIRA RAHMAN	
33	VEBRIAN MUJAHIDIN	
34	YUFI AWALIA RAMADHANI	

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian Kompetensi Keterampilan Guling depan

No.	Nama Peserta didik	Aspek yang dinilai							Jumlah skor	Nilai
		Sikap Awal		Gerakan			Akhiran			
		1	2	1	2	3	1	2		
1	ALI SURYA									
2	ALIFA EKA SASMITA									
3	AMANDA ROMZALIA AZMI IKHWANI									
4	AMIRUL MUKMININ									
5	ANDI KINANTI NURPITA									
6	ANYA NUR WAHYUNI									
7	AQUINNISA AJI AGUSTIN									
8	EVI RIZKA JAZILA									
9	FAROCHA ILMA SELFI									
10	FIRMANANTA RESPATI PUTRA ARIFIAN									
11	GANDA SAMUDRA PRATAMA									
12	GEFIRA FARHANA NAYLA									
13	HADRAH NAILA MUNTAZAH									
14	KEVIN CATUR YULIAN									
15	KHOIRUL MUTIAH									
16	LAILATUL FITRIYAH									
17	M. AMRIL QAISAR AZZUHRI									
18	M. GHULAMAN									

	ZAKKY									
19	MAULANA ILHAM TEGUH ZULFIAN									
20	MOCH. ALIF PRASETYA									
21	MOCH. REZA SHOLIKIN PUTRA									
22	MOCHAMMAD BARIZUT TAMIR									
23	MUCHAMMAD KHUSAIFI									
24	MUH. RIFKY AIRIL FATIH									
25	MUHAMMAD BILAL BRILIAN PUTRA									
26	MUHAMMAD IZZU NAZEL									
27	MUHAMMAD KRISNA HIDAYATULLAH									
28	NAUVA AFKARINA RAMADHANI									
29	NUR HABIBURROHMAN EL SHIROZY									
30	OKTAVIA JIHAN SAFITRI									
31	SALISA NAYLA RAHMAH									
32	SALSABILA SAFIRA RAHMAN									
33	VEBRIAN MUJAHIDIN									
34	YUFI AWALIA RAMADHANI									
Skor Max = 7										

Keterangan:

Sikap awal:

1. Berdiri Tegak (Sikap Hormat)
2. Menghadap Ke arah matras

Gerakan:

1. Tangan menyentuh matras
2. Dagu menempel
3. Berguling ke depan (tubuh yang menyentuh matras tengkuk, punggung pinggul)

Akhiran:

1. Jongkok dengan tangan lurus ke depan
2. Berdiri dengan sikap hormat

**Penilaian Kompetensi Keterampilan
Guling Belakang**

No.	Nama Peserta didik	Aspek yang dinilai			Jumlah skor	Nilai
		Sikap	Gerakan	Akhiran		

		Awal									
		1	2	1	2	3	4	1	2		
1	ALI SURYA										
2	ALIFA EKA SASMITA										
3	AMANDA ROMZALIA AZMI IKHWANI										
4	AMIRUL MUKMININ										
5	ANDI KINANTI NURPITA										
6	ANYA NUR WAHYUNI										
7	AQUINNISA AJI AGUSTIN										
8	EVI RIZKA JAZILA										
9	FAROCHA ILMA SELFY										
10	FIRMANANTA RESPATI PUTRA ARIFIAN										
11	GANDA SAMUDRA PRATAMA										
12	GEFIRA FARHANA NAYLA										
13	HADRAH NAILA MUNTAZAH										
14	KEVIN CATUR YULIAN										
15	KHOIRUL MUTIAH										
16	LAILATUL FITRIYAH										
17	M. AMRIL QAISAR AZZUHRI										
18	M. GHULAMAN ZAKKY										
19	MAULANA ILHAM TEGUH ZULFIAN										
20	MOCH. ALIF PRASETYA										
21	MOCH. REZA SHOLIKIN PUTRA										
22	MOCHAMMAD BARIZUT TAMIR										
23	MUCHAMMAD KHUSAIFI										
24	MUH. RIFKY AIRIL FATIH										
25	MUHAMMAD BILAL BRILIAN PUTRA										
26	MUHAMMAD IZZU NAZEL										

27	MUHAMMAD KRISNA HIDAYATULLAH											
28	NAUVA AFKARINA RAMADHANI											
29	NUR HABIBURROHMA N EL SHIROZY											
30	OKTAVIA JIHAN SAFITRI											
31	SALISA NAYLA RAHMAH											
32	SALSABILA SAFIRA RAHMAN											
33	VEBRIAN MUJAHIDIN											
34	YUFI AWALIA RAMADHANI											
Skor Max = 8												

Keterangan:

Sikap awal:

1. Berdiri Tegak (Sikap Hormat)
2. Menghadap Ke arah matras

Gerakan:

1. Jongkok membelakangi arah gerakan
2. Dagu menempel
3. Berguling ke belakang (tubuh yang menyentuh matras pinggul, punggung, tengkok, tangan)
4. Tangan mendorong ke belakang

Akhiran:

1. Jongkok dengan tangan lurus ke depan
2. Berdiri dengan sikap hormat

**Penilaian Kompetensi Keterampilan
Loncat Harimau**

No.	Nama Peserta didik	Aspek yang dinilai										Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal			gerakan				akhiran				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2			
1	ALI SURYA												
2	ALIFA EKA SASMITA												
3	AMANDA ROMZALIA AZMI IKHWANI												
4	AMIRUL MUKMININ												
5	ANDI KINANTI NURPITA												
6	ANYA NUR WAHYUNI												

7	AQUINNISA AJI AGUSTIN											
8	EVI RIZKA JAZILA											
9	FAROCHA ILMA SELFI											
10	FIRMANANTA RESPATI PUTRA ARIFIAN											
11	GANDA SAMUDRA PRATAMA											
12	GEFIRA FARHANA NAYLA											
13	HADRAH NAILA MUNTAZAH											
14	KEVIN CATUR YULIAN											
15	KHOIRUL MUTIAH											
16	LAILATUL FITRIYAH											
17	M. AMRIL QAISAR AZZUHRI											
18	M. GHULAMAN ZAKKY											
19	MAULANA ILHAM TEGUH ZULFIAN											
20	MOCH. ALIF PRASETYA											
21	MOCH. REZA SHOLIKIN PUTRA											
22	MOCHAMMAD BARIZUT TAMIR											
23	MUCHAMMAD KHUSAIFI											
24	MUH. RIFKY AIRIL FATIH											
25	MUHAMMAD BILAL BRILIAN PUTRA											
26	MUHAMMAD IZZU NAZEL											
27	MUHAMMAD KRISNA HIDAYATULLAH											
28	NAUVA AFKARINA RAMADHANI											
29	NUR HABIBURROHMAN EL SHIROZY											
30	OKTAVIA JIHAN SAFITRI											
31	SALISA NAYLA RAHMAH											
32	SALSABILA SAFIRA RAHMAN											
33	VEBRIAN MUJAHIDIN											
34	YUFI AWALIA RAMADHANI											
Skor Max = 9												

Keterangan:

Sikap awal:

1. Berdiri Tegak (Sikap Hormat)
2. Menghadap Ke arah matras
3. Berjalan atau berlari

Gerakan:

1. Meloncat
2. Tangan menyentuh matras
3. Menggulingkan badan ke depan
4. Tubuh menyentuh matras tengkuk, punggung pinggul

Akhiran:

1. Jongkok dengan tangan lurus ke depan
2. Berdiri dengan sikap hormat

PEDOMAN PENSKORAN :

- Poin 1 : Jika Melakukan
- Poin 0 : Jika tidak dilakukan

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik dalam senam, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik dalam senam. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang.		

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
 Lingkup/materi pembelajaran :
 Nama Kelompok :

 Fase/Kelas : D / VIII

1. Panduan umum

- a. Pastikan Peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdoa'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajara

- Aktivitas pengetahuan
- Setelah mengamati video pembelajran dan melakukan pembelajaran aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, guling ke depan, guling ke belakang, dan loncat harimau senam lantai, siswa diminta untuk:
- a. Diskusikanlah dengan kelompok kesulitan, kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan gerak di dalam table di bawah ini.
 - b. Amatilah teman-teman Kalian (regu lain) yang sedang melakukan aktivitas gerak keseimbangan dan berguling senam lantai (*giliran bermain diatur oleh guru*).

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dilakukan	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan.			
Aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke belakang.			
Aktivitas keterampilan gerak spesifik loncat harimau.			

- Aktivitas Keterampilan

- a. Silahkan berdiri di depan matras yang sudah disediakan sesuai kelompok
- b. Setiap kelompok diberikan tugas yaitu melakukan gerakan guling depan, guling belakang, dan loncat harimau dengan durasi waktu masing – masing gerakan 3 menit secara bergantian.
- c. Kelompok yang tidak melakukan Mengamati kelompok lain yang melakukan gerakan
- d. Peserta didik melakukan gerakan guling depan, guling belakang, dan loncat harimau ditinjau dari : sikap awal, gerakan dan sikap akhir

NO	NAMA	GULING DEPAN		GULING BELAKANG		LONCAT HARIMAU	
		BENAR	SALAH	BENAR	SALAH	BENAR	SALAH
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Kriteria Guling depan :

Sikap awal:

1. Berdiri Tegak (Sikap Hormat)
2. Menghadap Ke arah matras

Gerakan:

1. Tangan menyentuh matras
2. Daggu menempel
3. Berguling ke depan (tubuh yang menyentuh matras tengkuk, punggung pinggul)

Akhiran:

1. Jongkok dengan tangan lurus ke depan
2. Berdiri dengan sikap hormat

Kriteria Guling belakang :

Sikap awal:

1. Berdiri Tegak (Sikap Hormat)
2. Menghadap Ke arah matras

Gerakan:

1. Jongkok membelakangi arah gerakan
2. Daggu menempel
3. Berguling ke belakang (tubuh yang menyentuh matras pinggul, punggung, tengkok, tangan)
4. Tangan mendorong ke belakang

Akhiran:

1. Jongkok dengan tangan lurus ke depan
2. Berdiri dengan sikap hormat

Kriteria Loncat harimau:

Sikap awal:

1. Berdiri Tegak (Sikap Hormat)
2. Menghadap Ke arah matras
3. Berjalan atau berlari

Gerakan:

1. Meloncat
2. Tangan menyentuh matras
3. Menggulingkan badan ke depan
4. Tubuh menyentuh matras tengkuk, punggung pinggul

Akhiran:

1. Jongkok dengan tangan lurus ke depan
2. Berdiri dengan sikap hormat

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Sejarah singkat senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Peralatan dalam senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- c. Rangkaian gerak keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Ajar

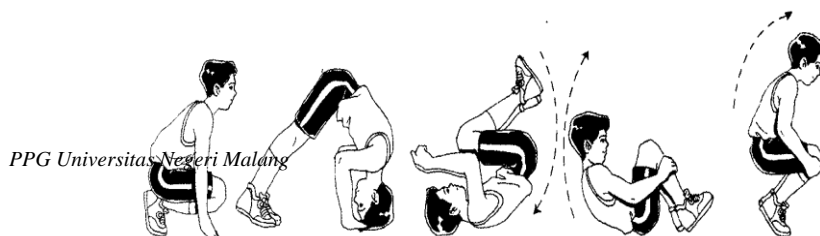
a. Sejarah Singkat

Senam berasal dari bahasa Yunani yang berarti Gymnastic. Senam lantai biasanya dilakukan di Gymnasium. Senam lantai atau sering disebut dengan senam ketangkasan termasuk kedalam cabang olahraga senam. Alat yang wajib digunakan pada senam lantai adalah matras. Induk organisasi senam lantai tingkat dunia adalah Federation Internationale de Gymnastique (FIG), sedangkan induk organisasi di Indonesia adalah Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI)

- b. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi gerak senam. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik Guling depan, guling belakang dan loncat harimau, antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

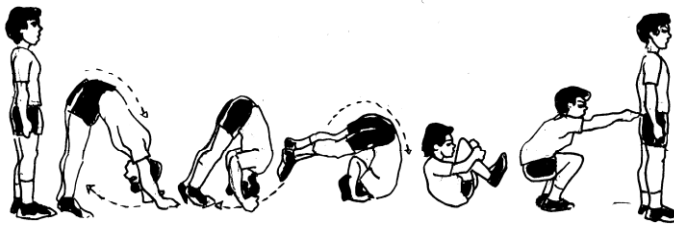


Gambar 2.9. Guling depan

Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- (2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- (3) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- (4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- (5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- (6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

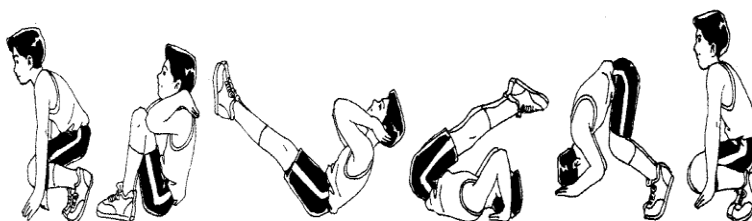


Gambar 2.10. Guling depan sikap awal berdiri

Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- (2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- (3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

- c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

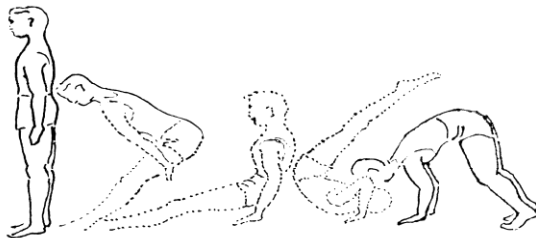


Gambar 2.11. Guling belakang sikap awal jongkok

Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- (2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak kebelakang.
- (3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- (4) Kaki segera diayunkan kebelakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

- d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri



Gambar 2.12. Guling belakang sikap awal berdiri

Panduan Pelaksanannya:

- (1) Guling kebelakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.
- (2) Jatuhkan kebelakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.
- (3) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan

- e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran gerak keterampilan gerak loncat Harimau

Panduan Pelaksanannya:

- (1) Sikap awal berdiri, berlari, kedua kaki rapat, melompat
- (2) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- (3) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- (4) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

3 . Manfaat

- Manfaat fisik, senam tentunya sangat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Dengan melakukan gerak ini, dapat melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.
- Sedangkan manfaat mental artinya akan mengasah kemampuan mental terutama aspek keberanian dan percaya diri. Hal ini terjadi karena gerakan senam lantai membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi. Jika tidak berhati-hati dan gerakannya kurang sempurna, dapat berakibat cedera.

Glosarium

- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
- Loncat Harimau adalah gerakan melompat ke depan dengan proses melayang, kemudian melakukan pendaratan dengan kedua tangan dan dilanjutkan dengan guling ke depan.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VIII*. Bogor: Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VIII*. Bogor: Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMPN 1 Jabon-Sidoarjo

Sidoarjo, 13 Desember 2022
Guru Mata Pelajaran

Matnuri, S.Pd. M.M
NIP. 19670412 199802 1 002

Bagus Budi Hartono, S.Pd
NIP.19900403 202012 1 012

Menyusun Cerita Praktik Baik (Best Practice) Menggunakan Metode Star (Situasi, Tantangan, Aksi, Refleksi Hasil Dan Dampak) Terkait Pengalaman Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Pembelajaran

Lokasi	SMP NEGERI 1 JABON – SIDOARJO
Lingkup Pendidikan	SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
Tujuan yang ingin dicapai	Aksi 1 Meningkatkan derajat kebugaran Jasmani peserta didik menggunakan pendekatan bermain pada materi Permainan bola besar (Bola Basket) di kelas VIII-B SMPN 1 JABON-SIDOARJO
Penulis	BAGUS BUDI HARTONO, S.Pd
Tanggal	Aksi 1 : Kamis, 29 September 2022
<p>Situasi: Kondisi yang menjadi latar belakang masalah, mengapa praktik ini penting untuk dibagikan, apa yang menjadi peran dan tanggung jawab anda dalam praktik ini.</p>	<p>Aksi 1 Kondisi yang menjadi latar belakang masalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa kurang disiplin gerak dalam mengikuti pembelajaran PJOK. 2. Minat gerak siswa Rendah 3. Rendahnya tingkat kemampuan siswa dalam memperhatikan dan memahami materi. 4. Guru menggunakan model pembelajaran konvensional 5. Model pembelajaran terlihat monoton. 6. Kurangnya inovasi pembelajaran yang bervariasi <p>Fakta pendukung :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terdapat 40% atau 14 dari 34 siswa Hasil tes Vo2max Siswa rendah. 2. 26 % atau 9 dari 34 siswa hasil tes cukup 3. 18 % atau 6 dari 34 siswa hasil tes baik 4. 6% atau 2 dari 34 siswa hasil tes sangat baik <p>Dari poin-poin diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa guru perlu berinovasi dan menggunakan cara mengajar yang lebih bervariasi dan menyenangkan. Oleh karena itu guru perlu menyusun dan menggunakan desain pembelajaran yang Inovatif.</p> <p>Praktek pembelajaran ini penting untuk dibagikan: Berdasarkan fakta permasalahan di atas ditemukan masih banyak guru yang mengalami permasalahan yang sama seperti yang saya alami. Sehingga praktik ini diharapkan selain bisa memotivasi diri saya sendiri juga diharapkan bisa menjadi referensi atau inspirasi baru bagi rekan guru lainnya.</p> <p>Peran dan tanggung jawab saya dalam praktik ini: Saya sebagai guru mempunyai tanggung jawab untuk melakukan proses pembelajaran ini secara efektif dengan menggunakan media dan model pembelajaran yang tepat dan inovatif sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar siswa bisa</p>

	tercapai sesuai dengan yang diharapkan.
<p>Tantangan : Apa saja yang menjadi tantangan untuk mencapai tujuan tersebut? Siapa saja yang terlibat,</p>	<p>Tantangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru tidak banyak mengetahui strategi pembelajaran PJOK untuk menarik perhatian peserta didik 2. Guru kurang mengetahui karakter peserta didik 3. Beberapa peserta didik kurang aktif dalam diskusi 4. Peserta didik belum percaya diri saat menyajikan hasil (PBL) <p>Kolaborasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik kelas VIII-B 2. Kepala Sekolah (Bapak, H. Matnuri, S.Pd.MM) 3. Rekan Guru (Andye Susanto, S.Pd) 4. Rekan guru Senior (Supono, S.Pd)
<p>Aksi : Langkah-langkah apa yang dilakukan untuk menghadapi tantangan tersebut/ strategi apa yang digunakan/ bagaimana prosesnya, siapa saja yang terlibat / Apa saja sumber daya atau materi yang diperlukan untuk melaksanakan strategi ini</p>	<p>Aksi 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Media yang digunakan: media pembelajaran berbasis TPACK berupa video pembelajaran yang saya unggah di akun YOUTUBE. Keunggulan: Suara yang bisa di dengar, 2. Strategi pembelajaran yang digunakan: menggunakan strategi atau pendekatan bermain dalam pembelajaran sehingga pembelajaran dapat lebih menyenangkan. 3. Model pembelajaran yang digunakan: Pendekatan saintifik dengan model pembelajaran yang digunakan adalah model problem based learning karena untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. (PBL) yang terdiri dari 5 fase/tahapan, yaitu : <ul style="list-style-type: none"> • Mengorientasikan peserta didik pada masalah, • Mengorganisasikan peserta didik, • Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok, • Mengembangkan dan menyajikan hasil karya, dan terakhir • Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah 4. Model Penilaian yang digunakan: Saya melakukan penilaian secara keseluruhan baik dari ranah Sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dituangkan dalam instrumen yang lengkap mulai dari kisi-kisi soal, indikator ketercapaian, dan rubrik penilaian. 5. Suasana kelas: Suasana kelas dengan baik, mulai dari kebersihan, kerapian, keindahan, serta posisi duduk, sehingga peserta didik dapat merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar.
Refleksi Hasil dan dampak	Dampak dari Pelaksanaan Aksi 1

<p>Bagaimana dampak dari aksi dari Langkah-langkah yang dilakukan? Apakah hasilnya efektif? Atau tidak efektif? Mengapa? Bagaimana respon orang lain terkait dengan strategi yang dilakukan, Apa yang menjadi faktor keberhasilan atau ketidakberhasilan dari strategi yang dilakukan? Apa pembelajaran dari keseluruhan proses tersebut</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dampak dari penggunaan media berbasis TPACK sangat efektif dan efisien dan sudah dapat membuat peserta didik lebih semangat dan tidak mudah bosan dalam mengikuti proses pembelajaran Permainan bola basket dimana pada saat pembelajaran murid dibimbing untuk mengamati variasi gerak spesifik bolabasket melalui gambar dan video pembelajaran yang disajikan melalui link Youtube, 2. Respon orang lain terkait dengan strategi adalah lebih termotivasi untuk belajar dibandingkan dengan menggunakan metode konvensional yang selama ini sering digunakan. Hal ini terlihat dari indikator keaktifan murid yang meningkat dibandingkan dengan sebelum menggunakan model PBL, walaupun masih ada beberapa peserta didik yang masih tidak terlalu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi kelompok. 3. Dampak menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning dan menggunakan media berbasis TPACK bagi guru adalah dapat membantu guru menyampaikan materi lebih mudah dan kegiatan pembelajarannya tidak monoton. <p>Dalam proses pembelajaran berlangsung, dengan menggunakan strategi tersebut respon dari lingkungan sekitar yaitu murid, teman sejawat, kepala sekolah dan guru pamong memberikan respon positif. Diantaranya :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk kegiatan pembelajaran secara keseluruhan sudah sinkron antara Perangkat ajar dengan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan. 2. Penyajian materi sudah baik dan suara juga jelas. Dan inovasi praktiknya menarik. 3. Pada saat peserta didik mempresentasikan hasil diskusi dari kerja kelompoknya guru jangan terlalu berperan aktif untuk mengarahkan, biarkan peserta didik menyampaikan sendiri presentasi mereka dengan bahasa mereka sendiri, kemudian guru memberikan penguatan terhadap hasil presentasi tersebut. 4. Respon dari peserta didik mereka menyukai kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan karena kegiatannya seru dan tidak membosankan bagi mereka.
--	---

Sidoarjo, 7 Desember 2022

Bagus Budi Hartono, S.Pd