

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**AKTIVITAS GERAK DASAR MENGIKUTI IRAMA TANPA/DENGAN MUSIK**

Oleh :

**Nama : Fuad Cholidin Budiono**  
**No UKG : 201500722719**  
**Unit Kerja : SDN 03 PEGUNDAN**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**TAHUN 2022**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 03 Pegundan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VI / Genap
Materi pokok	: Aktivitas Gerak Dasar Mengikuti irama Tanpa/dengan musik
Sub Materi Pokok	: variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
Alokasi Waktu	: Pertemuan 1 ( 4 x 35 Menit )

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan ditempat 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 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	<p>3.7.1 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>3.7.2 Menyimpulkan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p>
4.7 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

### **C. Tujuan Pembelajaran**

1. Melalui mengamati video pembelajaran peserta didik mampu menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama dengan baik
2. Melalui mengamati video pembelajaran peserta didik mampu menyimpulkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama dengan benar
3. melalui diskusi kelompok dan mengerjakan LKPD peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama dengan percaya diri

### **D. Materi Pembelajaran**

#### **1. Materi Pembelajaran Reguler**

- Pengertian aktivitas ritmik
- Jenis-jenis gerak dasar langkah mengikuti irama
- Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama

#### **2. Materi Pembelajaran Remedial**

- Pengertian aktivitas ritmik
- Jenis-jenis gerak dasar langkah mengikuti irama

#### **3. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Pembelajaran pengayaan diberikan kepada siswa yang telah mencapai atau melampaui KBM/KKM. Kegiatan yang dapat dirancang dan dilaksanakan oleh guru dalam kaitannya dengan pengayaan, yaitu mencari artikel di internet dan membaca tentang variasi gerak dasar langkah mengikuti irama

### **E. Metode dan Pendekatan dan Model Pembelajaran**

Model	: <i>Problem Based Learning (PBL)</i>
Metode	: Latihan, Resiprokal
Pendekatan	: Saintifik (Mengamati, Menanya, Mengeksplorasi/ Eksperimen, Mengasosiasi / Mengolah Informasi dan Mengkomunikasikan) prinsip TPACK

## **F. Media dan Sarana Prasarana Pembelajaran**

### **a. Media Pembelajaran**

1. Video pembelajaran
2. Laptop
3. LCD
4. Pengeras Suara

### **b. Sarana dan Prasarana Pembelajaran**

1. Kun
2. Ruang kelas
3. Halaman Sekolah

## **G. Sumber Pembelajaran**

- Buku Peserta didik Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI halaman 117 -121. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Modul materi ajar yang disusun dari berbagai sumber
- Video variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama dari Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=d1NPS5UB4yg>

## H. Langkah - langkah Pembelajaran

### 1. Pertemuan Pertama

Pendahuluan ( 20 Menit )	
Deskripsi Kegiatan	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan salam dan mengecek posisi tempat duduk dan Peserta didik</li><li>2. peserta didik yang pertama hadir diminta memimpin doa sebagai apresiasi atas semangat kehadirannya</li><li>3. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta memeriksa kerapihan diri dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran.</li><li>4. Peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya</li><li>5. Guru memberi pretest kepada peserta didik<ul style="list-style-type: none"><li>- Apakah kalian sering melakukan senam irama?</li><li>- Apa itu senam irama?</li><li>- Apa contoh senam irama yang kamu ketahui?</li></ul></li><li>6. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar serta memotivasi Peserta didik dengan mengingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</li></ol>	
Kegiatan Inti ( 100 Menit)	
Sintak	Deskripsi Kegiatan
Orientasi peserta didik dalam masalah	<p>Peserta didik diberikan pertanyaan pematik</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Apa yang kamu ketahui tentang gerak dasar langkah mengikuti irama ?</li><li>➤ Sebutkan jenis-jenis gerak dasar langkah mengikuti irama?</li><li>➤ Bagaimana cara melakukan gerak dasar langkah mengikuti irama!</li><li>❖ <b>Mengamati</b> – Peserta didik mengamati video tentang gerak dasar langkah kaki mengikuti irama yang ditampilkan melalui proyektor <a href="https://youtu.be/tQ8m8m8zF7s">https://youtu.be/tQ8m8m8zF7s</a></li></ul>

<p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru membagi siswa dalam beberapa kelompok kecil (4-5 orang)</li> <li>❖ Guru memberikan LKPD kepada setiap kelompok</li> <li>❖ Setiap kelompok berdiskusi untuk mengisi LKPD dengan petunjuk guru</li> <li>❖ <b>Menanya</b> – Peserta didik mempunyai kesempatan untuk bertanya dan mengajukan suatu permasalahan terkait dengan gerak dasar langkah mengikuti irama (<b>Critical Thinking and problem solving</b>)</li> </ul>
<p>Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Mengesplorasi/mencoba</b> - Guru memberikan kesempatan Peserta didik melakukan rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama</li> <li>❖ Setiap kelompok mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama</li> <li>❖ Kelompok lain mengamati dan mencatat tentang hasil praktik kelompok lain</li> </ul>
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik dalam kelompok <b>mengasosiasi/mengolah informasi</b> dengan menemukan kesalahan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama. (<b>Critical Thinking and problem solving (4C)</b>)</li> <li>❖ Setiap anggota kelompok mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki mengikuti irama dengan diikuti anggota kelompok secara bergantian.</li> </ul>
<p>Menganalisa &amp; mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Mengkomunikasi</b> Guru dan Peserta didik menarik kesimpulan tentang materi variasi variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama (<b>Critical Thinking, Collaboration, Comunication</b>)</li> <li>❖ <b>Evaluasi</b> guru melakukan penilaian peserta didik</li> </ul>

**Kegiatan Penutup ( 20 menit )**

1. Guru memimpin peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot setelah melakukan kegiatan.
2. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami.( **Comunication**)
3. Peserta didik **menyimpulkan** hasil pembelajaran mengenai variasi gerak dasar langkah mengikuti irama
4. Guru memberi post test kepada peserta didik
5. Guru menyampaikan rencana tindak lanjut untuk materi pertemuan berikutnya.
6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik .
7. Peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin salah satu temannya. ( **Religijs** )
8. Guru menutup pembelajaran dan salam. ( **Religijs** )

**I. Penilaian**

**a. Instrumen Penilaian Sikap**

Bubuhkan tanda pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan pada peserta didik

No	Nama Sisw.	Kerjasama		Disiplin		Religijs	
		SB	PB	SB	PB	SB	PB
1							
2							
3							
4							
5							
dst.							

Keterangan :

SB : Sangat Baik

PB : Perlu Bimbingan

***b. Penilaian Pengetahuan***

Penilaian pengetahuan dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman konsep dengan memberikan 5 pertanyaan.

1. Jelaskan apa yang dimaksud senam irama?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan langkah kaki ke samping?
3. Apa istilah lain untuk senam berirama ?
4. Sebutkan 4 gerakan langkah, dalam senam irama!
5. Jelaskan tiga kesalahan dalam melakukan gerakan langkah kaki!

Instrumen Pengetahuan : Menggunakan Tes Tertulis

No	Nama	Butir soal					Nilai
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
Dst.							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Pengetahuan = ..... X 100

Jumlah skor maksimal

*Skor maksimal penilaian pengetahuan = 100*



## J. Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian variasi dan kombinasi langkah kaki aktivitas mengikuti irama			Total Skor
		Keluwesan	Kemantapan	Ketepatan	

### Kriteria penilaian

1. Keluwesan
2. Kemantapan
3. Ketepatan gerakan

Nilai akhir =  $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$

Jumlah skor maksimum

### Keterangan :

Nilai	Predikat
91 – 100	Amat Baik
81 – 90	Baik
71 – 80	Cukup Baik
$\leq 70$	Kurang

## Remedial dan Pengayaan

### a. Remedial

- o Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- o Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.  
Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana

**b. Pengayaan**

- o Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- o Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- o Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
- o Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik.

Mengetahui  
Kepala SDN 03 Pegundan

Pemalang, November 2022  
Guru PJOK

NURFALAK, S.Pd.SD.  
NIP. 19660912 199103 1 010

Fuad Cholidin Budiono, S.Pd.  
NIP. 19861222 202221 1 006

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1 BAHAN AJAR**

**Lampiran 2 MEDIA PEMBELAJARAN**

**Lampiran 3 LKPD**

**Lampiran 4 INSTRUMEN PENILAIAN**

## Lampiran 1

### BAHAN AJAR

Gerakan senam yang diiringi dengan irama dan musik disebut gerak berirama. Gerak berirama memfokuskan pada gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Jika diiringi dengan irama atau ketukan, gerakan senam menjadi lebih indah. Setiap gerakan menyesuaikan alunan iramanya.

Aktivitas gerak berirama (ritmik) disesuaikan dengan karakteristik anak. Secara umum, anak senang bergerak terutama gerak berirama. Bagi anak, gerakan seperti itu merupakan kegembiraan dan kebutuhan. Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, yaitu gerak kasar dan halus. Gerakan dalam gerak ritmik memengaruhi saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Gerak berirama terdiri atas berbagai gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Gerak ini membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama atau ketukan. melakukan gerak berirama dapat membuat tubuh lebih sehat. Daya tahan tubuhmu juga makin kuat.

Berikut jenis-jenis senam irama gerak langkah kaki.

#### 1. Langkah Biasa

Amati dan praktikkan gerak langkah seperti Gambar di bawah ini. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Selanjutnya, kemukakan pendapatmu kepada teman dan gurumu.



Gerakan pada Gambar diatas menunjukkan gerak langkah biasa (loppas). Bagaimana cara melakukan gerak langkah biasa? Berdiri dengan posisi tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan dengan posisi tumit terlebih dahulu menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini dengan posisi lutut ditekuk sedikit. Kemudian, langkahkan kaki kiri seperti langkah kaki kanan. Lakukan gerakan seperti berjalan. Ulangi gerakan secara bergantian sesuai hitungan atau irama pengiring.

## 2. Langkah Rapat

Apa yang kamu ketahui tentang langkah rapat? Amati dan peragakan gerak langkah rapat seperti Gambar di bawah ini Lakukan gerakan secara mandiri dan percaya diri.



Apa yang kamu

simpulkan setelah melakukan gerakan seperti Gambar di atas. Bagaimana cara melakukan gerakan tersebut? Bandingkan analisismu dengan langkah-langkah berikut.

Posisi awal berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan. Langkahkan kaki kiri ke depan.

Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan. Lalu, rapatkan kaki kanan dan kiri. Lakukan gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama

## 3. Aktivitas pembelajaran 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. Aktivitas pembelajaran 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).
- Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

## **5. Aktivitas pembelajaran 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.

## **Lampiran 2**

### **MEDIA PEMBELAJARAN**

- 1. Media video Pembelajaran gerak dasar langkah kaki mengikuti irama.**

<https://youtu.be/tQ8m8m8zF7s>

**Lampiran 3**

**LKPD**

**Nama** : .....

**Kelompok** : .....

**Buatlah rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar langkah mengikuti irama dengan 2 x 8 hitungan !**

**Kemudian praktikkan dengan teman dalam satu kelompok**

<b>No</b>	<b>Nama Gerak Langkah</b>	<b>Ket</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		

## Lampiran 4 (Asesment)

### Penilaian

#### b. Instrumen Penilaian Sikap

Bubuhkan tanda pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan pada peserta didik

No	Nama Sisw.	Kerjasama		Disiplin		Religius	
		SB	PB	SB	PB	SB	PB
1							
2							
3							
4							
5							
dst.							

Keterangan :

SB : Sangat Baik

PB : Perlu Bimbingan

#### c. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman konsep dengan memberikan 5 pertanyaan.

1. Jelaskan apa yang dimaksud senam irama?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan langkah kaki rapat?
3. Apa istilah lain untuk senam berirama ?
4. Sebutkan 4 gerakan langkah, dalam senam irama!
5. Jelaskan tiga kesalahan dalam melakukan gerakan langkah kaki!

Instrumen Pengetahuan : Menggunakan Tes Tertulis

No	Nama	Butir soal					Nilai
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
Dst.							

Jumlah skor yang diperoleh  
Nilai Pengetahuan = ..... X 100  
Jumlah skor maksimal

*Skor maksimal penilaian pengetahuan = 100*



*d. Instrumen Penilaian Keterampilan*

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian variasi dan kombinasi langkah kaki aktivitas mengikuti irama			Total Skor
		Keluwesasan	Kemantapan	Ketepatan	

Kriteria penilaian

1. Keluwesan
2. Kemantapan
3. Ketepatan gerakan

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimum}}$$

**Keterangan :**

Nilai	Predikat
91 – 100	Amat Baik
81 – 90	Baik
71 – 80	Cukup Baik
$\leq 70$	Kurang

**Remedial dan Pengayaan**

**e. Remedial**

- o Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- o Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.  
Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana

**f. Pengayaan**

- o Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- o Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- o Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
- o Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik.