



Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia
2023

MODUL AJAR PJOK

FASE D

(PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN)

GERAK BERIRAMA



Kelas

IX

**MERDEKA
BELAJAR**

 Kurikulum
Merdeka

**Sobat
SMP**

Bergerak • Berbenah • Berubah

Modul Ajar Fase D

Gerak Berirama

Mata Pelajaran PJOK, Kelas IX

Hak Cipta © 2023 pada

Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan

Pendidikan Menengah

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia

Dilindungi oleh undang-undang

Milik Negara-Tidak Diperdagangkan

Pengarah : Drs. I. Nyoman Rudi Kurniawan, M.T.
(Direktur Sekolah Menengah Pertama)

Penanggung jawab : Marlen Leo Tambunan
(Pejabat Pembuat Komitmen)

Syahda Sukma Indira
(Kepala Kelompok Kerja Inovasi dan Transformasi
Pendidikan)

Penulis : Syarifudin

Fasilitator : Sri Winarni

Penelaah Substansi: Suroto

Penelaah Bahasa : Parmin

Penyelaras : Endah Nur Fatimah, S.Pd.

Kontributor : Noris Rahmatullah

Hariki

Layouter : Aditya Al Asyari Siradjudin

Desainer : Hafizh Abby

Diterbitkan oleh

Direktorat Sekolah Menengah Pertama

**Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan
Pendidikan Menengah**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia

Kompleks Kemendikbudristek, Gedung E, Lantai 15 dan 16

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan, Jakarta, 10270

<http://ditsmp.kemdikbud.go.id>

**Identitas Umum:**

Nam Penulis : Syarifudin
Sekolah : SMPN 222 Jakarta
Fase : D
Kelas : IX
Alokasi Waktu : 6 JP

Elemen : Keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pengembangan karakter, dan internalisasi nilai-nilai gerak

Lingkup Materi : Gerak berirama

Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas gerak berirama.
2. Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi serta kombinasi rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas gerak berirama.





Topik 1

Membuat Gerak Pembentuk Latihan Pemanasan Pola Langkah Sesuai dengan Irama

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca buku terkait dengan materi, menyusun asesmen awal, menyiapkan peralatan pendukung kelancaran pembelajaran, serta memastikan bahwa tempat pembelajaran dalam kondisi aman untuk semua, kegiatan rutin dalam pendahuluan tetap dilakukan, dan modul berisi aktivitas esensial.

Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut.

1. Peserta didik memikirkan dan memberikan jawaban atas pertanyaan pemantik.
 - a. Dalam kehidupan sehari-hari, gerak berirama apa saja yang sudah kalian lakukan?
 - b. Apa yang membedakan gerakan ketika diiringi musik berirama pelan dan ketika berirama cepat serta menghentak?
 - c. Apa yang kalian rasakan jika melakukan gerakan secara harmonis dan berirama?
2. Peserta didik melakukan gerak berirama dengan mengikuti musik yang diperdengarkan oleh guru (pola langkah [*basic step*] dan ayunan lengan [*basic arms*] disesuaikan dengan tempo musik yang bervariasi, yaitu cepat atau lambat). Peserta didik melakukan gerak berirama seperti yang sudah dipelajari/diidentifikasi pada pembelajaran sebelumnya.
3. Peserta didik (dalam kelompok yang terdiri atas 3—5 orang) sesuai dengan kondisi mengidentifikasi jenis musik dan birama ($2/4$, $4/4$). Pengelompokan memperhatikan peserta didik yang dapat bergerak mengikuti irama musik dan yang kurang dapat mengikuti irama musik.
4. Peserta didik melakukan diskusi tentang manfaat dan tujuan pembelajaran serta sistematika aktivitas yang bervariasi dan kombinasi gerak berirama (senam irama dan senam aerobik), pola langkah, ayunan lengan, aktivitas gerak di tempat, serta aktivitas kombinasi gerak bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
5. Peserta didik (dalam kelompoknya) menggunakan LK 1 untuk membuat gerak pembentuk latihan pemanasan pola langkah; aktivitas gerak di tempat (*stretching*), serta aktivitas kombinasi gerak sesuai dengan irama (ketukan). Satu kelompok menggunakan satu LK.





Lembar Kerja Peserta Didik 1

Gerak Pembentuk Latihan Pemanasan

Kelompok:

Anggota :

No.	Urutan Gerak	Deskripsi Gerakan
1.	Aktivitas gerak di tempat (<i>stretching</i>)	1.
		2.
		3.
		4.
2.	Pola langkah	1.
		2.
		3.
		4.
3.	Aktivitas kombinasi gerak sesuai dengan irama (ketukan)	1.
		2.
		3.
		4.





6. Guru memberikan pilihan penggunaan LK 2.

Lembar Kerja Peserta Didik 2

Guru meminta peserta didik bersama kelompoknya untuk menuliskan rangkaian gerak yang akan dilakukan kelompoknya.

1. Buat sepuluh rangkaian gerak kaki dan tangan.
2. Tuliskan rangkaian gerak bersama kelompok.
3. Pastikan bahwa urutan rangkaian gerak berirama yang disusun diawali dari gerakan sederhana ke gerakan kompleks.

Kelompok:

Anggota :

URUTAN GERAK	URAIAN RANGKAIAN GERAK PEMANASAN
Gerak 1 Berpindah tempat	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 2 Berpindah tempat	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 3 Berpindah tempat	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 4 Berpindah tempat	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 5 Berpindah tempat	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 6 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 7 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 8 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 9 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki Gerak Tangan
Gerak 10 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki Gerak Tangan

7. Guru mengamati dan mengoreksi seluruh aktivitas gerak pemanasan yang dilakukan oleh peserta didik.
8. Peserta didik bersama kelompok mempresentasikan aktivitas gerak pemanasan yang telah diperbaiki kepada kelompok lain.
9. Peserta didik (dalam kelompoknya) diberi kesempatan memilih gerak dan musik masing-masing untuk membangun perilaku mandiri dan gotong royong.
10. Seluruh peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang penetapan musik yang akan digunakan dengan memperhatikan syair yang mendidik, keragaman musik daerah, dan/atau penggunaan alat-alat yang tersedia di daerah.
11. Guru menyampaikan agar peserta didik membuat rangkaian gerak yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
12. Peserta didik mengikuti kegiatan penutupan pembelajaran.





Topik 2

Menyusun, Mempraktikkan, Menilai, dan Menyempurnakan Rangkaian Gerak

Setelah peserta didik mendapat penjelasan pembelajaran, kegiatan dilanjutkan dengan aktivitas sebagai berikut.

1. Peserta didik melakukan pemanasan dengan bergerak bersama mengikuti irama musik yang diperdengarkan guru.
2. Peserta didik mendengarkan guru mengulas aktivitas gerak pembentuk latihan pemanasan yang berupa pola langkah; aktivitas gerak di tempat; serta aktivitas kombinasi gerak sesuai dengan irama (ketukan) yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.
3. Guru menyampaikan bahwa pertemuan kedua ini adalah lanjutan pertemuan pertama, yaitu menyusun variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak pembentuk latihan inti pada senam aerobik. Guru bisa memilih senam lain, misalnya senam irama atau SKJ yang meliputi pola Langkah [*basic steps*], ayunan lengan [*basic arms*], aktivitas gerak di tempat (*stretching*), aktivitas variasi dan kombinasi gerak menjadi sebuah rangkaian gerak. Guru menetapkan musik yang akan mengiringi gerak.
4. Peserta didik bersama kelompoknya menggunakan LK 3 untuk menyusun, mempraktikkan, menilai, dan menyempurnakan rangkaian gerak. Satu LK untuk satu kelompok.





Lembar Kerja Peserta Didik 3

Guru meminta peserta didik bersama kelompoknya menuliskan rangkaian gerak yang akan dilakukan kelompoknya.

1. Buat sepuluh rangkaian gerak berirama dengan variasi dan kombinasi sendiri.
2. Tuliskan rangkaian gerak berirama hasil kelompok.
3. Pastikan bahwa urutan rangkaian gerak berirama yang disusun diawali dari gerakan sederhana sampai ke gerakan yang lebih kompleks.

Kelompok :

Anggota :

URUTAN GERAK	URAIAN RANGKAIAN GERAK
Gerak 1	Gerak Kaki
<i>Low impact</i>	Gerak Tangan
Gerak 2	Gerak Kaki
<i>Low impact</i>	Gerak Tangan
Gerak 3	Gerak Kaki
<i>Low impact</i>	Gerak Tangan
Gerak 4	Gerak Kaki
Medium (<i>Low impact-high impact</i>)	Gerak Tangan
Gerak 5	Gerak Kaki
Medium (<i>Low impact-high impact</i>)	Gerak Tangan
Gerak 6	Gerak Kaki
<i>High impact</i>	Gerak Tangan
Gerak 7	Gerak Kaki
Medium (<i>high impact-low impact</i>)	Gerak Tangan
Gerak 8	Gerak Kaki
<i>Low impact</i>	Gerak Tangan
Gerak 9	Gerak Kaki
<i>Low impact</i>	Gerak Tangan
Gerak 10	Gerak Kaki
<i>Low impact</i>	Gerak Tangan





5. Pada akhir kegiatan belajar-mengajar, guru membagikan lembar kerja 4 (lampiran 4) kepada setiap peserta didik untuk dikerjakan di rumah.

Lembar Kerja Peserta Didik 4

Guru meminta peserta didik untuk melakukan tugas gerak mandiri terkait dengan materi yang sudah dipelajari.

1. Buat rangkaian gerak berirama dengan variasi dan kombinasi sendiri.
2. Lakukan dengan sungguh-sungguh rangkaian gerak berirama hasil karyamu.
3. Hitung denyut nadi awal (sebelum melakukan gerak berirama) selama 15 detik dan catat hasilnya pada lembar kerja (jumlah denyut nadi dikali empat).
4. Setelah melakukan gerak berirama, hitung denyut nadi selama 15 detik dan catat hasilnya pada lembar kerja (jumlah denyut nadi dikali empat).
5. Catat selisih denyut nadi awal dan denyut nadi setelah selesai melakukan gerak berirama.
6. Lakukan rangkaian gerak berirama hasil karyamu selama 4 hari.

Nama:

Kelas :

AKTIVITAS	HARI KE-							
	1		2		3		4	
	awal	setelah	awal	setelah	awal	setelah	awal	setelah
Melakukan rangkaian gerak berirama karya sendiri								
Jumlah denyut terbanyak								
Jumlah denyut paling sedikit								
Jumlah selisih paling sedikit								

Keterangan:

semula: denyut nadi sebelum melakukan gerak berirama

setelah: denyut nadi setelah melakukan gerak berirama





Topik 3

Melakukan Paparan atau Penampilan Gerak Berirama

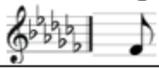
Setelah peserta didik mendapat penjelasan pembelajaran, kegiatan dilanjutkan dengan aktivitas sebagai berikut.

1. Peserta didik mengumpulkan lembar kerja 4 yang telah selesai dikerjakan.
2. Peserta didik melakukan pemanasan agar kondisi siap menerima materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan dan dapat bergerak mengikuti irama musik yang diperdengarkan guru. Tiap-tiap kelompok melakukan gerakan pemanasan yang sudah dibuat sebelumnya.
3. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait dengan pelaksanaan paparan karya kelompok dan penilaiannya.
4. Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pemantapan variasi dan kombinasi gerak yang telah dirancang bersama (10—15 menit).
5. Guru memberikan rubrik dan lembar penilaian kepada tiap kelompok agar peserta didik ikut melakukan penilaian saat kelompok lain menampilkan gerak berirama kreasinya (lampiran 6).

Rubrik Penilaian Gerak Berirama

Nama : _____

Kelas : _____

No.	Uraian	Skor		Jumlah	Nilai
					
1.	Kesesuaian gerak dengan 				
2.	Teknik gerakan				
3.	Penerapan urutan gerak				
4.	Penerapan pola langkah				
5.	Penerapan gerak dengan semangat 				
6.	 Keriangan				
$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$					

Dinilai oleh kelompok :

6. Peserta didik dalam kelompoknya melakukan pemaparan/penampilan gerak berirama hasil kerja kelompoknya di depan kelompok lain (dilakukan sesuai dengan undian tampil).
7. Peserta didik dalam kelompoknya melakukan penilaian terhadap kelompok yang sedang tampil menggunakan LK 6.





- Peserta didik mendengarkan dan menerima lembar evaluasi guru terkait dengan proses dan hasil belajar dari kegiatan pembelajaran 1 sampai dengan 3.
- Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran menggunakan lembar refleksi (lampiran 7).

Refleksi Peserta Didik

Tuliskan secara singkat manfaat hasil belajar hari ini pada kolom refleksi.

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

Berikan tanda (✓) pada bagian bawah emotikon sesuai dengan aspek yang diamati.

Aspek yang Diamati		
Kesan selama proses pembelajaran		
Tingkat kesulitan		
Sikapmu		

Peserta didik merefleksikan sikap pada saat pembelajaran.

Isilah tabel sesuai dengan kenyataan. Beri tanda (✓) pada pernyataan yang kamu anggap sesuai.

No.	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK.		
2.	Saya mau berbagi peralatan selama pembelajaran PJOK.		
3.	Saya datang tepat waktu.		
4.	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK.		

- Peserta didik mengikuti penutupan pembelajaran.





Assesmen

- Awal** : Pengamatan dilakukan saat peserta didik pemanasan dengan memperhatikan peserta didik yang dapat bergerak mengikuti irama musik dan yang kurang dapat mengikuti irama musik.
- Formatif** : Pengamatan dilakukan saat pembelajaran berlangsung dengan memperhatikan peserta didik yang mampu bekerja sama dengan kelompoknya serta mampu melakukan aktivitas dengan baik. Jika terdapat peserta didik yang belum mampu melakukannya, guru melakukan pembimbingan.
- Sumatif** : Uji keterampilan pada pekan terakhir pembelajaran dilakukan melalui tes unjuk kerja (penilaian yang dilakukan guru dan penilaian sesama teman terlampir).





Lampiran 1

Lembar Kerja Peserta Didik 1

Gerak Pembentuk Latihan Pemanasan

Kelompok:

Anggota :

No.	Urutan Gerak	Deskripsi Gerakan
1.	Aktivitas gerak di tempat (<i>stretching</i>)	1.
		2.
		3.
		4.
2.	Pola langkah	1.
		2.
		3.
		4.
3.	Aktivitas kombinasi gerak sesuai dengan irama (ketukan)	1.
		2.
		3.
		4.





Lampiran 2

Lembar Kerja Peserta Didik 2

Guru meminta peserta didik bersama kelompoknya untuk menuliskan rangkaian gerak yang akan dilakukan kelompoknya.

1. Buat sepuluh rangkaian gerak kaki dan tangan.
2. Tuliskan rangkaian gerak bersama kelompok.
3. Pastikan bahwa urutan rangkaian gerak berirama yang disusun diawali dari gerakan sederhana ke gerakan kompleks.

Kelompok:

Anggota :

URUTAN GERAK	URAIAN RANGKAIAN GERAK PEMANASAN
Gerak 1 Berpindah tempat	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 2 Berpindah tempat	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 3 Berpindah tempat	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 4 Berpindah tempat	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 5 Berpindah tempat	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 6 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 7 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 8 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 9 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 10 Di tempat (<i>stretching</i>)	Gerak Kaki
	Gerak Tangan





Lampiran 3

Lembar Kerja Peserta Didik 3

Guru meminta peserta didik bersama kelompoknya menuliskan rangkaian gerak yang akan dilakukan kelompoknya.

1. Buat sepuluh rangkaian gerak berirama dengan variasi dan kombinasi sendiri.
2. Tuliskan rangkaian gerak berirama hasil kelompok.
3. Pastikan bahwa urutan rangkaian gerak berirama yang disusun diawali dari gerakan sederhana sampai ke gerakan yang lebih kompleks.

Kelompok :

Anggota :

URUTAN GERAK	URAIAN RANGKAIAN GERAK
Gerak 1 <i>Low impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 2 <i>Low impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 3 <i>Low impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 4 <i>Medium (Low impact-high impact)</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 5 <i>Medium (Low impact-high impact)</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 6 <i>High impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 7 <i>Medium (high impact-low impact)</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 8 <i>Low impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 9 <i>Low impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan
Gerak 10 <i>Low impact</i>	Gerak Kaki
	Gerak Tangan





Lampiran 4

Lembar Kerja Peserta Didik 4

Guru meminta peserta didik untuk melakukan tugas gerak mandiri terkait dengan materi yang sudah dipelajari.

1. Buat rangkaian gerak berirama dengan variasi dan kombinasi sendiri.
2. Lakukan dengan sungguh-sungguh rangkaian gerak berirama hasil karyamu.
3. Hitung denyut nadi awal (sebelum melakukan gerak berirama) selama 15 detik dan catat hasilnya pada lembar kerja (jumlah denyut nadi dikali empat).
4. Setelah melakukan gerak berirama, hitung denyut nadi selama 15 detik dan catat hasilnya pada lembar kerja (jumlah denyut nadi dikali empat).
5. Catat selisih denyut nadi awal dan denyut nadi setelah selesai melakukan gerak berirama.
6. Lakukan rangkaian gerak berirama hasil karyamu selama 4 hari.

Nama:

Kelas :

AKTIVITAS	HARI KE-							
	1		2		3		4	
	awal	setelah	awal	setelah	awal	setelah	awal	setelah
Melakukan rangkaian gerak berirama karya sendiri								
Jumlah denyut terbanyak								
Jumlah denyut paling sedikit								
Jumlah selisih paling sedikit								

Keterangan:

semula: denyut nadi sebelum melakukan gerak berirama

setelah: denyut nadi setelah melakukan gerak berirama





Lampiran 5

Penilaian

Penilaian dilakukan oleh guru.

Lakukan gerak berirama hasil kreativitas bersama kelompok.

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1.	Kreativitas						
2.	Keluwesannya gerak						
3.	Irama						
4.	Keseimbangan						
5.	Kontinuitas						
6.	Kekuatan (<i>power</i>)						
7.	Penerapan pola langkah						
8.	Semangat						
9.	Tidak terpaksa						
Jumlah							
Nilai							

Pedoman penskoran

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang





Lampiran 6

Penilaian Sesama Teman

Guru memberikan rubrik penilaian kepada tiap kelompok dan meminta mereka untuk melakukan penilaian terhadap kelompok yang sedang tampil dengan cara memberi tanda (✓) pada emotikon yang sesuai, kemudian menuliskan poinnya.

Rubrik Penilaian Gerak Berirama

Nama : _____

Kelas : _____

No.	Uraian	Skor		Jumlah	Nilai
					
1.	Kesesuaian gerak dengan 				
2.	Teknik gerakan				
3.	Penerapan urutan gerak				
4.	Penerapan pola langkah				
5.	Penerapan gerak dengan semangat 				
6.	 Keriangan				
$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$					

Dinilai oleh kelompok :

Kriteria Penilaian



Poin 2



Poin 1

1. Kesesuaian gerak dengan musik.



Peserta didik secara konsisten mendemonstrasikan gerak berirama secara senada dengan musik yang dipilihnya.



Peserta didik tidak konsisten mendemonstrasikan gerak berirama secara senada dengan musik yang dipilihnya.





2. Teknik gerakan



Peserta didik secara konsisten mendemonstrasikan gerak berirama dengan 19 teknik yang benar.



Peserta didik secara tidak konsisten mendemonstrasikan gerak berirama dengan teknik yang benar.

3. Kesesuaian urutan gerak



Peserta didik menerapkan urutan gerak berirama yang diawali *low impact*, *high impact*, hingga *diakhiri low impact*.



Peserta didik belum menerapkan atau hanya menerapkan 19 bagian urutan gerak berirama.

4. Pengetahuan menerapkan pola langkah

Peserta didik mampu menerapkan pola langkah secara tepat pada tahap pemanasan (tidak lari atau loncat).



Peserta didik menerapkan pola langkah secara tepat pada tahap pemanasan



Peserta didik belum menerapkan atau menerapkan sebagian pola langkah secara tepat pada tahap pemanasan

5. Semangat

Peserta didik mampu mendemonstrasikan gerak berirama dengan bersemangat.



Peserta didik mendemonstrasikan gerak berirama dengan semangat



Peserta didik mendemonstrasikan gerak berirama tidak atau kurang semangat

6. Keriangan

Peserta didik mendemonstrasikan gerakan dengan gembira dan tanpa paksaan.



Peserta didik menampilkan gerakan dengan tanpa paksaan.



Peserta didik menampilkan gerakan karena terpaksa.





Lampiran 7

Refleksi

Refleksi Peserta Didik

Tuliskan secara singkat manfaat hasil belajar hari ini pada kolom refleksi.

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

Berikan tanda (✓) pada bagian bawah emotikon sesuai dengan aspek yang diamati.

Aspek yang Diamati		
Kesan selama proses pembelajaran		
Tingkat kesulitan		
Sikapmu		

Peserta didik merefleksikan sikap pada saat pembelajaran.

Isilah tabel sesuai dengan kenyataan. Beri tanda (✓) pada pernyataan yang kamu anggap sesuai.

No.	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK.		
2.	Saya mau berbagi peralatan selama pembelajaran PJOK.		
3.	Saya datang tepat waktu.		
4.	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK.		





Lembar Refleksi Diri Guru

Lingkup Materi: Senam Lantai

No.	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme siswa baik.			
Catatan Umum:				





Glosarium

A

asemen

‘penilaian’

asesmen awal

‘penilaian yang dilakukan pada awal pembelajaran yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik’

ayunan lengan (*basic arms*)

‘gerak mengayunkan lengan dalam senam irama’

C

capaian pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK

‘menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani dan memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler’

F

formatif

‘penilaian yang dilakukan dalam pembelajaran dan untuk mengetahui tingkat pencapaian dan refleksi peserta didik’

I

internalisasi

‘penghayatan terhadap suatu ajaran, doktrin, atau nilai sehingga merupakan keyakinan dan kesadaran akan kebenaran doktrin atau nilai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku’

P

Profil Pelajar Pancasila

‘tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem Pendidikan; profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila yang merupakan





pola Langkah (*basic step*)

S

sumatif

stretching

jawaban dari pertanyaan penting, yaitu “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu sebagai warga negara Indonesia sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
‘gerak langkah kaki dalam senam irama’

‘tes akhir unit pembelajaran atau akhir semester atau akhir tahun’
‘peregangan otot atau aktivitas yang dilakukan untuk menjaga otot-otot tubuh tetap lentur, kuat, dan sehat’





Daftar Pustaka

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. 2022. *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan. 2022. *Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. 2022. *Buku Saku Rapor Pendidikan Indonesia: Identifikasi, Refleksi, Benahi untuk Satuan Pendidikan*.

Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

<https://kbbi.kemdikbud.go.id>. Diakses pada tanggal 29 Juni 2022.

Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2022 tentang Standar Penilaian Pendidikan Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.

Syarifudin dan Sohibul Mikroj. 2022. *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

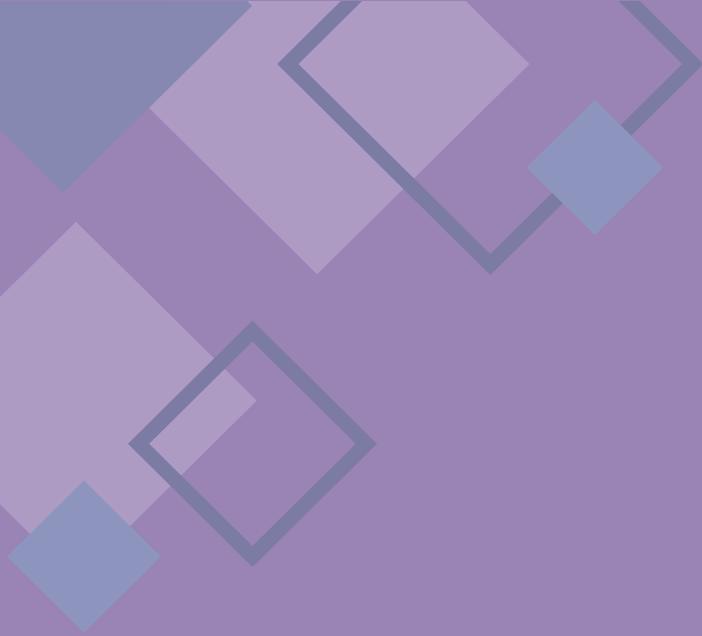




Tim Penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Uno, B. Hamzah dan Satria Koni. 2012. *Assesment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.





DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI, PENDIDIKAN DASAR, DAN
PENDIDIKAN MENENGAH
KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2023