

MODUL AJAR 7
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN
FASE B – KELAS 4 – SEMESTER II

GERAK BERIRAMA

MODUL AJAR 7

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

GERAK BERIRAMA

Fase / Semester : B / II (Dua)	Kelas : IV (Empat)
Elemen :	Alokasi Waktu : 11 JP atau sesuai kebutuhan
<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan gerak • Pengetahuan Gerak 	
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: <ol style="list-style-type: none"> 7.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam gerak berirama 7.2 Mempraktikkan kreasi gerak senam Poco-Poco dengan gerakan sederhana 7.3 Menjelaskan variasi dasar langkah kaki dan ayunan lengan 	
Profil Pelajar Pancasila: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Kreatif ✚ Bergotong royong 	

Langkah-Langkah Pembelajaran:

- ✚ Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak berirama.
- ✚ Mengondisikan peserta didik baik fisik maupun mental untuk siap melaksanakan pembelajaran.
- ✚ Memberikan stimulus kepada siswa dengan cara membaca, menyimak, dan mempraktikkan gerakan.
- ✚ Memberikan pertanyaan pemantik dengan mengamati gambar agar peserta didik dapat mengetahui atau mempunyai tujuan belajarnya sendiri. Misalnya: Apakah kamu pernah melihat senam Poco-Poco? Bagaimana bentuk gerakan senam tersebut?

Pembelajaran 1. Variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan (6 JP)

Peserta didik mampu:

- 7.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam gerak berirama
- 7.3 Menjelaskan variasi dasar langkah kaki dan ayunan lengan

- ✚ Guru menjelaskan tentang gerak berirama. Gerak berirama sering disebut sebagai senam irama.
- ✚ Guru menjelaskan gerak berirama memiliki beberapa unsur, yaitu kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan.
- ✚ Guru menjelaskan gerakan dasar gerak berirama meliputi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.
- ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.
- ✚ Peserta didik menyimak video tentang gerak dasar langkah kaki dengan *scan QR Code* pada halaman 87.
- ✚ Peserta didik mengamati contoh gerak langkah ke samping dan langkah maju mundur.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak dasar langkah ke samping dan langkah maju mundur dengan *single step* atau *double step*.
- ✚ Guru menjelaskan tentang variasi gerak dasar ayunan lengan. Gerak ayunan lengan bermanfaat untuk melatih kelenturan otot tangan.

- # Peserta didik menyimak video tentang gerak dasar ayunan lengan dengan *scan QR Code* pada halaman 88.
- # Peserta didik mengamati contoh gerak dasar ayunan lengan ke depan dan belakang, ayunan lengan menyilang, dan ayunan lengan ke samping.
- # Guru memberikan contoh gerak dan peserta didik mempraktikkan gerakan tersebut dengan benar.
- # Guru membimbing peserta didik yang masih kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut.

Pembelajaran 2. Variasi gerak berirama dalam senam Poco-Poco (5 JP)

Peserta didik mampu:

7.2 Mempraktikkan kreasi gerak senam Poco-Poco dengan gerakan sederhana

7.3 Menjelaskan variasi dasar langkah kaki dan ayunan lengan

- # Guru menjelaskan tentang gerak berirama dalam senam Poco-Poco. Senam Poco-Poco diringi lagu “Poco-Poco” yang berasal dari Sulawesi Utara.
- # Guru menjelaskan senam Poco-Poco dilakukan dengan gerakan dasar langkah ke samping, langkah maju mundur, dan memutar.
- # Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera.
- # Peserta didik mengamati contoh gerak dalam senam Poco-Poco yang dicontohkan oleh guru.
- # Guru mencontohkan gerak langkah kuda dan langkah putar.
- # Peserta didik mempraktikkan gerak langkah kuda dan langkah putar dengan benar.
- # Guru mengajak peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera.
- # Selanjutnya, guru mencontohkan gerak variasi langkah senam Poco-Poco dengan kombinasi gerak dasar langkah kaki, ayunan lengan, dan gerak variasi langkah senam Poco-Poco menjadi rangkaian yang baik.
- # Peserta didik mempraktikkan gerak kombinasi senam Poco-Poco dengan benar.
- # Guru membimbing peserta didik yang masih kesulitan melakukan gerak tersebut.

Asesmen Formatif:

1. Peserta didik diberikan tes tertulis dengan soal pilihan ganda dan isian, untuk mengetahui apakah peserta didik dapat memahami pelajaran tersebut mengerjakan latihan ulangan Bab 7 halaman 94 - 96. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 97.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praproyek Variasi Gerak Berirama Senam Poco-Poco pada halaman 98.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan gerak berirama.
Contoh:
 - a. Apa saja unsur dalam gerak berirama?
 - b. Bagaimana gerak dasar langkah kaki dilakukan?
4. Peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan unjuk kinerja dengan praktik, dan menyajikan dalam daftar hasil penugasan.
5. Lembar observasi untuk mengetahui keaktifan peserta didik saat kerja mandiri dan berpasangan.
6. Kuesioner dijawab dengan skala likert untuk mengetahui minat peserta didik dalam membaca dan memirsa.

Kuesioner digunakan untuk refleksi pembelajaran:

NO.	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

7. Melaksanakan tindak lanjut dari hasil asesmen penilaian.

Jika peserta didik tidak dapat memirsa, membaca, menulis, menyimak, berbicara, dan mempraktikkan maka peserta didik diberikan pelayanan individu.