



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 FASE D

PJOK

(PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN)

GERAK BERIRAMA



KELAS
VII

**MERDEKA
BELAJAR**

 **Kurikulum
Merdeka**

**Sobat
SMP**
Bergerak • Berbenah • Berubah

Modul Ajar Fase D

Gerak Berirama

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kelas VII

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 : Tonang Juniarta

Fasilitator : Sri Winarni

Penelaah Substansi : Suroto

Penelaah Bahasa : Parmin

Penyelaras : Endah Nur Fatimah, S.Pd.

Kontributor : Maulani Mega Hapsari
Noris Rahmatullah

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>

**MODUL AJAR
GERAK BERIRAMA**

Fase : D
Kelas : VII
Topik : Gerak Berirama
Alokasi Waktu : Dua kali pertemuan (4 x 40 menit)
Nama Penulis : Tonang Juniarta
Instansi : SMPN 2 Ceper

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menganalisis fakta, konsep, prinsip, dan prosedur variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (E2-PO-GB-1).
2. Mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (E1-PO-GB-1).

TOPIK 1

Ayo Mengetahui Aktivitas Gerak Berirama!

- a. Guru memberikan pertanyaan pemantik, yaitu mengapa kita banyak menemukan beragam bentuk gerak berirama? (Pertanyaan ini dapat memantik peserta didik untuk mencari banyak informasi terkait dengan gerak berirama).



Penting!

Guru perlu mengecek kesiapan belajar siswa serta menyampaikan apersepsi, motivasi, tujuan pembelajaran, dan lingkup asesmen pada awal pembelajaran.

- b. Peserta didik melakukan refleksi awal dengan pertanyaan pemandu pada lembar periksa diri.

Tanggal :
Materi Pembelajaran :
Nama :
Kelas :

Panduan Umum

1. Siapkan diri dan fokus untuk mengikuti pembelajaran!
2. Jawab pertanyaan berikut ini dengan cara menuliskan tanda centang (*check list*) pada kolom yang sesuai!
3. Berdasarkan jawaban peserta didik dari lembar periksa diri, guru dapat mengetahui tingkat pemahaman awal dari peserta didik.

| No. | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Saya dapat menjelaskan pengertian gerak berirama. | | |
| 2. | Saya dapat menjelaskan jenis-jenis aktivitas gerak berirama. | | |
| 3. | Saya dapat menyebutkan gerak yang mendasari gerak berirama. | | |
| 4. | Saya pernah melakukan gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari. | | |
| 5. | Saya sering melakukan gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari. | | |

Keterangan:

Menguasai apabila peserta didik menjawab *ya* sebanyak 4–5 kali.
Kurang menguasai apabila peserta didik menjawab *ya* kurang dari 4 kali.

- c. Peserta didik berkelompok sesuai dengan hasil respons pada lembar periksa diri.
- 1) Kelompok 1 adalah kelompok yang memiliki 1--3 jawaban *ya* sehingga termasuk kategori *kurang menguasai*.
 - 2) Kelompok 2 adalah kelompok yang memiliki 4--5 jawaban *ya* sehingga termasuk kategori *menguasai*.
- d. Sesuai dengan kelompoknya, peserta didik diminta mengambil jarak dan memastikan bahwa mereka tidak saling menyentuh.
- e. Peserta didik diminta melakukan pemanasan dengan cara bergerak mengikuti irama musik sesuai dengan kemampuannya.

<https://www.youtube.com/watch?v=VTol1KpwwlY>

(Guru dapat memilih jenis musik yang lain).

- f. Guru mengamati gerakan peserta didik untuk melihat gambaran umum capaian awal dalam hal kemampuan gerak berirama.
- g. Aktivitas pembelajaran berikutnya adalah guru memfasilitasi pembelajaran berdasarkan hasil asesmen awal yang dilaksanakan melalui aktivitas sebagai berikut.
 - 1) Peserta didik yang kurang menguasai melaksanakan pembelajaran dengan Skenario 1, yaitu secara berkelompok, terdiri atas 2--3 orang, mengeksplorasi materi tentang
 - a) pengertian dan manfaat gerak berirama,
 - b) jenis-jenis aktivitas berirama, dan
 - c) ragam aktivitas berirama dalam kehidupan sehari-hari.
Keterangan: guru hadir di kelompok dan melakukan penilaian formatif mengenai capaian belajar dari aktivitas diskusi.
 - 2) Setelah menguasai pengertian, jenis-jenis, dan ragam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari, peserta didik dapat melanjutkan aktivitas sesuai dengan Skenario 2.
- h. Peserta didik yang sudah menguasai mengikuti pembelajaran Skenario 2, yaitu peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil (3 – 4 orang). Aktivitas Skenario 2 adalah sebagai berikut.
 - 1) Peserta didik mengamati video pembelajaran melalui tautan video 1--5 (± 30 menit) melalui laptop/proyektor dan mendiskusikan hasil pengamatan serta melakukan *praktik mandiri* di dalam kelompok berdasarkan LKPD 1 (*Lampiran 3*).

| |
|--|
| Video 1 Dari hasil pengamatan Video 1 tentang pengertian gerak berirama, saya dapat menyimpulkan bahwa |
| Video 2 Dari hasil pengamatan Video 2 tentang gerak berirama dengan tepukan tangan, saya dapat menyimpulkan bahwa |
| Video 3 Dari hasil pengamatan Video 3 tentang gerak berirama menggunakan stik, |
| Video 4 Dari hasil pengamatan Video 4 tentang senam irama, saya dapat menyimpulkan bahwa |
| Video 5 Dari hasil pengamatan Video 4 tentang dasar-dasar senam aerobik, saya dapat menyimpulkan bahwa |

- 2) Guru hadir di setiap kelompok secara bergantian untuk melakukan observasi pembelajaran dan melakukan penilaian formatif.
- 3) Guru membagi siswa ke dalam tiga kelompok presentasi.
 Inspirasi pembagian kelompok presentasi adalah sebagai berikut.
 Kelompok 1: **Tim A, Tim B, Tim C**
 Kelompok 2: **Tim D, Tim E, Tim F**
 Kelompok 3: **Tim G, Tim H, Tim I, Tim J**
- 4) Peserta didik mempresentasikan hasil pengamatan dan diskusi dalam kelompok presentasi.
- 5) Peserta didik dari kelompok lain melakukan observasi berdasarkan instrumen observasi presentasi dan memberikan umpan balik.
- 6) Peserta didik melakukan elaborasi pemahaman bersama guru berdasarkan hasil eksplorasi konsep.
 - a) Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran.
 - b) Peserta didik merefleksikan aktivitas pembelajaran berdasarkan pertanyaan pemandu.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik menjawab pertanyaan reflektif berikut ini secara tertulis.

- a. Hari ini saya telah belajar tentang
- b. Setelah mempelajari materi ini, saya
 - 1) memahami ...,
 - 2) perlu mengetahui lebih jauh ..., dan
 - 3) akan meningkatkan pemahaman tentang gerak berirama dengan cara

2. Refleksi Guru

Guru melakukan refleksi berdasarkan pertanyaan pemandu di bawah ini.

- a. Bagaimana respons peserta didik terhadap proses pembelajaran hari ini?
 - b. Apa yang sudah baik dari proses pembelajaran hari ini?
 - c. Apa yang perlu ditingkatkan untuk pembelajaran berikutnya?
- c) Guru menjelaskan materi pada pertemuan yang akan datang.
- d) Guru memberikan tugas berdasarkan LKPD 2 (Lampiran 4).

ASESMEN TOPIK 1

Lembar Observasi

| No. | Nama | Capaian Sesuai Indikator | | | | | | | | | |
|-----|------|--------------------------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| | | Ya | Tidak | Ya | Tidak | Ya | Tidak | Ya | Tidak | Ya | Tidak |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | |

Indikator

1. Saya dapat menjelaskan pengertian gerak berirama.
2. Saya dapat menjelaskan jenis-jenis aktivitas gerak berirama.
3. Saya dapat menyebutkan gerak yang mendasari gerak berirama.
4. Saya pernah melakukan aktivitas berirama dalam kehidupan sehari-hari.
5. Saya sering melakukan aktivitas berirama dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen Observasi Presentasi Hasil Diskusi

| No. | Nama Peserta Didik | Kriteria | | | |
|------|--------------------|-----------------|-------|------|-------------|
| | | Perlu Bimbingan | Cukup | Baik | Sangat Baik |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| dst. | | | | | |

Keterangan Kriteria

- Perlu Bimbingan : Peserta didik dapat menyampaikan paparan mengenai pengertian gerak berirama tanpa menunjukkan kepercayaan diri.
- Cukup : Peserta didik dapat menyampaikan paparan mengenai pengertian gerak berirama dengan percaya diri dan suara jelas.
- Baik : Peserta didik dapat menyampaikan paparan yang meliputi pengertian dan ragam gerak berirama dengan percaya diri dan suara jelas.

Sangat Baik : Peserta didik dapat menyampaikan paparan yang meliputi pengertian, jenis, dan ragam gerak berirama dengan percaya diri dan suara jelas.

Keterangan Rentang Nilai Kuantitatif

Perlu bimbingan : 60 – 70

Cukup : 71 – 80

Baik : 81 – 90

Sangat baik : 91 – 100

Catatan: rentang nilai dalam instrumen ini tidak baku dan dapat diubah secara kontekstual.

TOPIK 2

Ayo Praktikkan Aktivitas Gerak Berirama Pilihanmu!

- a. Guru memberikan kesempatan kepada ketiga kelompok untuk memimpin pemanasan dengan gerak berirama menggunakan musik sesuai dengan pilihan.
- b. Peserta didik melakukan pemanasan dengan dipimpin oleh kelompok yang telah ditentukan secara bergantian.
- c. Hasil mengerjakan LKPD 2 (tugas mandiri) dikumpulkan sebagai penilaian portofolio peserta didik.
- d. Peserta didik secara berkelompok (3--4 orang) *mempraktikkan* hasil pengamatan dan latihan praktik mandiri setelah mendapatkan umpan balik pada sesi sebelumnya.
 - 1) Setiap kelompok melakukan praktik untuk menguatkan hasil latihan mandiri.
 - 2) Guru melakukan asesmen unjuk kerja tiap kelompok dengan menggunakan LKPD Asesmen Unjuk Kerja.

Instrumen Asesmen Sumatif Gerak Berirama

Petunjuk

1. Amati gerak berirama yang didemonstrasikan oleh tiap kelompok peserta didik dengan cermat sesuai dengan panduan kriteria.
2. Berikan tanda centang (v) pada kolom sesuai dengan kriteria yang ditampilkan peserta didik.
3. Perhatikan bahwa tiap kelompok mungkin menampilkan perbedaan pilihan aktivitas gerak berirama.
4. Pada setiap kategori, pertimbangkan koordinasi, variasi gerakan, ekspresi, dan kesesuaian dengan irama secara keseluruhan.
5. Guna memudahkan teknis asesmen, buat instrumen berdasarkan capaian yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam bentuk deskripsi.
6. Berikan rentang nilai pada setiap deskripsi.
7. Guru dapat memberikan nilai kuantitatif pada rentang nilai yang ditentukan sesuai dengan kualitas unjuk kerja peserta didik.

| No. | Nama Peserta didik | Kriteria | | | |
|-----|--------------------|---|---|--|---|
| | | Perlu Bimbingan | Cukup | Baik | Sangat Baik |
| | | Peserta didik menunjukkan gerakan kurang koordinatif dan terkadang tidak sesuai dengan irama. Peserta didik membutuhkan bimbingan dan latihan lebih lanjut. | Peserta didik menunjukkan gerakan yang sebagian besar koordinatif dengan sedikit kesalahan. Variasi gerakan rendah dan kurang lancar. | Peserta didik menunjukkan gerakan koordinatif yang baik dengan variasi yang memadai. Rasa irama ada, tetapi ada sedikit kekurangan dalam ekspresi. | Peserta didik menunjukkan gerakan yang sangat koordinatif dan ekspresif dengan variasi yang kaya. Peserta didik mengungkapkan rasa irama secara keseluruhan dengan selaras. |
| 1. | | | | | |

- 3) Guru memberikan umpan balik terhadap capaian peserta didik.
 - 4) Guru memberikan tugas berbasis kelompok kepada peserta didik untuk melaksanakan pendokumentasian dalam bentuk video terhadap gerak berirama yang dipilih kelompoknya.
- e. Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran 1 dan 2.
 - f. Peserta didik merefleksikan hasil pembelajaran.
 - g. Guru menjelaskan aktivitas pertemuan yang akan datang.

ASESMEN TOPIK 2

Instrumen Asesmen Sumatif Gerak Berirama

Petunjuk

1. Amati gerak berirama yang didemonstrasikan oleh tiap kelompok peserta didik dengan cermat sesuai dengan panduan kriteria.
2. Berikan tanda centang (v) pada kolom sesuai dengan kriteria yang ditampilkan peserta didik.
3. Perhatikan bahwa tiap kelompok mungkin menampilkan perbedaan pilihan aktivitas gerak berirama.
4. Pada setiap kategori, pertimbangkan koordinasi, variasi gerakan, ekspresi, dan kesesuaian dengan irama secara keseluruhan.
5. Guna memudahkan teknis asesmen, buat instrumen berdasarkan capaian yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam bentuk deskripsi.
6. Berikan rentang nilai pada setiap deskripsi.
7. Guru dapat memberikan nilai kuantitatif pada rentang nilai yang ditentukan sesuai dengan kualitas unjuk kerja peserta didik.

| No. | Nama Peserta didik | Kriteria | | | |
|------|--------------------|-----------------|-------|------|-------------|
| | | Perlu Bimbingan | Cukup | Baik | Sangat Baik |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| dst. | | | | | |

Keterangan Kriteria

- Perlu Bimbingan** : Peserta didik menunjukkan gerakan kurang koordinatif dan terkadang tidak sesuai dengan irama. Membutuhkan bimbingan dan latihan lebih lanjut.
- Cukup** : Peserta didik menunjukkan gerakan sebagian besar koordinatif dengan sedikit kesalahan. Rendahnya variasi gerakan dan kurang lancar.
- Baik** : Peserta didik menunjukkan Gerakan koordinatif yang baik dengan variasi yang memadai. Rasa irama ada, tetapi ada sedikit kekurangan dalam ekspresi.
- Sangat Baik** : Peserta didik menunjukkan gerakan Gerakan sangat koordinatif dan ekspresif dengan variasi yang kaya. Mengungkapkan rasa irama secara keseluruhan dengan selaras.

Keterangan Rentang Nilai Kuantitatif

Perlu bimbingan : 60 – 70

Cukup : 71 – 80

Baik : 81 – 90

Sangat baik : 91 – 100

Catatan: rentang nilai dalam instrumen ini tidak baku dan dapat diubah secara kontekstual.

B. MEDIA, ALAT, DAN PERLENGKAPAN

1. Video 1: <https://youtu.be/4q1yHoJ3kw> tentang Pengertian Gerak Berirama
2. Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=vs1xWuIRGes> tentang Gerak Berirama dengan Tepukan Tangan
3. Video 3: <https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ&list=PLfs0pyTEUYIVQFZ7jsduCx-livlITjYfi> tentang Gerak Berirama Menggunakan Stik
4. Video 4: <https://youtube.com/live/dl2GtWCIZRs?si=EnSIkaIECMiOmarE> tentang Aktivitas Gerak Berirama
5. Video 5: <https://www.youtube.com/watch?v=ocwEoYLu6J4> tentang Dasar-Dasar Senam Aerobik
6. Pemutar musik
7. Laptop sesuai dengan jumlah kelompok
*Jika memungkinkan, tiap kelompok memperoleh satu laptop. Namun, jika tidak memungkinkan, peserta didik dapat menggunakan satu laptop dan satu proyektor LCD untuk bersama atau dapat juga menggunakan HP.
8. Proyektor LCD dan layar
9. Koneksi internet

C. ASESMEN

1. Asesmen Awal
2. Asesmen Formatif
3. Asesmen Sumatif

D. REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN GURU

1. Refleksi Peserta Didik
Peserta didik menjawab pertanyaan reflektif berikut ini secara tertulis.
 - a. Hari ini saya telah belajar tentang
 - b. Setelah mempelajari materi ini, saya
 - 1) memahami ...;
 - 2) perlu mengetahui lebih jauh tentang ...; dan
 - 3) akan meningkatkan pemahaman tentang gerak berirama dengan cara
2. Refleksi Guru
Guru melakukan refleksi berdasarkan pertanyaan pemandu di bawah ini.
 - a. Bagaimana respons peserta didik terhadap proses pembelajaran hari ini?
 - b. Apa yang sudah baik dari proses pembelajaran hari ini?
 - c. Apa yang perlu ditingkatkan untuk pembelajaran berikutnya?

E. DAFTAR PUSTAKA

Anggraena, Yogi dkk. 2022. *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kemendikbudristek.

Masri'an. 2022. *PJOK: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas 8*. Jakarta: Erlangga.

Mulyana, Sabar, dkk. 2020. *Gerak Berirama*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Pomatahu, A.R. 2015. *Senam Aerobik (Mosesahi) untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo:

Ideas Publishing.

Priyanto, Aris. 2018. *Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Modul Tema 7: Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kemendikbud.

Setyawati, Dewi, dkk. 2016. *Filosofis Penjas 2 dan Gerak Berirama (ritmik)*. Jakarta: Kemendikbud.

Video Pengertian Gerak Berirama.

<https://youtu.be/4q1yHoj3kw>

Video Gerak Berirama dengan Tepukan Tangan.

<https://www.youtube.com/watch?v=vs1xWuIRGes>

Video Gerak Berirama Menggunakan Stik.

<https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ&list=PLfs0pyTEUYIVQFZ7jsduCx-livlITiYfi>

Video Aktivitas Gerak Berirama.

https://www.youtube.com/watch?v=Fe3i_vj42a8

Video Dasar-Dasar Senam Aerobik.

<https://www.youtube.com/watch?v=ocwEoYLu6J4>

LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Periksa Diri

Tanggal :
Materi Pembelajaran :
Nama :
Kelas :

Panduan Umum

1. Siapkan diri dan fokus untuk mengikuti pembelajaran!
2. Jawab pertanyaan berikut ini dengan cara menuliskan tanda centang (*check list*) pada kolom yang sesuai!
3. Berdasarkan jawaban peserta didik dari lembar periksa diri, guru dapat mengetahui tingkat pemahaman awal dari peserta didik.

| No. | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Saya dapat menjelaskan pengertian gerak berirama. | | |
| 2. | Saya dapat menjelaskan jenis-jenis aktivitas gerak berirama. | | |
| 3. | Saya dapat menyebutkan gerak yang mendasari gerak berirama. | | |
| 4. | Saya pernah melakukan gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari. | | |
| 5. | Saya sering melakukan gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari. | | |

Keterangan:

Menguasai apabila peserta didik menjawab *ya* sebanyak 4 – 5 kali.

Kurang menguasai apabila peserta didik menjawab *ya* kurang dari 4 kali.

Lampiran 2: Materi

Untuk mempelajari materi, silakan klik tautan berikut ini: [pelajari materi](#).

Ilustrasi Materi

Materi ini membahas aktivitas gerak berirama, senam irama, dan elemen-elemen yang terkait dengan kedua hal tersebut. Gerak berirama mengacu pada aktivitas yang mengikuti irama tertentu, baik dalam musik maupun nonmusik. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kesehatan fisik, koordinasi tubuh, dan kebugaran umum sambil mengekspresikan kreativitas dan keindahan seni gerak. Senam irama merupakan bentuk gerakan tubuh yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau hitungan tertentu. Tujuan senam irama adalah untuk membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Senam irama juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat-alat, seperti bola, tali, pita, simpai, dan gada.

Beberapa elemen penting dalam aktivitas gerak berirama meliputi gerakan teratur, koordinasi tubuh, ekspresi dan pencitraan, serta penggunaan musik. Musik memainkan peran penting dalam menjaga kekonsistenan dan koordinasi gerakan dalam sebuah tim. Selain itu, terdapat empat aspek dalam struktur irama, yaitu ketukan, aksen, pola irama, dan birama musik. Ketukan merupakan dasar dari struktur irama, sedangkan aksen adalah suara atau gerakan yang diberi tekanan. Pola irama adalah rangkaian suara atau gerakan pendek yang diletakkan di atas ketukan, sedangkan birama musik adalah pengelompokan satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara.

Upaya memperkenalkan irama kepada anak dapat dilakukan melalui aktivitas, seperti bertepuk tangan, memantulkan bola sesuai dengan irama musik, atau bernyanyi bersama. Melalui aktivitas tersebut, anak dapat belajar mengenai irama dan ketukan serta mengembangkan koordinasi tubuh mereka. Dalam aktivitas ritmik di sekolah, tarian juga dapat digunakan untuk memberikan pengalaman gerak kepada anak-anak. Ada tiga jenis tarian yang dapat digunakan, yaitu tarian nyanyian, tarian rakyat, dan tarian kreatif. Secara keseluruhan, aktivitas gerak berirama meliputi berbagai jenis gerakan, seperti senam irama, senam aerobik, dan tarian. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kesehatan fisik, koordinasi tubuh, dan kebugaran umum sambil mengekspresikan kreativitas dan keindahan seni gerak.

Lampiran 3: Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) 1

Panduan Umum

1. Siapkan diri dan fokus untuk mengikuti pembelajaran!
2. Lakukan analisis terhadap video 1-5 melalui tautan yang telah disediakan!
3. Lakukan diskusi dan praktik mandiri di dalam kelompok dengan mengikuti video yang kamu amati!
4. Tuliskan hasilnya sesuai dengan format yang disediakan!

| |
|--|
| Video 1 |
| Dari hasil pengamatan Video 1 tentang pengertian gerak berirama, saya dapat menyimpulkan bahwa |
| Video 2 |
| Dari hasil pengamatan Video 2 tentang gerak berirama dengan tepukan tangan, saya dapat menyimpulkan bahwa |
| Video 3 |
| Dari hasil pengamatan Video 3 tentang gerak berirama menggunakan stik, |
| Video 4 |
| Dari hasil pengamatan Video 4 tentang senam irama, saya dapat menyimpulkan bahwa |
| Video 5 |
| Dari hasil pengamatan Video 4 tentang dasar-dasar senam aerobik, saya dapat menyimpulkan bahwa |

Lampiran 4: Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) 2

Tugas Mandiri Kelompok Aktivitas Gerak Berirama Di Luar Jam Pelajaran

Nama peserta didik :

Jenis gerak berirama :

Durasi pelaksanaan :

Panduan Umum

1. Lakukan latihan gerak berirama secara berkelompok sesuai dengan pilihan dengan sungguh-sungguh!
2. Waktu yang disediakan untuk pengerjaan LKPD 2 adalah selama 2 pekan dan akan didemonstrasikan di dalam kelas.
3. Silakan dokumentasikan aktivitas latihan mandiri ini dalam bentuk video, kemudian lakukan pengeditan (*editing*) sehingga video menjadi lebih menarik.
4. Publikasikan video yang telah diedit melalui platform media sosial yang kamu pilih (misalnya melalui Instagram, TikTok, atau YouTube).
5. Isikan tautan (*link*) video yang telah dipublikasikan!

Tautan video: (silakan tautkan video hasil praktik mandiri di rumah!)

Lampiran 5: Informasi untuk Guru

Tujuan pembelajaran dapat lebih dispesifikkan dalam aktivitas sebagai berikut:

1. Topik 1: melalui aktivitas eksplorasi konsep berbasis kelompok, peserta didik dapat menjelaskan gerak berirama.
2. Topik 2: melalui kegiatan berbasis kelompok, peserta didik dapat mendemonstrasikan gerak berirama yang dipilihnya berdasarkan hasil analisis video pembelajaran pada pertemuan sebelumnya.

Catatan:

1. Peserta didik perlu menyiapkan alat tulis, yaitu pulpen dan kertas.
2. Pengaturan (*setting*) tempat pembelajaran dilakukan di ruangan (aula). Namun, jika tidak memungkinkan, guru dapat menyesuaikan pengaturan tempat pembelajaran di tempat lain.



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