

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 2

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun :
Instansi : SD
Tahun Penyusunan : Tahun 2022
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas : A / 2 (Dua)
Kegiatan Unit 6 : Memindahkan Berat dan Berguling
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (2x35 menit)

B. KOMPETENSI AWAL

Siswa mampu memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti memindahkan berat dan berguling.

C. PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia
- Mandiri
- Bernalar kritis
- Kreatif
- Bergotong-royong, dan
- Berkebinekaan global

D. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Matras senam atau sejenisnya
- Peluit dan stopwatch

Sumber Belajar :

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2021.
- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II, George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker, Tina Hall, Kevin Patton, Penerjemah: Abdul Aziz Purnomo Shidiq, Ahmad Rithaudin, dan Nur Sita Utami. 2021.

Alat Bahan :

- Meja dan kursi
- Buku

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal

F. MODEL PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (PJJ Daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan Platform daring.

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, siswa diharapkan mampu:

1. Mengetahui berbagai jenis gerak memindah berat badan.
2. Memahami gerak memindah berat badan dan berguling dengan benar.
3. mempraktikkan gerakan memindahkan berat badan dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak menggulingkan badan dengan benar.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Gerakan memindah berat badan.
- Gerakan memindah berat dengan menggulingkan badan.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerakan memindahkan berat dan berguling?

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Eksplorasi

1. Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan memindahkan berat dan berguling.
2. Latihan ketangkasan diantaranya: gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka

- a. Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang

peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.

- b. Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.
- h. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti: gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti melompat dan mendarat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- i. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

- j. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.
- k. Dalam pembelajaran ini di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kegiatan Inti

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak memindahkan berat dan berguling.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola menirukan gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

- a. Aktivitas 1-2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan gerakan memindahkan berat badan.
- b. Aktivitas 3-4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

3. Kegiatan Penutup

- a. Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.
- b. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama latihan aktivitas pembelajaran memindah berat dan berguling.
- d. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran seperti gerak gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

- e. Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- f. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertanyaan esensial

1. Apa manfaat dari gerakan memindah berat badan?
2. Sebutkan contoh gerakan memindah berat badan!

F. ASESMEN/ PENILAIAN

1) Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2) Asesmen Pengetahuan

Tes Tertulis

Perhatikan gambar berikut untuk mengerjakan soal no 1 – 5!



1. Apa nama gerakan pada gambar?
2. Apa yang menjadi tumpuan pada gerakan tersebut?
3. Bagaimana cara melakukan gerakan tersebut?

3) Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh memindahkan berat dan berguling.
 - 1) Butir tes

Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.
 - 2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

- a) Isikan identitas peserta didik.
 - b) Berikan tanda centang (3) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.
- 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak
- Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Sangat Baik		Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.		Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

- 4) Pedoman penskoran
- a) Penskoran
 - (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dengan benar.
 - (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dengan benar.
 - b) Pengolahan Skor
 - (1) Skor maksimum: 12
 - (2) Skor Real Peserta Didik (SRP):

Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan).

4) Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :
Lingkup/ materi pembelajaran :
Nama peserta didik :
Fase/kelas : A/II

1. Panduan Umum

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

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 5 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melompat dan mendarat.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar gerakan memindahkan berat dan berguling.
 - Keterampilan gerak memindahkan berat badan.
 - Keterampilan gerak memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Guru

- Bentuk-bentuk pola gerak memindahkan berat dan berguling. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- Mengamati video pembelajaran materi aktivitas gerak memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan.

2. Bahan Bacaan Siswa

- a. Materi pola gerak dasar memindahkan berat dan berguling. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran materi gerakan memindah berat badan dan memindahkan berat dengan menggulingkan badan dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.