

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 1

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun :
Instansi : SD
Tahun Penyusunan :
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas : A / 1 (Satu)
Kegiatan Unit 2 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
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 gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- Kewargaan.
- Penalaran Kritis.
- Kreativitas.
- Kolaborasi.
- Kemandirian.
- Kesehatan.
- Komunikasi.

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 untuk SD/MI Kelas I, Muhajir, Zelda Raushanfikri, 2022.

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. Memahami pengertian gerakan memutar dan membungkuk.
2. mempraktikkan gerakan memutar lengan dan membungkukkan badan.
3. Memahami pengertian gerakan mengayun dan meliuk.
4. mempraktikkan gerakan mengayunkan kedua lengan ke belakang dan samping.
5. mempraktikkan gerakan meliukkan badan ke samping.
6. Memahami pengertian gerakan menekuk.
7. mempraktikkan gerakan menekuk lutut dan kepala.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Gerakan berputar dan membungkuk.
- Gerakan mengayun dan meliukkan.
- Gerakan menekuk pola gerak dasar nonlokomotor.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk?

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Eksplorasi

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

- Gerakan memutar dan membungkuk diantaranya: memutar badan membungkuk, memutar badan ke belakang, menyentuh tangan ke kaki, memutar kedua lengan ke belakang, dan membungkukkan badan ke depan.

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 aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.
- h. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti: menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat, 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 nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antarlain: gotong royong dan mandiri.
- i. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan musang dan ayam antara lain:
 - 1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.
 - 2) Cara bermainnya:

- a) Setiap kelompok membuat barisan berbanjar dengan mengambil jarak satu lengan.
 - b) Sikap awal berdiri kaki dibuka lebar dan ditekuk sikap kuda-kuda
 - c) Benda dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui kedua belah kaki.
 - d) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan operan benda tanpa menjatuhkan benda dan setiap anggota kelompok tetap pada tempatnya.
 - e) Permainan ini dapat diulang beberapa kali dengan menggunakan variasi posisi kaki muka belakang bergantian antara kanan dan kiri sikap kuda-kuda, operan benda bisa dari atas, samping kanan dan samping kiri bergantian.
 - f) Permainan dilakukan dalam bentuk perlombaan antar kelompok.
- 3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- 4) Dalam pembelajaran ini disamping 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 nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk. Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

- a. Aktivitas 1-2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan berputar dan membungkuk.
 - 1) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan.
 - 2) Aktivitas pembelajaran gerakan membungkukkan badan.
- b. Aktivitas 3-4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliukkan.
 - 1) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan tangan ke depan dan belakang.
 - 2) Aktivitas pembelajaran gerakan kedua tangan ke samping.
 - 3) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping.
- c. Aktivitas 5-6: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan gerakan menekuk pola gerak dasar nonlokomotor.

- 1) Aktivitas pembelajaran menekuk lutut ke depan.
- 2) Aktivitas pembelajaran menekuk kepala ke depan dan belakang.
- 3) Aktivitas pembelajaran menekuk kepala ke samping kiri dan kanan.

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 pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.
- d. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 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

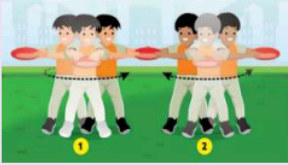
1. Bagaimana posisi awal melakukan gerak meliukkan badan?
2. Jelaskan cara menekuk lutut ke depan!
3. Jelaskan pengertian mengayun!
4. Sebutkan gerakan-gerakan nonlokomotor yang kamu ketahui!

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

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.  ☐ mengayunkan lengan ke samping kiri dan kanan. ☐ mengayunkan lengan ke belakang. ☐ mengayunkan lengan ke depan. Kunci: memutar badan ke samping	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan memutar badan. Kunci: 1) Gerakan memutar badan membungkuk. 2) Gerakan memutar badan ke belakang.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Uraian tertutup	3) Gerakan menyentuh tangan ke kaki. 4) Gerakan memutar badan ke samping kiri dan kanan. 5) Gerakan membungkukkan badan ke depan.	2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak.

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.

(a) Sikap awal

- Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai.
 - Posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki.
 - Pandangan mata ke bawah.
- (b) Pelaksanaan gerakan
- Kedua kaki tetap rapat dan lurus dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - Kedua tangan ditekuk.
 - Badan tidak menyentuh lantai dan tetap lurus dengan kepala, pinggang dan kaki.
 - Pandangan ke bawah.
- (c) Sikap akhir
- Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai.
 - Posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki.
 - Pandangan mata ke bawah.
- 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/I

1. Panduan Umum

- a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.

- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdoa'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk antara lain:
 - 1) Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.
 - 2) Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliuk.
 - 3) Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Guru

- a. Bentuk-bentuk pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- c. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Siswa

- a. Materi keterampilan pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.