

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 4

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun :
Instansi : SD
Tahun Penyusunan :
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas : B / 4 (Empat)
Kegiatan Unit 1 : Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor
Alokasi Waktu : 3 s.d 7 Kali Pertemuan (9 s.d 21 JP)

B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat, dan loncat).

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 rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Gawang Aman (Peralatan Kids Atletik), gawang aman yang dibuat dari kertas karton/kardus.
- Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
- Petak lompat (Peralatan Kids Atletik), ban bekas atau sejenisnya.
- Bola plastik kecil, dan bola voli, balon atau sejenisnya
- Tongkat Estafet atau sejenisnya.
- Bilah aman (Peralatan Kids Atletik), bilah bambu atau sejenisnya.
- Bendera Pembatas lapangan (corong, bilah bambu atau sejenisnya).
- Peluit dan stopwatch.

Sumber Belajar :

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2021.
- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas IV, Muhajir, Agus Gunawan, 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.
2. mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor melompat dan meloncat.
3. mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari mengubah arah.
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor berlari berbelok-belok.
5. mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor berjalan, berlari, dan melompat

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- variasi dan kombinasi melompat dan meloncat
- variasi dan kombinasi berjalan dan berlari mengubah arah
- variasi dan kombinasi berlari berkelok-kelok
- variasi dan kombinasi berjalan, berlari, melompat, dan meloncat

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat?

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN**Kegiatan Pembelajaran****a. Persiapan mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.

- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan).
 - Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
 - Rintangan (gawang dan kursi) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
 - Peluit dan stopwatch.
 - Lembar kegiatan siswa (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

- 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 variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi
- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan engklek antara lain:
- (1) 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 dibagi menjadi empat kelompok.
- (2) Cara bermainnya:
- (a) Semua peserta didik melakukan hompimpa dan bagi yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
 - (b) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit/genting atau lainnya yang mudah didapatkan di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
 - (c) Pemain pertama melompat dengan satu kaki (engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A dan selanjutnya kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
 - (d) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2, maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
 - (e) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain melempar gaco melewati sasaran atau menampak dua kaki di kotak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
 - (f) Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5, 6, 7, 8, dan 9 maka pemain mengambilnya di kotak A.
 - (g) Pemenang dalam permainan ini adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak

(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 (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat. Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

● Aktivitas Pembelajaran 1

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat:

1. Aktivitas pembelajaran melompat ke depan dengan tolakan salah satu kaki
2. Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan tongkat yang dipegang guru
3. Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan gawang
4. Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan tali yang dibentangkan
5. Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki, dan berlari melompati gawang yang dipasang berjajar
6. Aktivitas pembelajaran meloncat ke depan tolakan dua kaki
7. Aktivitas pembelajaran meloncat ke atas tolakan dua kaki
8. Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki,
9. dan meloncati ban

● Aktivitas Pembelajaran 2

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari mengubah arah:

1. Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan kemudian diteruskan berlari
2. Aktivitas pembelajaran kelincahan gerakan bereaksi
3. Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan dengan mengangkat lutut kemudian berlari

- **Aktivitas Pembelajaran 3**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok:

1. Aktivitas pembelajaran gerakan berlari bolak-balik
2. Aktivitas pembelajaran gerakan berlari berbelok-belok
3. Aktivitas pembelajaran gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki
4. Aktivitas pembelajaran gerakan berlari cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan
5. Aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola dilakukan dalam bentuk perlombaan
6. Aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "shuttle run"
7. Aktivitas pembelajaran gerakan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran
8. Aktivitas pembelajaran gerakan lari cepat untuk menangkap bola yang dilambung

- **Aktivitas Pembelajaran 4**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat:

1. Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat sejauh-jauhnya
2. Aktivitas pembelajaran berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang
3. Aktivitas pembelajaran berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat melewati tali
4. Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan kemudian melompat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki

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 Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Gerakan melewati rintangan tongkat yang dipegang oleh guru mendarat dengan menggunakan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	A. satu kaki B. dua kaki C. meloncat D. melompat Kunci: A. satu kaki	
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk latihan berjalan dan berlari merubah arah. Kunci: 1) Berjalan kemudian diteruskan berlari 2) Kelincahan gerakan bereaksi 3) Berjalan ke depan dengan mengangkat lutut kemudian berlari	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3) Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas variasi dan kombinasi gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat
 - 1) Butir tes
Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian 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 ceklis (✓) 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
 - Berdiri tegak dengan salah satu kaki berpijak dengan ujung kaki.
 - Kedua lengan mengayun ke depan dan ke belakang.
 - Badan dicondongkan ke depan.
 - Pandangan ke depan.
 - (b) Pelaksanaan gerakan

- Salah satu kaki menolak dan kaki yang lain menekuk lutut serta diangkat setinggi pinggang ke arah depan atas kemudian diikuti kaki tumpu.
- Kedua lengan mengayun.
- Badan condong ke depan.
- Pandangan ke depan.

(c) Sikap akhir

- Mendarat dengan dua kaki mengeper.
- Kedua lengan mengayun ke depan.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Pandangan ke depan.

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 : B/IV

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

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain:
 - 1) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.
 - 2) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari.
 - 3) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.
 - 4) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Guru

- a. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Siswa

- a. Materi gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan

meloncat dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.