



**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA 2023
(PROTOTIPE)**

SEKOLAH DASAR (SD/MI)

Nama penyusun : _____
Nama Sekolah : _____
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase B, Kelas / Semester : VI (Enam) / I (Gasal)

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

PJOK FASE C SD KELAS 6

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun	:	
Instansi	:	SD
Tahun Penyusunan	:	Tahun 20...
Jenjang Sekolah	:	SD
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase / Kelas	:	C / VI (Enam)
Unit 2	:	Aktivitas Bela Diri Pencak Silat
Materi Pembelajaran	:	Pola Gerak Dasar Pencak Silat, Pola Gerak Dasar Pukulan, Tendangan, Tangkisan, dan Elakan, dan Pola Gerak Dasar Kombinasi Pukulan, Tendangan, Tangkisan, dan Elakan
Alokasi Waktu	:	Pertemuan Ke-1 (2 X 35 Menit)

B. KOMPETENSI AWAL

Capaian Pembelajaran :

1. **Terampil bergerak:** Peserta didik menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Peserta didik mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
2. **Belajar melalui gerak:** Peserta didik memprediksi dan menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik merancang dan menguji peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Peserta didik berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim dengan memberi kontribusi pada aktivitas kelompok, mendorong orang lain dan menegosiasikan peran dan tanggung jawab.
3. **Bergaya hidup aktif:** Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok. Peserta didik mengeksplorasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter dan membahas strategi pencapaiannya.
4. **Memilih hidup yang menyehatkan:** Peserta didik mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas

jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

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

D. SARANA DAN PRASARANA

- Media pembelajaran antara lain buku atau bahan ajar, alat peraga, buku absen.
- Menyiapkan kertas HVS atau kertas gambar untuk peserta didik.
- Menyiapkan peta daerah yang berlokasi sekolah masing-masing.

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal

F. JUMLAH PESERTA DIDIK

- Minimum 15 Peserta didik, Maksimum 25 Peserta didik

G. MODEL PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran dapat berupa model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan *cooperative learning*.

H. MATERI POKOK

Kegiatan Pembelajaran:

1. Pola Gerak Dasar Pencak Silat
2. Pola Gerak Dasar Pukulan, Tendangan, Tangkisan, dan Elakan
3. Pola Gerak Dasar Kombinasi Pukulan, Tendangan, Tangkisan, dan Elakan

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi, siswa diharapkan mampu:

- Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat seperti gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
- mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat seperti gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Peserta didik dapat mempraktekkan aktivitas bela diri pencak silat.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Pernahkah kalian berlatih bela diri pencak silat?
- Bagaimana variasi pencak silat?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Persiapan Mengajar

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
 - a) Peluit dan *stopwatch*.
 - b) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
 - c) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan. **Kegiatan Pembelajaran di Kelas**

a. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

- 1) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru serta berdoa.

- 2) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Apabila ada yang kurang sehat (sakit), guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 3) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- 4) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).
- 5) 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 pola gerak dasar tendangan.
- 6) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan.
- 7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan, baik kompetensi sikap, kompetensi pengetahuan, maupun kompetensi keterampilan. Kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dapat dilakukan dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri. Kompetensi pengetahuan dilakukan dengan menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan menggunakan tes tertulis. Sementara itu, kompetensi terkait keterampilan dapat dilakukan dengan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan serta rangkaian gerakan yang sederhana.
- 8) Kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan bakiak dan sandal raksasa sebagai berikut.

- (1) Permainan bakiak dilakukan secara berkelompok.
- (2) Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter.
- (3) Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki.
- (4) Bakiak dapat digunakan oleh beberapa orang.
- (5) Aturan mainnya sederhana. Hanya menggunakan garis start dan garis *finish*.
- (6) Setiap anggota kelompok harus memiliki kekompakan yang tinggi, yaitu dengan mengangkat kaki secara bersamaan.
- (7) Kalau anggota kelompok, misalnya, tidak mengangkat kaki kiri bersamasama, sudah pasti kelompok tersebut dapat terjatuh.
- (8) Kelompok yang pertama sampai di garis *finish* ialah pemenangnya.
- (9) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini berulang-ulang selama 10–15 menit.



- 9) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
- 10) 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.

b. Kegiatan Inti (45 Menit)

- 1) Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan bakiak dan sandal raksasa, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan. Dalam bela diri pencak silat, tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dalam hal ini, pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya.
- 2) Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, pesilat tersebut akan memperoleh *point* 2. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.
- 3) Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan dengan saksama.

c. Kegiatan penutup (15 Menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) 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.

- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar tendangan. Hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) 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.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

3. Kegiatan Pembelajaran Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan sesuai potensi dan

kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando.

Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu

didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/ media lain yang sesuai.

Catatan:

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menjelaskan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti tendangan. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. ASESMEN

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

1. Isikan identitas Ananda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Ananda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar variasi dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 6 jawaban YA		Jika menjawab 4-5 jawaban YA	Jika menjawab 2-3 jawaban YA
			Kurang
			Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

1. Isikan identitas Anda.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom **YA** atau **TIDAK** yang ada dalam pernyataan di bawah ini sesuai dengan keyakinan Anda.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berhubungan dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 5 jawaban YA		Jika menjawab 3-4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Jika menjawab 1 jawaban YA

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 gerak	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.

F. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Refleksi ini dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain sebagai berikut. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?

1. Kesulitan apa saja yang dialami/ditemukan dalam proses pembelajaran?
2. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

G. REFLEKSI

Refleksi ini dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain sebagai berikut. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?

1. Kesulitan apa saja yang dialami/ditemukan dalam proses pembelajaran?
2. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Tanggal :

Lingkup/Materi Pembelajaran :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : C / VI

Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan antara lain sebagai berikut.
 - 1) Variasi dan kombinasi gerak dasar kuda-kuda dan pola langkah.
 - 2) Variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan dan tangkisan.

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, interlapangan, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan dengan dibantu oleh orang tua, kakak, atau saudara. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui inter lapangan atau sumber lainnya.
3. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat, seperti kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan. Video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

C. DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR PUSTAKA

- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat : Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-teknik Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Minarsih, T, Hadi, A. & Hanjaeli. 2010. *Asyiknya Berolahraga 5 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Rekreasi*. Surabaya: PT Jepe Press Media Utama.
- Rosdani, D. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Solihin, Akhmad Olih. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wiarto, G. 2015. *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.