

MODUL AJAR PJOK SD KELAS 1

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 / 1 (Satu)
Unit/Tema	: 1 / Aktivitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu	: 1 pertemuan (2x35 menit)
B. KOMPETENSI AWAL	
- Siswa memahami tentang irama. - Siswa mengenal irama dengan bertepuk tangan. - Siswa menganal irama dengan menggunakan botol air mineral. - Siswa mengenal irama dengan pantulan bola. - Siswa melakukan pola langkah biasa dalam aktivitas gerak berirama. - Siswa melakukan pola langkah rapat dalam aktivitas gerak berirama. - Siswa melakukan pola langkah depan dalam aktivitas gerak berirama. - Siswa melakukan pola langkah kombinasi dalam aktivitas gerak berirama.	
C. PROFILPELAJAR PANCASILA	
- Beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa - Kreatif - Gotong royong - Berkebinekaan global - Bernalar kritis - Mandiri	
D. SARANA DAN PRASARANA	
- Botol air mineral. - Bola basket atau sejenisnya. - Pemutar musik. Sumber Belajar : - Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2022 Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri.	
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	
Tujuan Pembelajaran - Siswa memahami tentang irama. - Siswa mengenal irama dengan bertepuk tangan. - Siswa mengenal irama dengan menggunakan botol air mineral. - Siswa mengenal irama dengan pantulan bola. - Siswa melakukan pola langkah biasa dalam aktivitas gerak berirama. - Siswa melakukan pola langkah rapat dalam aktivitas gerak berirama. - Siswa melakukan pola langkah depan dalam aktivitas gerak berirama. - Siswa melakukan pola langkah kombinasi dalam aktivitas gerak berirama.	
B. PEMAHAMAN BERMAKNA	
- Siswa mempelajari aktivitas pengenalan air, menunjukkan kemampuan bermain di kolam renang, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan benar. - Siswa mempelajari tentang irama, mengenal irama dengan bertepuk tangan, mengenal irama dengan menggunakan botol air mineral, mengenal irama dengan pantulan bola, melakukan pola langkah biasa, rapat, depan, dan kombinasi dalam aktivitas gerak berirama,	

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Apa yang dimaksud dengan irama?
- Bagaimana cara mengenal irama?
- Apa saja pola langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama?

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Eksplorasi

- Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak berirama.

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka

- 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.
- 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.
- 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.
- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 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 lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak berirama, 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 dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lenggang rotan/hulahop antara lain:
 - (1) Letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar.
 - (2) Kemudian melangkah masuk dalam hulahop dengan posisi berdiri tegak atau dengan sikap sempurna.
 - (3) Perlahan-lahan angkat satu kaki ke atas dengan cara menekukkan lutut terlebih dahulu.
 - (4) Rentangkan kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan badan yang baik.



Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran bermain lenggang rotan/ hulahop

- 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 mengenalkan irama dan ketukan, bergerak bebas mengikuti irama lambat, cepat (dengan mengikuti tepukan tangan atau ketukan yang dihasilkan dari berbagai alat misal: tongkat, botol air mineral, rebana, batok kelapa, atau mengikuti lagu dengan irama cepat, lambat).
- Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran mengenalkan irama dan ketukan, bergerak bebas mengikuti irama lambat, cepat (dengan mengikuti tepukan tangan atau ketukan yang dihasilkan dari berbagai alat misal: tongkat, botol air mineral, rebana, batok kelapa, atau mengikuti lagu dengan irama cepat, lambat).
- Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran mengenalkan irama dan ketukan, bergerak bebas mengikuti irama lambat, cepat (dengan mengikuti tepukan tangan atau ketukan yang dihasilkan dari berbagai alat misal: tongkat, botol air mineral, rebana, batok kelapa, atau mengikuti lagu dengan irama cepat, lambat).
- Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada antara lain sebagai berikut:
- Pengenalan irama dengan bertepuk tangan
Cara melakukannya:
 - a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - b) Kedua lengan direntangkan ke samping badan dengan kedua sikut sedikit dibengkokkan.
 - c) Setelah adalah aba-aba dari guru, lakukan gerakan tepuk tangan dengan nada besar dan nada kecil.
 - d) Tepuk-tepuk tangan tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.
 - e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.



Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan bertepuk tangan

- Pengenalan irama dengan botol air mineral
Cara melakukannya:
 - a) Peserta didik membentuk formasi lingkaran.
 - b) Sikap permulaan peserta didik duduk di lantai dengan kedua kaki dilipat.
 - c) Salah satu tangan (kiri atau kanan) memegang botol air mineral.
 - d) Setelah adalah aba-aba dari guru, peserta didik memukul-mukulkan botol aqua tersebut ke lantai.
 - e) Pukulan-pukulan botol air mineral tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.
 - f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.



Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan menggunakan botol aqua

- Pengenalan irama dengan pantulan bola
Cara melakukannya:
 - a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - b) Kemudian bungkukkan badan
 - c) Kedua tangan memegang bola karet atau bola sejenisnya.
 - d) Setelah ada aba-aba dari guru, lakukan gerakan memantul-mantulkan bola tersebut dengan dua tangan, kemudian dengan satu tangan.
 - e) Memantul-mantulkan bola tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.
 - f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.



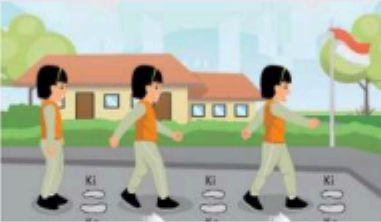
Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan memantul-mantulkan bola

3. Kegiatan Penutup

- Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahankesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 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.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

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.  ☐ Pola langkah 1 (langkah biasa) ☐ Pola langkah 2 (langkah rapat) ☐ Pola langkah 3 (langkah keseimbangan) Kunci: Pola langkah 3 (langkah keseimbangan)	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Uraian tertutup	1. Sebutkan tiga macam alat-alat musik yang dapat dipukul. Kunci: 1) rebana 2) drumben 3) batok kelapa	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar 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 pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama
- Butir tes

Lakukan pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.
 - Petunjuk asesmen

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

 - Isikan identitas peserta didik.
 - Berikan tanda contrenge (3) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.
 - Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).
 - Pedoman penskoran
 - Penskoran
 - Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, penuh kegembiraan, penuh percaya diri, dan kerjasama yang baik.
 - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - Saling menjiprat air ke muka
 - melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
 - melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.
 - melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.
 - melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.
 - Saling berpegangan tangan di kolam renang
 - melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
 - melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.
 - melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.
 - melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.
 - Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)
 - melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.

- a. Materi keterampilan gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

- b.** Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dalam aktivitas air dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

- a.** Bentuk-bentuk gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b.** Bentuk-bentuk permainan sederhana di air.
- c.** Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.