

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 : B / 1 (Satu)
Kegiatan Unit 1 : Aktivitas Pengenalan Air
Alokasi Waktu : 4 s.d 15 Kali Pertemuan (12 s.d 45 JP)

B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

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

Alat Pembelajaran

- pakaian renang
- pelampung
- kaca mata renang

Sumber Belajar :

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I.
Muhajir. 2022.

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. Mempraktikkan aktivitas pengenalan air.
2. Menunjukkan kemampuan bermain di kolam renang
3. Menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan benar.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Aktivitas latihan pengenalan air.
- Aktivitas permainan di air

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air?

D. 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 pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Kolam renang
 - b) Pelampung, mainan anak (warna-warni bisa mengapung, melayang, atau tenggelam).
 - c) Kaca mata renang
 - d) Peluit dan stopwatch

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

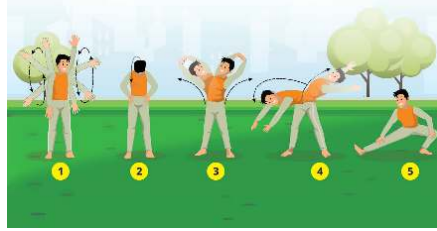
1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

- a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris dipinggir kolam renang 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 aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan

diri/orang

lain dalam aktivitas di air.

- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air.
- h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air, serta perlombaan bermain di kolam renang dengan peraturan yang dimodifikasi.
- i) Sebelum peserta didik melakukan aktivitas bermain di kolam renang, guru menjelaskan tata tertib di kolam renang antara lain:
 - (1) Hal-Hal yang harus dilakukan sebelum berenang Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otototot yang harus diregangkan antara lain:



- (a) Peregangan otot-otot lengan.
 - (b) Peregangan otot-otot leher.
 - (c) Peregangan otot pinggang.
 - (d) Peregangan otot punggung dan perut.
 - (e) Peregangan otot-otot kaki.
- j) 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, dan meregulasi diri, serta 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 bermain di kolam renang dalam aktivitas di air. Disamping gerakan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau

menceritakan
hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran bermain di kolam
renang
dalam aktivitas di air.

Aktivitas 1

Aktivitas Pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan bermain di kolam renang dalam aktivitas air

Bermain di air berarti melakukan permainan di air untuk bersenang-senang. Pada anak usia SD bermain di air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain di air juga bisa dijadikan pembelajaran.

Pada dasarnya ketertarikan anak pada air adalah wujud dari fase eksplorasi atau fase ujicoba. Hal-hal yang dirasa baru oleh anak akan membuatnya penasaran dan terus berkeinginan mencari jawaban. Air yang dingin, mengalir, dan jernih bisa jadi sangat menarik perhatian anak. Apalagi pada usia SD belum mengenal rasa takut.

Berenang dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak, dan juga ada beberapa manfaat kegiatan berenang bagi anak. Tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga dapat mengajarkan keamanan ketika berada di air.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air antara lain sebagai berikut:

1. Aktivitas pembelajaran saling menjiprat air ke muka

Cara melakukannya:

- (a) Peserta didik menggunakan kacamata renang atau alat keselamatan lain. Sikap permulaan peserta didik yaitu berdiri di dalam pinggir kolam renang.
- (b) Kemudian peserta didik saling berhadapan satu sama lain.
- (c) Lalu peserta didik saling menjiprat air ke muka teman pasangannya.
- (d) Pembelajaran ini dilakukan secara berpasangan.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.



2. Aktivitas pembelajaran saling berpegangan tangan di kolam renang

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di dalam pinggir kolam renang.
- (b) Kemudian peserta didik berpegangan tangan satu sama lain.

- (c) Lalu peserta didik berjalan mengelilingi kolam renang sambil berpegangan tangan.
- (d) Pembelajaran ini dilakukan secara berkelompok.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.



3. Aktivitas pembelajaran bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan peserta didik berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air. Lakukan ke arah depan berulang-ulang.
- (b) Kemudian berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan.
- (c) Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang-ulang.
- (d) Berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang.
- (e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air, 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, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan/kesulitan dan

kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.



- ☐ saling mencipratkan air ke muka
- ☐ menyelam melewati rintangan
- ☐ masuk ke dalam air mata terbuka

2. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.



- ☐ saling mencipratkan air ke muka
- ☐ menyelam melewati rintangan
- ☐ masuk ke dalam air mata terbuka

3. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.



- ☐ saling mencipratkan air ke muka
- ☐ menyelam melewati rintangan
- ☐ masuk ke dalam air mata terbuka

G. ASESMEN KOMPETENSI

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 3 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.  ☐ saling mencipratkan air ke muka teman ☐ menyelam melewati rintangan ☐ masuk ke dalam air mata terbuka Kunci: Saling mencipratkan air ke muka teman	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas gerakan bermain di kolam renang. Kunci: 1) Saling menciprat air ke muka. 2) Saling berpegangan tangan di kolam renang. 3) Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang). 4) Membentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang. 5) Bermain tebak-tebakan jari di dalam air. 6) Bermain melewati (simpai) yang dipegang	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 gerakan pengenalan air

1) Butiran tes

Lakukan gerakan pengenalan air. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian

melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, penuh kegembiraan, percaya diri, dan kerjasama yang baik.

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 (✓) 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.	Saling menciprat air ke muka	a. Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.		
		b. Melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.		
		c. Melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.		
		d. Melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.		
2.	Saling berpegangan tangan di kolam renang	a. Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.		
		b. Melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.		
		c. Melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.		

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
2.	Saling berpegangan tangan di kolam renang	d. Melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.		
3.	Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)	a. Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.		
		b. Melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.		
		c. Melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.		
		d. Melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.		
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) 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.

(b) 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.

(c) Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)

- melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
- melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.
- melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.
- melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.

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

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran permainan air

G. REFLEKSI GURU

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. INTERAKSI DENGAN ORANG TUA

1. Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No	Hari/Tgl	Nama Orang Tua/Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

J. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :
Lingkup/ materi pembelajaran :
Nama peserta didik :
Fase/kelas : B/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerakan bermain di air secara berpasangan lengan temannya satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil berbagai gerakan pengenalan air antara lain:

- 1) Berbagai gerakan bermain di air dalam aktivitas air.
- 2) Berbagai gerakan pengenalan air dalam aktivitas air.

K. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Siswa

1. 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.
2. 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

1. 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.

2. Bentuk-bentuk permainan sederhana di air.

3. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dalam aktivitas air.

Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.