

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 2

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun :
Instansi : SD
Tahun Penyusunan : Tahun
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : PJOK
Fase / Kelas : A / 2 (Dua)
Kegiatan Unit 1 : 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 jalan, lari, lompat, dan meloncat.

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

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Simpai, gelang raja, dan kardus.
- Peluit dan stopwatch

Sumber Belajar :

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2021.
- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II, George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker, Tina Hall, Kevin Patton, Penerjemah: Abdul Aziz Purnomo Shidiq, Ahmad Rithaudin, dan Nur Sita Utami. 2021.

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. Mengidentifikasi gerakan dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.
2. Membedakan gerakan dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.
3. mempraktikkan gerakan jalan.
4. mempraktikkan gerakan lari.
5. mempraktikkan gerakan lompat.
6. mempraktikkan gerakan meloncat.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Gerakan jalan.
- Gerakan lari.
- Gerakan lompat.
- Gerakan meloncat.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat?

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Eksplorasi

1. Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan jalan, lari, lompat, dan meloncat.
2. Latihan kelenturan dan ketangkasan diantaranya: jalan, lari, lompat, dan meloncat.

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka

- a. 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, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa.
- 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 latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pola gerak dasar jalan, lari, dan lompat.
- h. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan, seperti memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan

menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain 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 mengoper kardus secara beranting.
- j. 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.
- k. Dalam 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.

2. Kegiatan Inti

Setelah peserta didik melakukan pemanasan melalui permainan mengoperkan kardus secara beranting, aktivitas pembelajaran akan dilanjutkan dengan mempelajari pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak jalan, lari, lompat, dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dengan saksama.

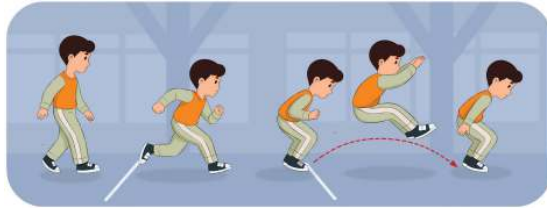
- a. Aktivitas pembelajaran 1 dan 6: memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat sejauh-jauhnya

Langkah-langkah pembelajaran:

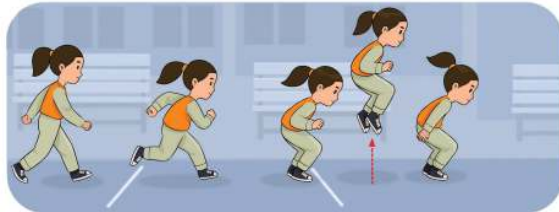
- (a) sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter, kemudian satu persatu peserta didik melakukan lompatan,
- (b) pada garis awal setiap peserta didik berjalan,
- (c) tepat pada garis kedua peserta didik melompat sejauh mungkin,
- (d) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



- (2) Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat setinggi-tingginya

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter,
- kemudian satu persatu peserta didik berjalan dari garis pertama,
- pada garis kedua peserta didik melompat setinggi mungkin,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



- (3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan gawang

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar,
- kemudian satu-persatu melompat melewati rintangan gawang,
- tinggi gawang yang dilalui sekitar 30–40 cm,
- sebelum melewati rintangan, diawali dengan jalan dan berlari, mendarat dengan salah satu kaki,
- bila peserta didik sudah mampu melewati 1 gawang, maka ditambah 2–3 gawang lagi,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

- (4) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan tali yang dibentangkan

- (5) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati kardus

- b. kktivitas pembelajaran 7–12: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana antara lain sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam bentuk “Permainan Bola Warna”

Langkah-langkah permainan:

- peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar,
- buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter,
- jarak 2 meter pertama dan kedua diberi tanda menggunakan bilah,

- (d) jarak 1 meter letakkan kardus secara memanjang dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya,
- (e) letakkan keranjang sampah plastik yang berisi bola warna-warni pada ujung lintasan,
- (f) sebelum melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat, peserta didik mengambil satu buah bola di keranjang yang berada di garis start,
- (g) setiap kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat sejauh mungkin untuk mengambil bola,
- (h) permainan ini dapat dilombakan antarkelompok,
- (i) pemenangnya adalah kelompok yang tercepat mengambil seluruh bola.



- (2) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara
- Langkah-langkah pembelajaran:
- (a) peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar,
 - (b) buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter,
 - (c) jarak 2 meter pertama dan ke dua diberi pembatas bilah atau sejenisnya,
 - (d) jarak 1 meter letakkan kardus berukuran 40×60 cm secara vertikal dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya,
 - (e) letakkan pecahan genteng secara acak di ujung lintasan,
 - (f) setiap anggota kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat setinggi mungkin dilanjutkan dengan menyusun pecahan genteng menjadi sebuah menara,
 - (g) setiap peserta didik hanya boleh mengambil satu pecahan genteng untuk disusun,
 - (h) setelah mengambil pecahan genteng, peserta didik kembali ke tempat semula,
 - (i) permainan ini dapat dilombakan antarkelompok,
 - (j) pemenangnya adalah kelompok yang tercepat menyusun menara.



- (3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang

3. Kegiatan Penutup

- a. Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
- b. 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.

- c. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat.
- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan mengenai aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e. Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- f. Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pertanyaan esensial

1. Bagaimana cara melakukan gerak jalan, lari, lompat, dan melompat?
2. Apa tujuan dari melakukan gerak jalan, lari, lompat, dan melompat?

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.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- a. Isikan identitas peserta didik.
- b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melompat dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melompat 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

- Isikan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi 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

2) Asesmen Pengetahuan

Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan

- berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya
- berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya
- berjalan, berlari, dan melompat melewati seutas tali
- berjalan, berlari, dan melompat melewati kardus

3) Asesmen Keterampilan

Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

- Tes kinerja aktivitas pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat

(1) Butir tes

Lakukan aktivitas pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

(2) Petunjuk asesmen

Berikan nilai (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 (✓) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

b) 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.

c) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

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/II

1. Panduan Umum

- Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, serta dengan berbagai arah secara perseorangan, berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, antara lain:

- 1) gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat
- 2) gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Guru

- a. Bentuk-bentuk pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Siswa

- a. Materi pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

C. DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.
- Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- . *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- . *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.
- Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.
- . *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- Muhajir dan Zelda Raushanfikri. 2022. *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas II*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia.

