

# MODUL AJAR

Unit Pembelajaran

6

## Aktivitas Pengenalan Air

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### A. INFORMASI UMUM MODUL

<b>Nama Penyusun</b>	: .....
<b>Instansi/Sekolah</b>	: SDN .....
<b>Jenjang / Kelas</b>	: SD / II
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 s.d 8 Kali Pertemuan (12 s.d 24 JP)
<b>Tahun Pelajaran</b>	: 20.. / 20..

## B. KOMPONEN INTI

### Capaian Pembelajaran Fase A

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, memahami konsep dan prinsip gerak yang benar, memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta menerima nilai-nilai aktivitas jasmani.

### Fase B Berdasarkan Elemen

Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. Peserta didik juga memahami prosedur dan mampu mempraktikkan pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam kerianggan yang didapat melalui aktivitas jasmani.
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pengenalan air dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Proil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
<b>Pertanyaan Pemantik</b>	Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pengenalan air?
<b>Profil Pancasila</b>	Mandiri dan Gotong royong
<b>Kata kunci</b>	Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak, Aktivitas Pengenalan Air

Target Peserta Didik :

Jumlah Siswa :

Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
<b>Assesmen :</b>	<b>Jenis Assesmen :</b>
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
<b>Model Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :</b>
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
<b>Ketersediaan Materi :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi:</li> </ul> <p>YA/TIDAK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep:</li> </ul> <p>YA/TIDAK</p>	
<b>Metode :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Penugasan</li> <li>• Permainan</li> <li>• Ceramah</li> <li>• Simulasi</li> <li>• Resiprokal</li> </ul> <p>* guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</p>	
<b>Sarana dan Prasarana</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pelampung renang</li> <li>• kaca mata renang</li> <li>• peluit dan stopwatch</li> <li>• kolam renang</li> </ul>	
<b>Materi Pembelajaran</b>	
<p><b>a. Materi Pembelajaran Reguler</b></p> <p>Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain di kolam renang, di antaranya gerakan duduk di pinggir kolam (injak-injak air), bermain berjalan-jalan di air (kolam renang), melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam, terapung membentuk lingkaran, dan terapung dengan posisi berdiri.</li> </ul>	

#### **b. Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identifikasi). Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

#### **c. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

#### **Sumber Belajar :**

##### **1. Sumber Utama**

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas II SD
- Buku PJOK lain yang relevan
- Internet

##### **2. Sumber Alternatif**

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

#### **Persiapan Pembelajaran :**

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 permainan di kolam renang.
- 3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
  - pelampung renang
  - kaca mata renang
  - peluit dan stopwatch
  - kolam renang.

#### **Kegiatan pembelajaran :**

##### **Pendahuluan**

- 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) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar lokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan

kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda). Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada tabel berikut ini.

- (1) Isikan identitas peserta didik.
- (2) Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya dapat melakukan gerakan kaki bermain di kolam renang.		
2	Saya dapat melakukan gerakan lengan bermain di kolam renang.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			<b>Kurang</b>
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- e) 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 bermain di kolam renang.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, 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: menjelaskan bagian-bagian tubuh yang harus digerakkan agar dapat berenang melalui penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, serta perlombaan bermain di kolam renang dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan di darat dalam bentuk peregangan statis, dinamis, kemudian membasahi tubuh dengan air agar tubuh peserta didik dapat menyesuaikan dengan air kolam renang. Kemudian dilanjutkan dengan bermain di air dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan, seperti bermain menginjak-nginjak air. Adapun cara bermainnya adalah seperti berikut ini.
  - (1) Berpegang tangan satu sama lain.
  - (2) Pegangan tangan tersebut jangan sampai dilepaskan.
  - (3) Menginjak-nginjak air berputar mengitari kolam renang.
  - (4) Kolam renang yang dipakai adalah kolam yang dangkal.
  - (5) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.
- i) Dalam pembelajaran ini, selain untuk mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Proil 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.

### Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu bermain menginjak-nginjak air, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.

Di samping gerakan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang yang baik, koordinasi gerakan pun akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dengan saksama.



### Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan bermain di kolam renang dalam aktivitas air

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang antara lain sebagai berikut.

#### (1) Aktivitas pembelajaran duduk di pinggir kolam (injak-injak air)

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik duduk di pinggir kolam,
- lalu injak-injakan kakinya di air,
- gerakkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri ke belakang, lakukan secara bergantian,
- peserta didik diminta untuk melakukan gerakan tersebut selama 2–3 menit.

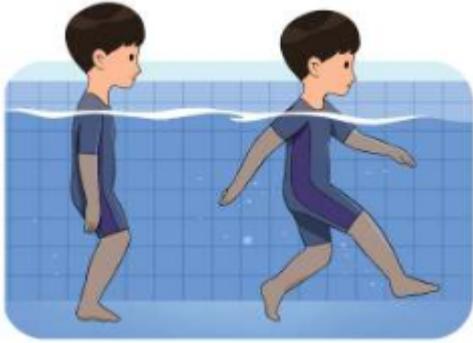


Gambar 6.2 Peserta didik melakukan aktivitas duduk di pinggir kolam (injak-injak air).

#### (2) Aktivitas pembelajaran bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air, lakukan ke arah depan berulang-ulang,
- berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan,
- berjalan dengan langkah panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang,
- berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang,
- peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit.



**Gambar 6.3** Peserta didik melakukan aktivitas bermain berjalan-jalan di air (kolam renang).

### (3) Aktivitas pembelajaran menyelam melewati simpai yang dipegang oleh teman

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik dalam posisi berbanjar sambil memegang simpai,
- (b) kemudian peserta didik yang lain berusaha melewati simpai dengan cara menyelam,
- (c) pembelajaran ini dilakukan secara bergantian,
- (d) peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini selama 5–10 menit.



**Gambar 6.4** Peserta didik melakukan aktivitas menyelam melewati simpai yang dipegang oleh teman.

### (4) Aktivitas pembelajaran terapung membentuk lingkaran

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik terapung dengan posisi terlentang dan terlungkup sambil berpasangan,
- (b) tangan berpegangan membentuk formasi lingkaran,
- (c) lakukan pembelajaran pada kolam yang dangkal,
- (d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5 – 10 menit.

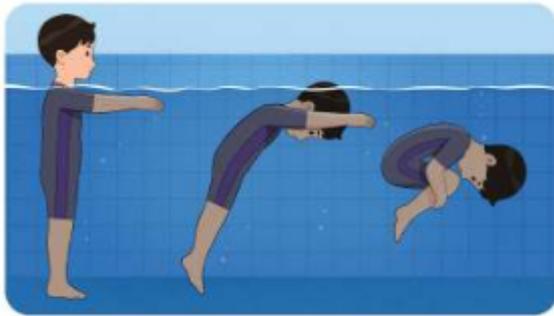


**Gambar 6.5** Peserta didik melakukan aktivitas bermain terapung membentuk lingkaran.

### (5) Aktivitas pembelajaran terapung diawali posisi berdiri

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan kedua lengan peserta didik diulurkan ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah,
- (b) posisi kaki tetap lurus, badan dicondongkan ke depan sampai muka mengenai air,
- (c) badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan menekuk kepala ke bawah,
- (d) kedua lutut ditekuk oleh tangan hingga kedua kaki terangkat dari dasar kolam,
- (e) tahan beberapa saat dan kembali pada sikap semula,
- (f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit.



Gambar 6.6 Peserta didik melakukan aktivitas bermain terapung diawali posisi berdiri.

### Penutup

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan 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 kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) 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.
- f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, 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.

### Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d. 8)

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air..

- Aktivitas pengenalan air, di antaranya masuk ke dalam air, memasukkan kepala ke dalam air, sikap duduk seluruh badan ke dalam air, berjalan di tempat yang

dangkal sambil mengayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identifikasi). Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memisahkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi..

#### Persiapan Mengajar

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

- Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran permainan di kolam renang.
- Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
  - pelampung renang
  - kaca mata renang
  - peluit dan stopwatch
  - kolam renang.

#### Kegiatan pendahuluan

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 148).

#### Kegiatan inti

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air. Kemudian peserta didik diminta untuk menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika peserta didik menemukan kesulitan, dipersilakan meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air dengan saksama.



#### Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pengenalan air .

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air, antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran masuk ke dalam air

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) peserta didik diminta untuk masuk ke dalam air,
- (b) kemudian peserta didik berlutut di dalam air,
- (c) peserta didik memasukkan seluruh badan ke dalam air,
- (d) kedua lengan menutup telinga,
- (e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan masuk ke dalam air selama 10–15 detik.



Gambar 6.7 Peserta didik melakukan aktivitas masuk ke dalam air.

## (2) Aktivitas pembelajaran memasukkan kepala ke dalam air

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik dengan memasukkan kepala ke dalam air,
- (b) peserta didik membungkuk di dalam air,
- (c) kedua kaki dibuka selebar bahu,
- (d) posisi badan dan kepala sejajar dengan air,
- (e) ayunkan kedua lengan secara bergantian,
- (f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan masuk ke dalam air selama 2 × 8 hitungan.



Gambar 6.8 Peserta didik melakukan aktivitas memasukkan kepala ke dalam air.

## (3) Aktivitas pembelajaran sikap duduk seluruh badan di dalam air

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam air,
- (b) kemudian berlutut di dalam air,
- (c) seluruh badan masuk ke dalam air,
- (d) posisi badan mengapung di dalam air,
- (e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan masuk ke dalam air selama selama 10–15 detik.







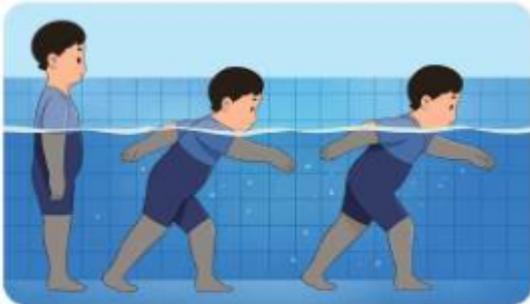


**Gambar 6.9** Peserta didik melakukan aktivitas sikap duduk seluruh badan di dalam air.

**(4) Aktivitas pembelajaran berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan**

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik berdiri di kolam renang,
- (b) kemudian berjalan perlahan-lahan,
- (c) sambil berjalan ayunkan kedua lengan bergantian,
- (d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan sejauh 5–10 meter dan sebanyak 4–5 kali.



**Gambar 6.10** Peserta didik melakukan aktivitas berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan.

**(5) Aktivitas pembelajaran gerakan menarik dan membuang napas di air**

Langkah-langkah pembelajaran:

- (a) sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam air,
- (b) kedua tangan memegang pinggir kolam,
- (c) kedua lutut ditekuk,
- (d) masukkan kepala ke dalam kolam,
- (e) kepala diangkat ke atas sambil mengambil napas,
- (f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan menarik dan membuang napas di air sebanyak  $2 \times 8$  hitungan.

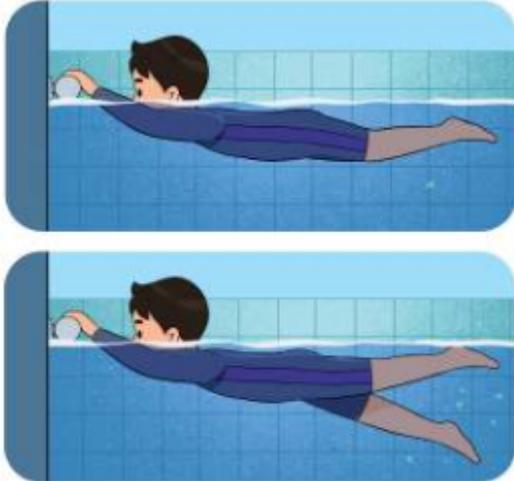


**Gambar 6.11** Peserta didik belajar menarik dan membuang napas di air.

**(6) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dalam kolam**

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam air,
- kedua tangan memegang pinggir kolam,
- badan diangkat sampai posisi badan sejajar dengan kolam,
- kedua kaki diayunkan ke atas dan ke bawah secara bergantian,
- jaga keseimbangan badan saat melakukan gerakan,
- peserta didik diminta untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam kolam sebanyak  $2 \times 8$  hitungan.

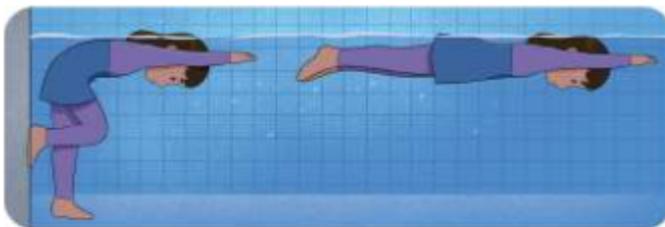


Gambar 6.12 Peserta didik berlatih keseimbangan dalam kolam.

#### (7) Aktivitas pembelajaran gerakan meluncur

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berdiri di kolam renang,
- badan dibungkukkan sejajar dengan permukaan air,
- kedua lengan lurus ke depan dan dirapatkan,
- tolakkan salah satu kaki sebagai dorongan,
- pertahankan posisi badan dan lengan lurus sejajar dengan permukaan air.
- peserta didik diminta untuk melakukan gerakan meluncur sejauh 5–10 meter dan sebanyak 4–5 kali.



Gambar 6.13 Peserta didik berlatih gerakan meluncur.

#### Kegiatan penutup

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaat dari pendinginan.
- 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.
- Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- e. 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.
- f. Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

### Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan 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 Guru

#### Lembar Refleksi Diri Guru

- a. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
- b. Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guruaat dalam proses pembelajaran.
- c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan / Proses Perbaikan
1	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

Catatan:

### Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
3. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya mengikuti pembelajaran gerakan pengenalan air dengan sungguh-sungguh.		
2	Saya belajar gerakan pengenalan air 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	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

### Lembar Releksi 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	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

### Asesmen Pengetahuan

- Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

- Teknik : Tes Tulis
- Bentuk : Pilihan Ganda
- Contoh Instrumen:  
Perhatikan gambar berikut ini.



Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

- duduk di pinggir kolam (injak-injak air)
- masuk ke dalam air
- memasukkan kepala ke dalam air
- sikap duduk seluruh badan di dalam air

- Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

- 1) Teknik : Tes Tulis
- 2) Bentuk : Menjodohkan
- 3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar aktivitas gerakan pengenalan air dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			<p>A. bermain melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam.</p> <p>B. bermain terapung membentuk lingkaran.</p>
2.			<p>C. bermain terapung dari posisi.</p> <p>D. sikap duduk seluruh badan ke dalam air.</p> <p>E. berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan.</p>
3.			
4.			
5.			

Nama Peserta Didik.....

### Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran pengenalan air

#### 1. Panduan umum

- a) Butir tes
  - a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
  - b. Keseluruhan kegiatan dengan berkesinambungan melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan dan sikap akhir.
  - c. Melaksanakan pemahaman dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan.
- b) Petunjuk asesmen
  - a. Petunjuk asesmen
  - b. Petunjuk asesmen
  - c. Petunjuk asesmen
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama. Berikan nilai (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

#### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- (1) Isikan identitas peserta didik.
- (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika Ya dan kolom (0) jika Tidak, bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- a. Sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerakan bermain di air secara berpasangan dengan temannya satu kelompok..

- c. 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.

#### **Bahan Bacaan Peserta Didik :**

1. Materi gerakan pengenalan air. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

#### **Bahan Bacaan Guru**

1. Bentuk-bentuk gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. 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. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

#### **Glosarium**

**aktivitas air** rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.

**gerak lokomotor** gerakan berpindah tempat dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti berjalan, berlari, dan meloncat.

**gerak nonlokomotor** gerakan yang tidak berpindah tempat, dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.

**kebugaran jasmani** kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa terlalu merasa kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

**kecepatan** merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

**kekuatan** kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

**kelenturan** kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

**kombinasi** melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

**komposisi tubuh** presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

**langkah** perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.

**loncat** merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan dua kaki (contoh: loncat indah, loncat harimau, loncat katak).

**meluncur pada aktivitas air** gerak maju ke depan, posisi kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.

**pemanasan** persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

**pembelajaran** proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

**pendidikan jasmani** suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

**pendinginan** menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.

**proil pelajar pancasila** tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan.

### Daftar Pustaka:

- Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies: for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill. 2007.
- Freeman, William H. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning. 2007.
- Kemendikbud. *Naskah Akademik Proil 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.
- Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 2005.
- Mahendra, Agus dkk. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Relective Teaching dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research di Sekolah Menengah di Kota Bandung*. 2006.
- 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.
- . *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- . *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
- Tim Direktorat SD. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.