

## MODUL AJAR PJOK SD FASE A KELAS I

Penyusun : Richo Nur Alam, S.Pd Jenjang : SD Kelas : I Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3 Kali Pertemuan). <i>*Guru dapat memetakan sesuai kondisi sekolah masing-masing.</i> Materi: Pola Gerak Dasar Lokomotor dan Non Lokomotor sesuai dengan irama Moda : TM	<b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah mengenal dan mampu menirukan gerak menggunakan irama.	<b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran pola gerak lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas senam irama.
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruang kelas).</li> <li>• Tape recorder atau pengeras suara.</li> <li>• Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> <li>• Tongkat Panjang 50 cm.</li> <li>• Tempurung kelapa.</li> </ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> <li>○ <del>Peserta didik dengan hambatan belajar.</del></li> <li>○ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li> <li>○ <del>Peserta didik meregulasi diri belajar.</del></li> <li>○ <del>Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).</del></li> </ul> <p><i>*guru dapat memilih target peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan modul ini dibuat untuk peserta didik reguler.</i></p>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 28 peserta didik.</li> </ul>		
<b>Ketersediaan Materi</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.</li> </ul> <p><i>* guru dapat memilih sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing dan pada modul ini tidak ada pengayaan untuk peserta didik CIBI serta tidak tersedia alternatif penjelasan , metode atau aktivitas untuk peserta didik yang mengalami kesulitan memahami konsep.</i></p>		
<b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b>		

## 1. Materi Pokok Pembelajaran

### a. Materi Pembelajaran Reguler senam irama.

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama melalui:

#### 1) Aktivitas pembelajaran 1 :

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/Langkah dan bergeser sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak berjalan/langkah sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok:
  - (1) Aktivitas pembelajaran Gerak berjalan maju mundur sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
  - (2) Aktivitas pembelajaran Gerak begeser ke kiri dan ke kanan sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
  - (3) Aktivitas pembelajaran pola gerak sesuai dengan irama(ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.

#### 2) Aktivitas pembelajaran 2 :

- a) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar non lokomotor bergoyang dan meliuk menirukan pohon tertiuip angin sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam
- b) Fakta konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dasar bergoyang dan meliuk sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok :.
  - (1) Aktivitas pembelajaran gerak bergoyang sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
  - (2) Aktivitas pembelajaran gerak meliuk menirukan pohon tertiuip angin sesuai irama dalam aktivitas senam irama dengan benar.
  - (3) Aktivitas pembelajaran pola gerak bergoyang dan meliuk sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perorangan atau berkelompok.
- 3) Aktivitas pembelajaran3: konsep serta praktik pola gerak mengayun dan meloncat sesuai dengan irama secara berkelompok.

### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama,.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan aktivitas variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama agar penguasaan gerakannya lebih baik (tercapai).

**2. Media Pembelajaran**

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- b. Gambar aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
- c. Vidio pembelajaran aktivitas aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama (jika diperlukan)

**3. Alat dan Bahan Pembelajaran**

- a. Lapangan rumput atau halaman sekolah (ruang kelas).
- b. Tape recorder.
- c. Tongkat 50 cm.
- d. Tempurung kelapa.
- e. Peluit dan *stopwatch*.

**Moda Pembelajaran**

- ⊖ Daring.
- Luring.
- ⊖ ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).~~  
\*guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

**Pengaturan Pembelajaran**

**Pengaturan Peserta didik:**

- Individu.
  - Berpasangan.
  - Berkelompok
  - Klasikal
- \*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik tiap kelasnya serta formasi yang diinginkan..

**Metode:**

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- Resiprokal
- Eksperimen
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal
- Inquiri

		<i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i>
<b>Asesmen Pembelajaran</b>		
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> <li>⊖ <del>Asesmen kelompok</del></li> </ul> <p><i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang diinginkan.</i></p>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (Tertulis, lisan)</li> <li>○ Keterampilan (praktik, kinerja)</li> <li>○ Sikap (Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong)</li> <li>○ Portopolio</li> <li>○ <i>*guru memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan.</i></li> </ul>	
<b>Tujuan Pembelajaran</b>		
<p>Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri 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.</p>		
<b>Pemahaman Bermakna</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memahami langkah-langkah melakukan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama!</li> <li>2. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama!</li> <li>3. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol>		
<b>Pertanyaan Pemantik</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama?</li> <li>2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama?</li> <li>3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam aktivitas gerak berirama, apa yang akan guru lakukan?</li> </ol>		
<b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b>		

**Lembar Kerja Peserta Didik**

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : A / I

1. Panduan umum
  - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
  - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
  - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
  - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dalam satu kelompok sesuai dengan perintah guru.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama antara lain:

    - 1) Gerak berjalan maju mundur.
    - 2) Gerak bergeser ke samping kanan dan kiri.
    - 3) Gerak bergoyang ditempat
    - 4) Gerak meliukkan badan

### 1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Berbagai bentuk pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 2. Bahan Bacaan Guru

- a. Pengertian aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

## Glosarium

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

## Referensi

Muhajir. 2010. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/M.Ts Kelas I* Bogor : Penerbit Yudhistira.

Mengetahui  
Kepala SDN KEBUNDADAP TIMUR I

Sumenep, ..... 20  
Guru Mapel PJOK

AHMAT ZAINI, S.Pd. M.Pd  
NIP: 19670607 199104 1 001

RICHO NUR ALAM, S.Pd  
NIP. 19890306 2022221 002