

Modul Pembelajaran

PJOK

Untuk Siswa SDLB Kelas I-VI

Variasi dan Kombinasi Latihan Gerak,
Lokomotorik, Non Lokomotor dan Manipulatif
Penulis :

Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd, Ibnu Fatkhur Royana, S.Pd., M.Pd, Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd

SDLB
Tunagrahita & Tunarungu



MODUL AJAR (MA)

Sekolah	: SLB NEGERI WIRADESA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: II / Ganjil
Fase	: A
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor Berlari, Melompat dan Meloncat
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan (2JP) 2 x 35 menit

Capaian Pembelajaran :

Pada akhir Fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber. Selain itu, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat menunjukkan gerak dasar lari secara mandiri dengan benar
2. Peserta didik dapat menunjukkan gerak dasar lompat secara mandiri dengan benar
3. Peserta didik dapat menunjukkan gerak dasar loncat secara mandiri dengan benar
4. Peserta didik mampu mempraktikkan Gerakan berlari dalam permainan sederhana secara mandiri dengan baik dan benar
5. Peserta didik mampu mempraktikkan Gerakan melompat dalam permainan sederhana secara mandiri dengan baik dan benar
6. Peserta didik mampu mempraktikkan Gerakan meloncat dalam permainan sederhana secara mandiri dengan baik dan benar

Sumber Belajar

1. Muhajir, dkk. 2022. PJOK (Buku Siswa). Jakarta: PT. Balai Pustaka (Persero) hal. 1-44.
2. Muhajir dan Zelda Raushanfikri. 2022. PJOK (Buku Guru). Jakarta: Pusbuk Kemendikbud Ristek RI (hal. 25-64).
3. <https://youtu.be/APY0wlhHinU>

Alat dan Bahan ajar

1. Laptop
2. LCD / Projector
3. Bola kecil
4. Cone kerucut
5. Cone Mangkok
6. Kardus

7. Peluit
8. Gambar Gerakan lari, lompat dan loncat

Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Rencana Pembelajaran yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari, melompat dan meloncat
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Gambar gerakan berlari, melompat dan meloncat
 - 2) Video pembelajaran gerakan berlari, melompat dan meloncat
 - 3) Peluit, cone dan kardus
 - 4) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan antara lain:

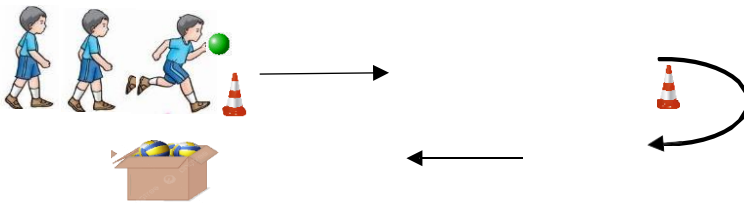
- 1) Guru menyiapkan peserta didik untuk berbaris, kemudian dengan tertib masuk kedalam kelas.
- 2) Guru mengucapkan salam, meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru menanyakan kondisi peserta didik 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.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) 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 seperti gerakan berlari, melompat, dan meloncat.

b. Kegiatan Inti (45 menit)

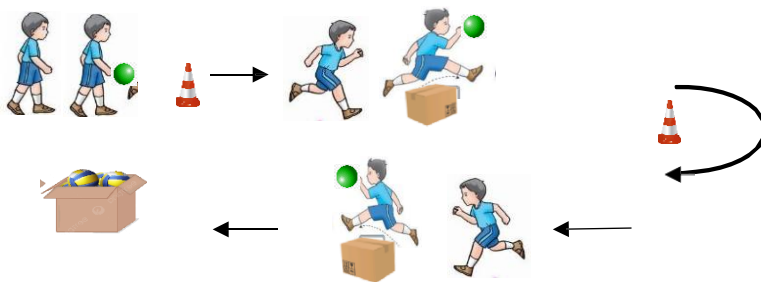
Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Guru menyiapkan Video pembelajaran pola gerak dasar lokomotor berlari, melompat dan meloncat
- 2) Guru menanyakan secara lisan tentang Gerakan yang sudah dilihat melalui video tentang Gerakan berlari, melompat dan meloncat
- 3) Guru mengajak peserta didik menuju halaman sekolah
- 4) Guru membariskan peserta didik untuk melakukan pemanasan
- 5) Guru membagikan gambar Gerakan berlari, melompat dan meloncat kepada peserta didik sebagai acuan kegiatan peserta didik

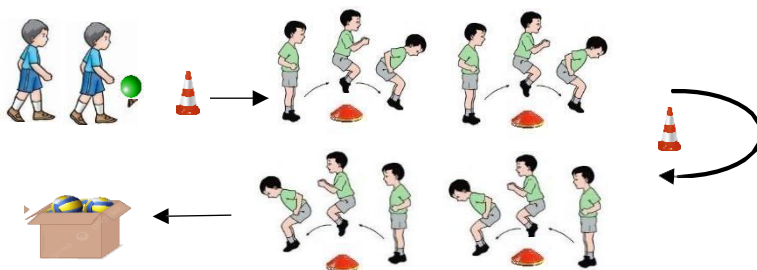
- 6) Pada aktivitas pertama : dengan menirukan Gerakan yang didemonstrasikan oleh guru peserta didik melakukan Gerakan berlari bolak balik memindahkan bola dengan jarak 10 – 15 meter.



- 7) Pada aktivitas kedua : dengan menirukan Gerakan yang didemonstrasikan oleh guru, peserta didik melakukan Gerakan memindahkan bola melompat dengan media kardus



- 8) Pada aktifitas ketiga : dengan menirukan Gerakan yang didemonstrasikan oleh guru, peserta didik melakukan Gerakan melompat dengan media cone



- 9) Guru mengumpulkan peserta didik dan menanyakan apakah ada kesulitan dan memberikan semangat kepada peserta didik yang belum bisa melakukan Gerakan dengan baik
10) Guru melakukan penilaian kognitif dengan memanggil peserta didik satu demi satu untuk memberikan jawaban pada lembar soal yang sudah disiapkan oleh guru
11) Guru bersama peserta didik bersama-sama menceritakan Kembali apa saja yang sudah dilakukan selama pembelajaran

Refleksi:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran melakukan gerakan berlari, melompat dan meloncat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan tersebut.

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

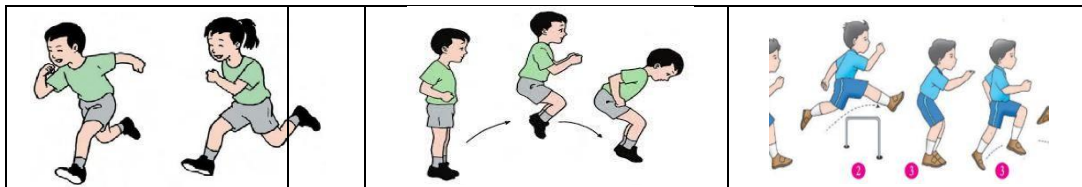
Kegiatan penutup dapat dilakukan antara lain:

- 1) Peserta didik dibariskan menjadi 1 banjar dengan posisi duduk
- 2) Guru memerintahkan peserta didik untuk memijit pundak teman yang ada didepannya, kemudian peserta didik berbalik arah duduknya kemudian melakukan hal yang sama yaitu memijit teman yang ada didepannya
- 3) Guru tetap memberikan motivasi kepada peserta didik untuk selalu bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran
- 4) Guru menyiapkan peserta didik untuk melakukan doa sesudah pembelajaran
- 5) Guru bersama peserta didik melakukan tos bersama dan pembelajaran selesai

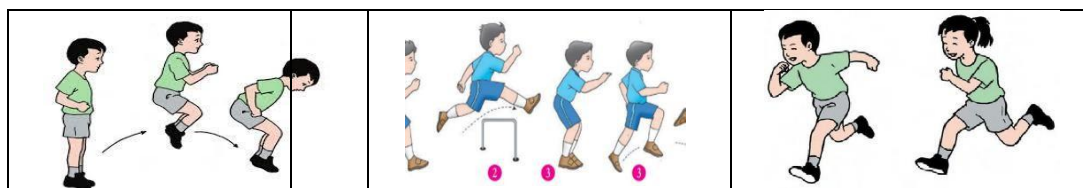
Asesmen Pembelajaran

Asesmen Pengetahuan (Kognitif)

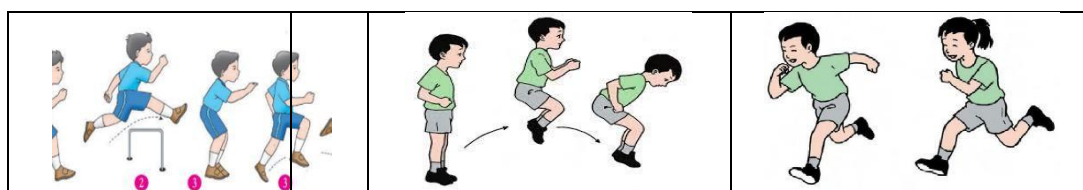
1. Manakah gambar berlari



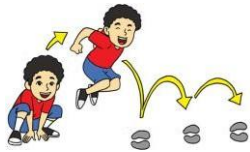
2. Manakah gambar melompat



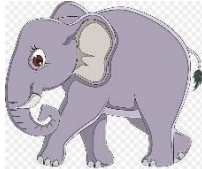
3. Manakah gambar meloncat



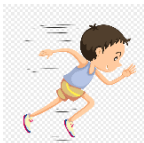
4. Gambar anak sedang meloncat



Hewan apakah yang suka meloncat



5. Gambar anak sedang berlari



Hewan apakah yang suka berlari



Asesmen Keterampilan (Psikomotor)

a. Penilaian Lari

No	Nama	Aspek yang dinilai					Nilai
		Sikap Awal	Sikap kaki	Ayunan Tangan	Sikap Badan	Pandangan	
1							
2							

b. Penilaian Lompat

No	Nama	Aspek yang dinilai					Nilai
		Sikap Awal	Sikap kaki	Ayunan Tangan	Sikap Badan	Pandangan	
1							
2							
3							

c. Penilaian Loncat

No	Nama	Aspek yang dinilai					Nilai
		Sikap kaki	Ayunan Tangan	Sikap Badan	Pandangan	Sikap mendarat	
1							
2							

3							
---	--	--	--	--	--	--	--

Pedoman Penskoran

- Skor 0 : Tidak mau melakukan Gerakan
- Skor 1/2 : Melakukan Gerakan masih salah/ asal-asalan
- Skor 1 : Melakukan Gerakan tetapi belum benar
- Skor 1 1/2 : Melakukan Gerakan sudah baik dan mendekati benar
- Skor 2 : Melakukan Gerakan dengan baik dan benar

Assesmen Sikap (Afektif)

Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

No	Nama	Penilaian Sikap yang muncul	
		Disiplin	Percaya Diri
1			
2			
3			

Ket. Berikan tanda \surd pada penilaian sikap yang muncul

Lembar Refleksi Diri Guru

No	Uraian Kegiatan	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Hari ini saya belajar	
2.	Hal yang paling membuat tertarik pada hari ini	
3.	Hal tersulit yang terjadi pada saya hari ini ketika	
4.	Saya bangga kepada diri saya hari ini ketika	
5.	Saya ingin tahu lebih banyak tentang	
6.	Satu hal yang ingin saya coba adalah	