

**MODUL AJAR  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**Identitas Modul:**

Satuan Pendidikan : SLBN Cicendo Kota Bandung

Fase/Kelas/semester : E/X/1

Alokasi Waktu : 2 JP X 40 menit

**Profil Pelajar Pancasila:**

Bergotong Royong, mandiri, jujur, sportivitas

**Capaian Pembelajaran:**

Elemen : Terampil Bergerak

Capaian Pembelajaran : Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).

Peserta didik merancang, menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik didalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

**Pokok Bahasan:**

Mempraktikkan gerak dasar spesifik dalam olahraga atletik.

**Model Pembelajaran:**

Praktik di Lapangan

**Media Pembelajaran:**

- Peluru tolak peluru
- Matras
- Cons 25 cm
- Bendera kecil
- Gawang kecil

**Profil Peserta Didik:**

Memiliki hambatan Pendengaran

**Tujuan Pembelajaran:**

1. Memahami, mengenal, dapat mempraktikkan gerak dasar nomor atletik jalan cepat.
2. Memahami, mengenal, dapat mempraktikkan gerak dasar nomor atletik lari cepat.
3. Memahami, mengenal, dapat mempraktikkan gerak dasar nomor atletik tolak peluru.
4. Memahami, mengenal, dapat mempraktikkan gerak dasar nomor atletik lompat jauh modifikasi.

**Sumber Belajar:**

- Buku Guru dan Buku Siswa B
- Internet.

### Pertanyaan Pematik:

1. Apakah kalian mengenal nomor atletik jalan cepat?
2. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerak dasar nomor atletik jalan cepat?
3. Apakah kalian pernah mengenal nomor atletik lari cepat?
4. Apakah kalian pernah mempraktikkan nomor atletik lari cepat?
5. Apakah kalian mengenal nomor atletik tolak peluru?
6. Apakah kalian pernah mempraktikkan nomor atletik tolak peluru?
7. Apakah kalian pernah mengenal nomor atletik lompat jauh?
8. Apakah kalian pernah mempraktikkan nomor atletik lompat jauh?

### Langkah-Langkah Pembelajaran:

#### **Pertemuan Ke 1 jalan cepat**

#### **Kegiatan Pendahuluan.**

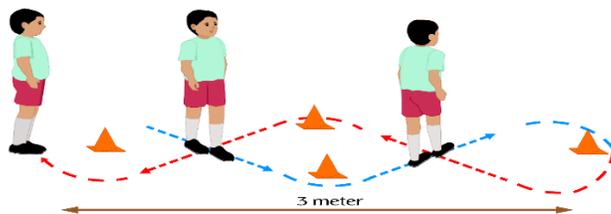
1. Peserta didik menjawab ucapan salam pembuka.
2. Peserta didik dan guru berdoa sebelum kegiatan belajar.
3. Guru mengabsen kehadiran peserta didik.
4. Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran yang disampaikan guru.
5. Peserta didik melakukan pemanasan dengan bimbingan guru.

#### **Kegiatan Inti.**

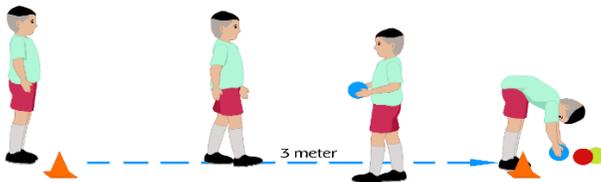
#### **Pertemuan Ke-1**

#### **Jalan Cepat**

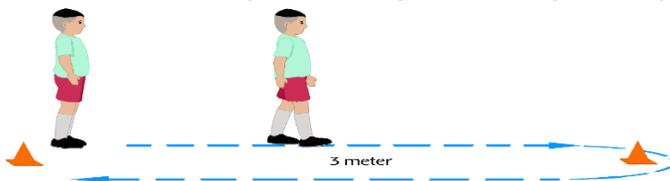
1. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar jalan cepat zigzag langkah biasa.



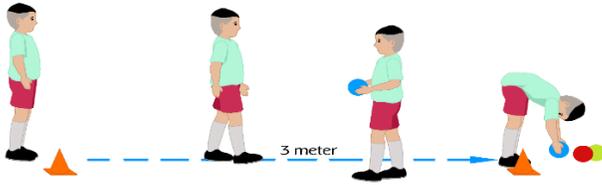
2. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar jalan cepat zigzag langkah biasa memindahkan bola.



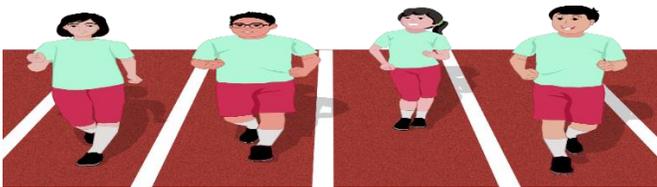
3. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar jalan cepat kaki rapat.



4. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar jalan cepat kaki rapat memindahkan bola.

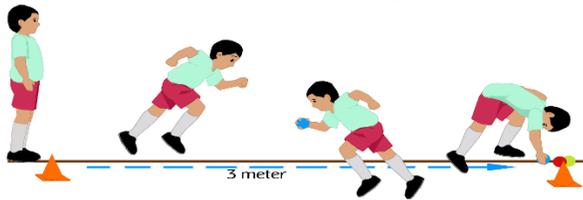


5. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar jalan cepat dengan permainan sederhana berlomba dengan teman.



## Pertemuan ke-2 Lari Cepat

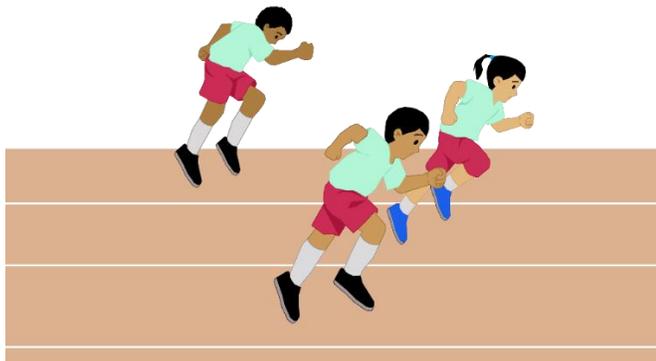
1. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar lari cepat memindahkan bola.



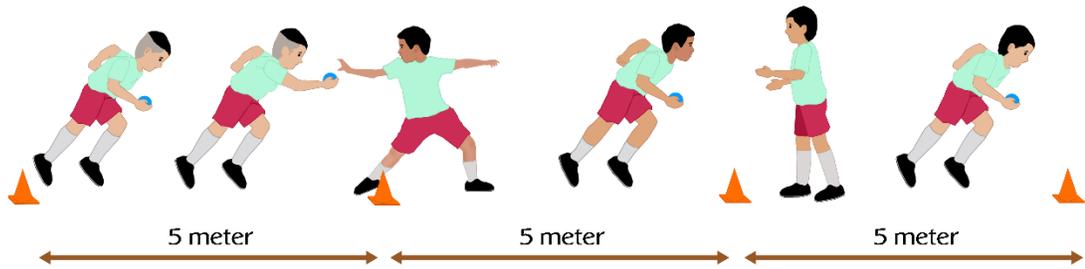
2. Peserta didik mempraktikkan lari cepat melwati gawang kecil.



3. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar lari cepat dengan jarak 20 meter.



4. Peserta didik mempraktikkan gerak mempraktikkan lari cepat estafet.



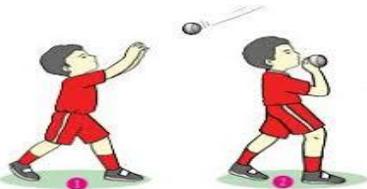
### Pertemuan Ke-3 Tolak Peluru

1. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar melempar bola besar ke depan dengan kedua tangan.

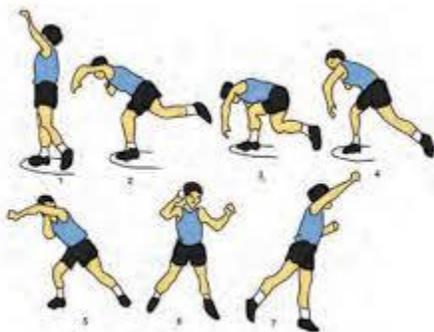


Gambar 1.44 Aktivitas pembelajaran melempar bola dari atas kepala permainan bola basket

2. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar melempar ke depan peluru tolak peluru dengan kedua tangan.

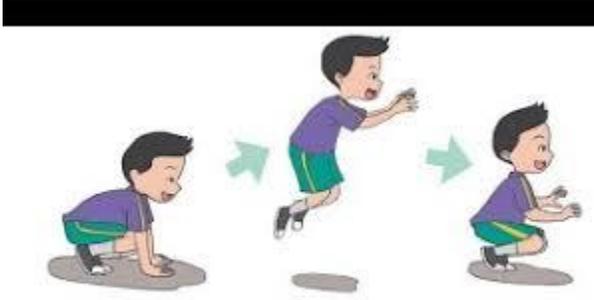


3. Peserta didik melakukan lemparan peluru tolak peluru dengan gerak dasar menolak peluru stau tangan dileher.

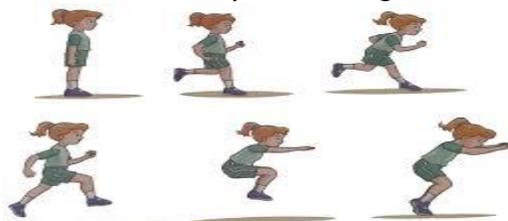


## Pertemuan Ke-4 Lompat Jauh

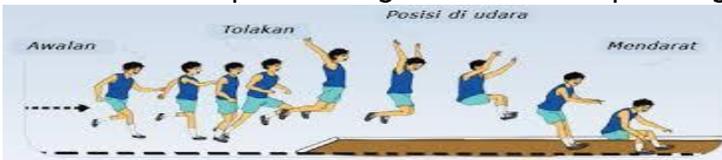
1. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar lompat kodok.



2. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar lompat dengan pijan satu kaki.



3. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar melompat dengan awalan.



### Kegiatan Penutup:

1. Peserta didik mempraktikkan pendinginan dengan bimbingan guru.
2. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran dalam pembelajaran olahraga atletik seperti jalan cepat, lari cepat, tolak peluru, lompat jauh.
3. Peserta didik menyampaikan pendapat tentang manfaat pembelajaran olahraga atletik seperti jalan cepat, lari cepat, tolak peluru, lompat jauh.
4. Peserta didik dan guru melakukan berdoa setelah kegiatan belajar.
5. Peserta didik menjawab salam penutup guru.

### Deferensi

Bagi peserta didik yang mengalami kesulitan, diberikan contoh lain.

### Assesmen Penilaian

Formatif : Semangat selama kegiatan pembelajaran.  
Sumatif : Penilaian harian (praktik ).

Kepala Sekolah

Bandung, Juli 2024  
Guru Mapel PJOK

Wawan, M.Pd  
NIP. 197411102008011001

Tatang Lia, S.Pd  
NIP. 198502142024211005

