

MODUL AJAR

MATA PELAJARAN PJOK

Nama Penyusun : Euis Kurniasari, S.Pd

Sekolah : SLB NEGERI B CICENDO Bandung

Dimensi Profil Pancasila :

1. Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia (elemen akhlak beragama, sub elemen Mengenal dan Mencintai Tuhan Yang Maha Esa)
2. Bergotong royong (Elemen Kolaborasi, sub elemen Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama)

Fase/Kelas/Semester : A / II / I

Estimasi Waktu : (5 x Pertemuan)

Profil Peserta Didik : Peserta didik memiliki Kesehatan yang baik
Peserta didik memiliki organ pendukung yang baik

Elemen : Terampil Bergerak

Capaian Pembelajaran :

Peserta didik dapat menunjukkan keterampilan gerak fundamental dan mempraktikkan dalam berbagai permainan olahraga. Peserta didik menirukan berbagai cara menggerakkan tubuh dan berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaatnya.

1. Terampil Bergerak

Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak fundamental dan mempraktikkan berbagai permainan olahraga. Peserta didik menirukan berbagai cara menggerakkan tubuh. Peserta didik mempraktikkan dengan menggerakkan bagian tubuh yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).

2. Belajar melalui Gerak

Peserta didik mentaati dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan bermain jujur di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik menerapkan kerja sama ketika melakukan aktivitas jasmani, yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).

3. Bergaya Hidup Aktif

Peserta didik berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaat yang disesuaikan dengan kemampuan karakteristik peserta didik.

4. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat; dan mengenali manfaat menjaga kebersihan diri yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni pola gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam, pola gerak dominan bertumpu dalam aktivitas senam, pola gerak dominan melompat dalam aktivitas senam, pola gerak dominan bergantung dalam aktivitas senam.
2. peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>PEMBELAJARAN PERTAMA</p> <p>1. Kegiatan Awal</p> <ol style="list-style-type: none">a. Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.b. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.	

- c. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- d. 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.
- e. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- f. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- g. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- h. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

2. Kegiatan Inti

- a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- b. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
- c. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap

materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pola gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam, pola gerak dominan bertumpu dalam aktivitas senam, pola gerak dominan melompat dalam aktivitas senam, pola gerak dominan menggantung dalam aktivitas senam

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam, adalah sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar langkah kaki sambil berjalan dalam aktivitas gerak berirama, melalui: Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan pola gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran latihan keseimbangan berjongkok.

Cara melakukannya:

- 1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
- 2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta untuk mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
- 3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.
- 5) Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki).
- 6) Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan.

- 7) Kedua tangan/lengan, bebas.
- 8) Latihan dilakukan berganti-ganti kaki kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.



- 9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.

B. Aktivitas pembelajaran latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, dengan salah satu kaki ditekuk.

Cara melakukannya:

- 1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
- 2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta untuk mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.

3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.

a) Berdiri dengan salah satu kaki ditekuk ke belakang :

- Sikap permulaan berdiri tegak.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan.
- Bila kaki kanan diangkat dan tangan kiri yang memegangnya.
- Kaki diangkat/ditarik di belakang panggul.
- Tangan kanan diluruskan ke samping.
- Selanjutnya berganti kaki yang diangkat.
- Lakukan latihan ini 8 kali hitungan.
- Kembali ke sikap semula.



b) Berdiri dengan salah satu kaki ditekuk ke depan :

- Sikap permulaan berdiri tegak.
- Lutut kaki kanan diangkat ke depan.
- Bertumpu dengan kaki kiri yang diluruskan.
- Peganglah lutut kaki kanan itu dengan kedua tangan.
- Lakukanlah latihan ini 10 hitungan.
- Selanjutnya lutut kaki kiri yang diangkat.
- Lakukanlah latihan ini 10 hitungan.
- Kembali ke sikap semula.



c) Berdiri dengan salah satu kaki ditekuk silang di depan :

- Sikap permulaan berdiri tegak.
- Lutut kaki kanan ditarik silang ke depan.
- Bertumpu dengan kaki kiri yang diluruskan.
- Peganglah kaki kanan itu dengan kedua tangan.
- Lakukanlah latihan ini 10 hitungan.
- Selanjutnya lutut kaki kiri yang diangkat.
- Lakukanlah latihan ini 10 hitungan.
- Kembali ke sikap permulaan.



- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 20 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.

C. Aktivitas pembelajaran latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang. Cara melakukannya:

- 1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua

tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

- 2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta untuk mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
- 3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Sikap berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan direntangkan ke sisi, setinggi bahu.
- 5) Angkat satu kaki ke belakang dengan perlahan.
- 6) Badan condong ke depan mengimbangi.
- 7) Usahakan ujung kaki yang direntangkan ke belakang setinggi mungkin dan lutut lurus.
- 8) Demikian pula lutut kaki tumpu tetap lurus.
- 9) Tahan sikap terakhir untuk beberapa saat, baru kembali berdiri atas dua kaki.
- 10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- 11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 3-5 menit.

D. Aktivitas pembelajaran latihan keseimbangan dengan sikap lilin (armstand). Cara melakukannya:

- 1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
- 2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta untuk mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
- 3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.

Latihan pertama sikap lilin :

- Tidur terlentang, kedua kaki rapat.
- Kedua tangan disisi badan.
- Angkat kedua kaki (lutut lurus dan rapat).
- Kedua ujung kaki menyentuh lantai di atas kepala dan pinggang ditopang dengan kedua tangan
- Kemudian kembali sikap semula (tidur terlentang).



E. Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki diangkat ke samping. Cara melakukannya:

- 1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
- 2) Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta untuk mengamati gerak dari pasangannya. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
- 3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Sikap berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua tangan di sisi badan.
- 5) Angkat satu kaki ke samping.
- 6) Satu tangan memegang belakang lutut kaki yang diangkat ke samping (dari sebelah depan lutut).
- 7) Tangan yang lain direntangkan lurus serong-atas.
- 8) Tahan sikap terakhir untuk beberapa saat, baru kembali berdiri atas dua kaki.
- 9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- 10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 10 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru.



3. Kegiatan Penutup

- a. 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.
- b. Guru menginformasikan kepada peserta didik, peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
- c. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- d. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- e. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula

C. Asesmen

1. Asesmen Penilaian Sikap

Teknik Asesmen : Non Tes

Bentuk Asesmen : Observasi

Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

No	Nama	Aspek Yang Dinilai												n	ket	
		Berdoa sebelum dan sesudah belajar				Bersyukur terhadap hasil kerja yang diperoleh				Kesadaran ilmu yang diperoleh adalah anugerah Tuhan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

2. Asesmen Keterampilan

a. Teknik Asesmen

- Tes : Kinerja

b. Bentuk Instrumen

- Asesmen Tertulis : Lembar observasi

Nama :

No	Gerakan	No Soal					Nilai
		1	2	3	4	5	
1	latihan keseimbangan berjongkok						

2	latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, dengan salah satu kaki ditekuk						
3	latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang						
4	latihan keseimbangan dengan sikap lilin (armstand)						
5	keseimbangan dengan satu kaki diangkat ke samping						

Kriteria penilaian

Skor 5 : dapat melakukan secara mandiri dengan Gerakan yang sempurna

Skor 4 : dapat melakukan secara mandiri dengan Gerakan kurang sempurna

Skor 3 : dapat melakukan dengan sedikit bantuan

Skor 2 : dapat melakukan dengan bantuan penuh

Skor 1 : tidak dapat melakukan

Remedial dan Pengayaan

1. Remedial diberikan kepada Peserta didik yang belum menguasai materi pelajaran dan belum mencapai kompetensi yang telah ditentukan.
2. Pengayaan diberikan kepada Peserta didik yang telah menguasai materi pelajaran sesuai indikator yang telah ditentukan

D. Refleksi

Hari, tanggal :
Dari proses belajar hari ini, hal yang saya pahami adalah