

PERTEMUAN 1
SEMANGAT MENIRUKAN KEPITING BERJALAN
DAN ITIK BERLARI
PJOK FASE A
3 X 35 MENIT

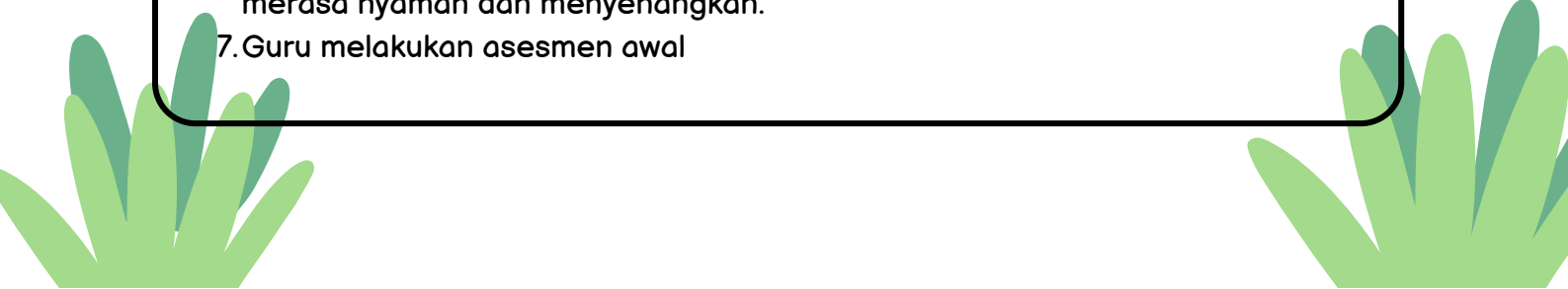
Disclaimer

Penguatan numerasi dapat dilakukan dalam proses pembelajaran. Modul ajar ini dapat dijadikan inspirasi bagi guru untuk meningkatkan kecakapan numerasi murid melalui proses pembelajaran PJOK.

Pada modul ajar ini, kompetensi numerasi yang dikuatkan yaitu : bilangan sebagai representasi hitungan yang mengiringi gerakan, geometri yang menunjukkan posisi relatif depan belakang, kiri kanan, yang divariasikan dengan menirukan gerak binatang.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan

1. Guru meminta murid berbaris di lapangan, guru memberikan contoh dalam menyiapkan barisan, serta mengucapkan salam kepada guru, kemudian memberikan kesempatan kepada murid untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam kepada guru.
 2. Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk memimpin doa dan berdoa menurut agama masing - masing.
 3. Guru memastikan murid dalam keadaan sehat, dan apabila ada yang kurang sehat disarankan untuk beristirahat di kelas.
 4. Guru bertanya jawab dengan murid terkait dengan manfaat olahraga bagi kebugaran dan kesehatan.
 5. Guru menjelaskan kompetensi yang akan dikuasai oleh murid yaitu sikap mandiri dan gotong royong, memahami dan dapat mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) dengan menirukan gerak binatang.
 6. Guru melakukan pemanasan beberapa alternatif kegiatan pemanasan senam penguin : <https://www.youtube.com/watch?v=175GfcbvGzY> . Apabila terkendala akses internet dapat dengan melakukan pemanasan agar murid merasa nyaman dan menyenangkan.
 7. Guru melakukan asesmen awal
- 

Asesmen awal

Tujuan

Mengidentifikasi kesiapan belajar murid.

Teknik Asesmen

Dengan praktik melakukan kegiatan secara mandiri Pola Gerak Dasar Lokomotor (Jalan, lari, lompat) yang dipadupadankan dengan geometri yang berkaitan dengan posisi relatif seperti maju-mundur, ke kiri - ke kanan, ke depan- belakang.

Instrumen Asesmen diagnostik

Ayo semangat bergerak!

murid melakukan praktik pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan aba - aba!

Jalan ke depan 5 langkah ,jalan ke belakang 5 langkah

Jalan ke kiri 5 langkah, jalan ke depan 5 langkah

Lari ke kiri 10 langkah, lari ke kanan 10 langkah

Lari ke depan 10 langkah, lari ke belakang 10 langkah

Lompat ke kiri 8 langkah, lompat ke kanan 8 langkah

Lompat ke depan 8 langkah, lompat ke belakang 8 langkah

Setelah melakukan asesmen diagnostik awal, murid dikelompokkan sesuai dengan kesiapan belajar murid.

Pengelompokan sesuai dengan kesiapan belajar murid

Pengelompokan sesuai dengan Asesmen Diagnostik

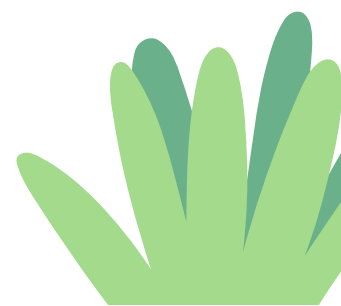
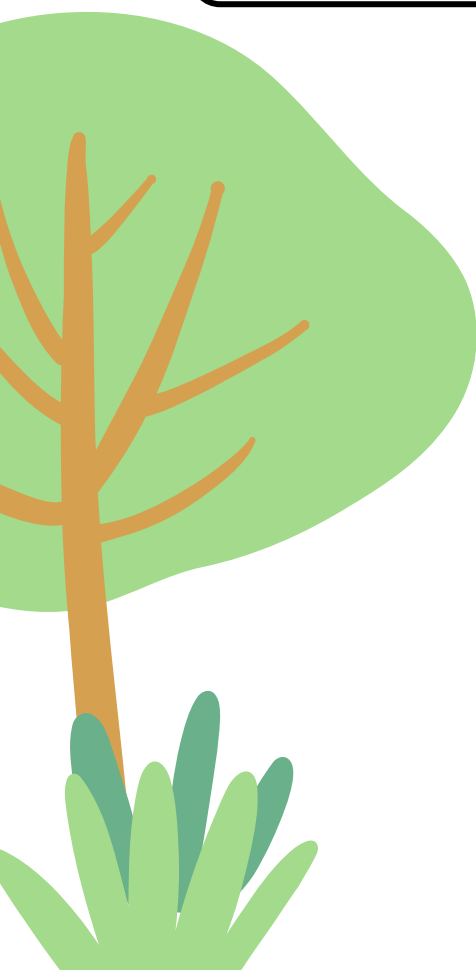
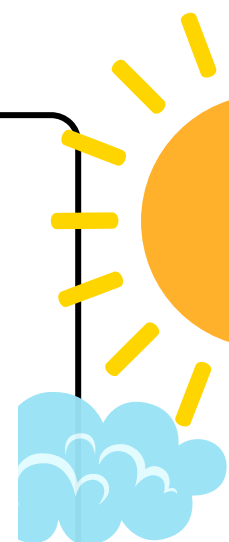
Indikator Keberhasilan	Kesiapan Belajar Murid		
	Butuh pendampingan	Berkembang	Cakap
Praktik pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) ke depan- belakang	Murid masih belum bergerak sesuai dengan aba - aba (masih mengikuti gerakan teman, dan hitungan yang tidak sesuai)	Murid bergerak sesuai dengan aba - aba jalan ke depan - belakang namun masih belum mandiri dalam melakukan gerakannya	Murid mempraktikkan gerakan sesuai dengan aba - aba jalan ke depan dan ke belakang dengan mandiri
Praktik pola gerak dasar lokomotor(jalan, lari, lompat) ke kiri -ke Kanan	Murid masih belum bergerak sesuai dengan aba - aba ke kiri - kanan (masih mengikuti gerakan teman, dan hitungan yang tidak sesuai)	Murid bergerak sesuai dengan aba - aba kiri - kanan namun masih belum mandiri melakukan gerakannya	Murid mempraktikkan gerakan sesuai dengan aba - aba ke kiri -kanan dengan mandiri

Pembelajaran berdiferensiasi

Setelah dikelompokkan murid diberikan pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan kesiapan belajar murid.

Pembelajaran Diferensiasi sesuai dengan kesiapan belajar murid

Kesiapan belajar murid	Pembelajaran berdiferensiasi
Butuh Pendampingan	Bagi murid yang belum bisa mengenali kiri kanan akan dikelompokkan dan diberikan belajar bersama guru (A)
Berkembang	Bagi murid yang masih perlu diingatkan dalam mengenali kiri dan kanannya bisa menggunakan <i>youtube</i> https://www.youtube.com/watch?v=NW0j_pLoHxg Jika tidak bisa diakses internet dapat dimodifikasi dengan nyanyian bersama tentang kiri dan kanan atau dengan belajar bersama temannya yang sudah cakap (peer teaching) (B)
Cakap	Dapat memilih mengajari temannya, berlatih kembali dengan teman, melakukan permainan tradisional (C)



Kegiatan Inti

1. Guru mengingatkan murid agar murid memiliki sikap yang mandiri, bertanggung jawab dan menghormati teman saat melakukan pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat), dan riang dalam melakukan kegiatan.
2. Guru mengemukakan bahwa dalam melakukan gerakan agar mencapai kebugaran jasmani, maka yang perlu berlatih dengan sungguh - sungguh, melakukan kegiatan pemanasan dan pendinginan dengan serius, melakukan gerakan lokomotor dengan memperhatikan posisi tangan, kaki, pandangan mata, dan konsentrasi mendengarkan aba-aba.
3. Guru dan murid bersama - sama mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor jalan dan lari dengan menirukan gerakan binatang.
4. Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh terkait dengan cara melakukan gerak lokomotor agar dapat menirukan gerak binatang dengan baik. (Guru dapat melihat referensi materi gerak lokomotor pada tautan: <https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>)
- 5 Murid mempraktikkan pola gerak dasar Locomotor (jalan) dengan menirukan gerak binatang

Menirukan gerak binatang

Aktivitas Pembelajaran menirukan Gerakan gajah berjalan

Cara melakukan :

- Sikap permulaan murid membungkuk
- Kedua telapak tangan menyentuh tanah
- Pandangan lurus ke depan
- Berjalan seperti gajah
- Murid melakukan gerakan ini sejauh 5 - 10 meter secara berulang selama 3 - 5 menit



Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan gajah berjalan

Gambar :

<https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>

Aktivitas menirukan gerakan kepiting berjalan

Cara melakukannya :

- Sikap permulaan murid membentuk sikap duduk
- Telapak kaki bertumpu di lantai arah depan dan lutut ditekuk
- Kedua telapak tangan bertumpu di belakang hingga dada, perut, dan paha sejajar
- Lakukan gerakan ini dari lambat ke cepat seperti kepiting berjalan
- Murid melakukan gerakan berulang jarak 5 - 10 meter selama 3 - 5 menit



Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan kepiting berjalan

Sumber :

<https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>

Aktivitas menirukan gerakan beruang berjalan

Cara melakukan

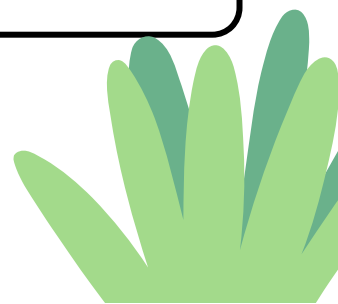
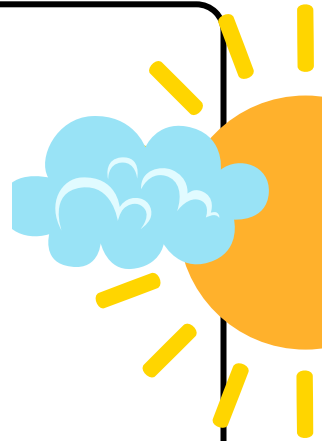
- Sikap permulaan murid berdiri tegak kedua kaki sedikit ditekuk
- Lutut terbuka keluar
- Tangan bengkok di samping badan
- Badan tegak
- Pandangan lurus ke depan
- Kaki melangkah perlahan seperti beruang
- Melakukan gerakan berulang - ulang sejauh 5 - 10 meter selama 3 - 5 menit



Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan beruang berjalan

Sumber gambar :

<https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>



6. Murid mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor (lari) dengan menirukan gerak binatang

Menirukan gerakan kuda berlari

- Murid dapat melakukan gerakan berlari sesuka hati
- Murid melakukan gerakan kuda berlari dengan mengangkat paha
- Murid bebas melakukan gerakan berlari, ada yang berbelok, ada yang sambil melompat, seperti kuda berlari
- Murid melakukan gerakan berulang - ulang 5 - 10 meter selama 3-5 menit



kuda berlari

Gambar :

<https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>

Menirukan gerakan itik berlari

Cara melakukan :

- Sikap permulaan badan murid direndahkan
- Lutut sedikit ditekuk
- Tangan membentuk seperti paruh bebek
- Lari tidak perlu cepat
- Lakukan seperti itik perlari
- Murid melakukan gerakan berulang - ulang menempuh jarak 10 - 15 meter selama 3 - 5 menit



Sumber gambar :

<https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>

Aktivitas pembelajaran menirukan burung terbang

Cara melakukannya:

- Murid bebas melangkah
- Berlari langkah kecil maupun berlari langkah besar
- Lengan lurus melayang ke samping, gerakan naik turun seperti sayap burung terbang
- Murid melakukan selama 5 - 10 meter selama 3 - 5 menit



Sumber gambar

: <https://buku.kemdikbud.go.id/katalog/Buku-Panduan-Guru-Pendidikan-Jasmani-Olahraga-dan-Kesehatan-untuk-SDMI-Kelas-I>

7. Murid melakukan *quick self assessment* dan melakukan diferensiasi dalam proses pembelajaran. Kelompok dibentuk berdasarkan *quick self assessment* (penilaian mandiri secara cepat)

- Murid diberikan kebebasan untuk menilai dirinya secara cepat.
- Bagi murid yang merasa masih belum paham menirukan gerak binatang mengambil *post it* berwarna kuning dan akan belajar bersama guru.
- Bagi murid yang merasa sudah paham namun masih perlu bimbingan mengambil berwarna hijau, *post it* berwarna hijau ini dapat memilih bersama temannya yang sudah paham, ataupun belajar di *youtube* terkait dengan pola gerak dasar dengan menirukan gerak binatang.
- Bagi murid yang sudah paham mengambil *post it* warna biru. Kegiatan bagi yang sudah paham dapat memilih mengajar temannya (*peer teaching*), maupun dapat berlatih mandiri gerakan berjalan binatang dengan aba - aba mandiri.

8. Guru bersama murid mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor (jalan dan lari) dengan menirukan gerak binatang dengan mendengarkan dengan baik aba - aba dari guru.

Contoh instruksi :

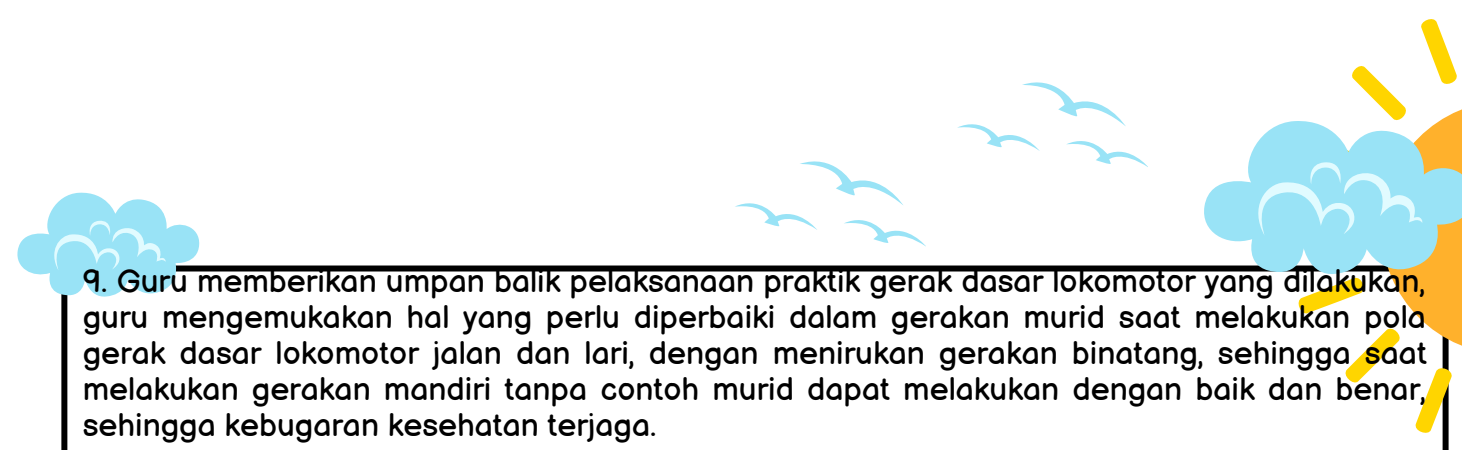
- silakan berlari biasa arah bebas, atur nafas, lakukan pola gerak dasar lokomotor berjalan seperti gajah berjalan 6 langkah ke depan (bunyi peluit mengiringi hitungan murid), gerakan berjalan seperti beruang 5 langkah ke kanan, jalan biasa, atur nafas, selanjutnya lakukan pola gerak dasar berlari, gerakan berlari seperti itik 6 langkah ke kanan (bunyi peluit mengiringi hitungan murid), gerakan lari seperti burung terbang ke depan 10 langkah (bunyi peluit mengiringi hitungan murid).

Contoh simulasi gerakan dan contoh instruksi dapat dilihat di :

<https://www.youtube.com/watch?v=VJBfkcXA-E&t=631s>

(gerakan dapat dimodifikasi dan diulang disesuaikan dengan kemampuan murid)

Kegiatan ini termasuk dalam kegiatan penguatan numerasi konten Bilangan (representatif) dari hitungan murid dan bantuan peluit dan geometri (posisi relatif) berjalan maupun berlari ke depan, belakang, kiri, dan kanan.



9. Guru memberikan umpan balik pelaksanaan praktik gerak dasar lokomotor yang dilakukan, guru mengemukakan hal yang perlu diperbaiki dalam gerakan murid saat melakukan pola gerak dasar lokomotor jalan dan lari, dengan menirukan gerakan binatang, sehingga saat melakukan gerakan mandiri tanpa contoh murid dapat melakukan dengan baik dan benar, sehingga kebugaran kesehatan terjaga.

10. Murid melakukan gerakan sesuai dengan instruksi guru secara mandiri secara bergantian, guru melakukan asesmen formatif per murid (Guru menggunakan lembar observasi asesmen formatif selama pembelajaran).

Contoh instruksi :

silakan berjalan biasa, tarik nafas, praktikkan pola gerak dasar lokomotor berjalan seperti gajah ke kiri 5 langkah (pluit mengiringi murid menghitung gerakan), berjalan seperti beruang maju 5 langkah (pluit mengiringi murid menghitung gerakan), berjalan seperti kepiting maju 6 langkah (pluit mengiringi, murid menghitung gerakan), berjalan biasa, tarik nafas, lakukan pola gerak dasar lokomotor (berlari), berlari seperti kuda mundur 5 langkah (pluit mengiringi murid menghitung gerakan), berlari seperti itik ke depan 5 langkah (pluit mengiringi murid menghitung gerakan), berlari seperti burung terbang ke depan 6 langkah ke kiri (untuk mengefektifkan waktu dapat dilakukan secara berkelompok)

11. Guru mencatat di lembar asesmen gerak formatif terkait dengan sikap, keterampilan gerak, di catatan anekdotal guru menuliskan hal yang sudah baik dalam pembelajaran, kesalahan yang dilakukan selama melakukan pola gerak dasar lokomotor.

Kegiatan Penutup

1. Guru dan murid bersama - sama melakukan kegiatan pendinginan.
2. Guru memberikan asesmen sumatif pengetahuan kepada murid untuk mengetahui pemahaman pengetahuan gerak dasar lokomotor (jalan dan lari).
3. Guru menjelaskan pelajaran yang sudah dipelajari beserta manfaatnya bagi kesehatan pribadinya.
4. Murid mengemukakan umpan balik terkait pengalamannya dalam menirukan pola gerak dasar lokomotor, dengan mengemukakan yang mudah dilakukan, dan yang masih kesulitan untuk melakukan gerakan tersebut.
5. Murid mengisi lembar refleksi.
6. Guru memberikan masukan terkait dengan umpan balik tersebut, mengemukakan hal yang sudah baik dari rangkaian kegiatan pembelajaran yang dilalui murid, dan yang memerlukan perbaikan dari rangkaian kegiatan tersebut. Murid menyampaikan hal yang belum diketahuinya, dan hal yang dianggap sulit dalam pembelajaran tersebut.
7. Guru menyampaikan yang akan dipelajari pertemuan selanjutnya adalah pola gerak dasar lokomotor lompat serta permainan tradisional.