

MODUL AJAR 5
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN
FASE B – KELAS 4 – SEMESTER I

ATLETIK

MODUL AJAR 5

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

ATLETIK

| | |
|---|--|
| Fase / Semester : B / I (Satu) | Kelas : 4 (Empat) |
| Elemen : <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan gerak • Pengetahuan Gerak | Alokasi Waktu : 11 JP atau sesuai kebutuhan |
| Tujuan Pembelajaran | |
| Peserta didik mampu: | |
| 5.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru | |
| 5.2 Menjelaskan gerakan dalam permainan atletik | |
| Profil Pelajar Pancasila: | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✚ Berkebinekaan global ✚ Mandiri ✚ Kreatif | |

Langkah-Langkah Pembelajaran:

- ✚ Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan dalam permainan atletik.
- ✚ Mengondisikan peserta didik baik fisik maupun mental untuk siap melaksanakan pembelajaran.
- ✚ Memberikan stimulus kepada siswa dengan cara membaca, menyimak, dan mempraktikkan gerakan.
- ✚ Memberikan pertanyaan pemantik dengan mengamati gambar agar peserta didik dapat mengetahui atau mempunyai tujuan belajarnya sendiri. Misalnya: Apa saja jenis olahraga yang termasuk ke dalam cabang olahraga atletik?

Pembelajaran 1.Gerak dasar dalam jalan cepat dan lari jarak pendek (6 JP)

Peserta didik mampu:

- 5.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru
- 5.2 Menjelaskan gerakan dalam permainan atletik

- ✚ Guru menjelaskan tentang jenis permainan atletik.
- ✚ Guru menjelaskan beberapa cara melakukan jalan cepat, yaitu gerakan start, gerakan jalan cepat, dan gerakan memasuki garis finis.
- ✚ Peserta didik menyimak video jalan cepat dengan *scan QR Code* pada halaman 59.
- ✚ Peserta didik mengamati contoh gerakan jalan cepat dan gerakan memasuki garis finis.
- ✚ Guru memberikan contoh gerakan start, gerakan jalan cepat, dan gerakan memasuki garis finis dengan benar.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerakan start, gerakan jalan cepat, dan gerakan memasuki garis finis dengan bimbingan guru di lapangan.
- ✚ Guru menjelaskan lari jarak pendek dari garis start sampai garis finis.
- ✚ Guru menjelaskan gerakan start dalam lari pendek adalah start jongkok.
- ✚ Peserta didik menyimak video lari jarak pendek dengan *scan QR Code* pada halaman 60.
- ✚ Guru mencontohkan gerakan start, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis finis.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerakan start, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis finis dengan

bimbingan guru di lapangan.

- ✚ Guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan berlomba jalan cepat dan lari jarak pendek di lapangan. Peserta didik secara bergantian melakukan jalan cepat dan lari jarak pendek pada lintasan yang sudah disediakan.
- ✚ Guru mengingatkan peserta didik untuk berhati-hati agar terhindar dari cedera.

Pembelajaran 2. Lompat jauh dan tolak peluru (5 JP)

Peserta didik mampu:

5.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru

5.2 Menjelaskan gerakan dalam permainan atletik

- ✚ Guru menjelaskan tentang lompat jauh. Lompat jauh bertujuan untuk melompat dan melayang sejauh mungkin.
- ✚ Guru menjelaskan gerakan tumpuan atau tolakan, gerakan melayang, dan gerakan mendarat pada lompat jauh.
- ✚ Peserta didik mengamati contoh gambar dan video tentang lompat jauh dengan *scan QR Code* pada halaman 61.
- ✚ Guru memberikan contoh gerakan dalam lompat jauh di lapangan.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerakan tumpuan atau tolakan, gerakan melayang, dan gerakan mendarat pada lompat jauh dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru menjelaskan tentang tolak peluru. Tolak peluru menggunakan sebuah bola dari logam.
- ✚ Guru menjelaskan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.
- ✚ Peserta didik mengamati contoh gambar dan video tentang tolak peluru dengan *scan QR Code* pada halaman 62.
- ✚ Guru mencontohkan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan dengan bimbingan guru di lapangan.
- ✚ Guru menilai gerakan yang dilakukan peserta didik dan memperbaiki gerakan yang belum tepat.
- ✚ Peserta didik melakukan kegiatan bermain lomba memindahkan kelereng.
- ✚ Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, berlari pada lintasan untuk berlari memindahkan kelereng.

Asesmen Formatif:

1. Peserta didik diberikan tes tertulis dengan soal pilihan ganda dan isian, untuk mengetahui apakah peserta didik dapat memahami pelajaran tersebut mengerjakan latihan ulangan Bab 5 halaman 65 - 68. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 68.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praproyek Membuat Kliping tentang Olahraga Atletik pada halaman 70.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan permainan atletik.
Contoh:
 - a. Apa saja cabang olahraga dalam permainan atletik?
 - b. Bagaimana gerakan start dalam jalan cepat?
4. Peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan unjuk kinerja dengan praktik, dan menyajikan dalam daftar hasil penugasan.
5. Lembar observasi untuk mengetahui keaktifan peserta didik saat kerja mandiri dan berpasangan.
6. Kuesioner dijawab dengan skala likert untuk mengetahui minat peserta didik dalam membaca dan memirsa.

Kuesioner digunakan untuk refleksi pembelajaran:

| NO. | PERNYATAAN | YA | TIDAK |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Saya mengerti pembelajaran hari ini. | | |
| 2. | Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini. | | |
| 3. | Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini. | | |
| 4. | Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya | | |
| 5. | Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini. | | |

7. Melaksanakan tindak lanjut dari hasil asesmen penilaian.
Jika peserta didik tidak dapat memirsa, membaca, menulis, menyimak, berbicara, dan mempraktikkan maka peserta didik diberikan pelayanan individu.