



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
 Alamat : Kampus FOK Undiksha Jembergdaem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 02.10 /UN48.12.5/PP/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 197309262001121001
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198705222015042004
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Ainun Dian Febrianti
 NIM : 1616011089
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Pengaruh Model Pembelajaran *Kooperatif Tipe Teams Games Tournament* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar *Passing* Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Tejakula Tahun Pelajaran 2019-2020

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 3 Oktober 2019
 Ketua Jurusan,

I Made Satyuawan, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198206062008121002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal penelitian dengan judul “Pengembangan Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu untuk Peserta Didik Kelas I SD pada Tema “Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari)” di Kecamatan Buleleng”.

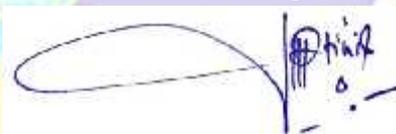
Nama : Ainun Dian Febrianti
NIM : 1616011089
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing I,

Singaraja,
Pembimbing II,

Acc 



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198705222015042004

Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197309262001121001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Kampus FOK Jingsidalim, Jalan Jingsidalim

Singaraja, 07 Agustus 2020

Nomor : 200/UN48.12.1/PP/2020

Lampiran : -

Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Kepala Sekolah SD Se-Kecamatan Bulleleng
di
Singaraja

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diswajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: 1. bagus Mahalika Suryadinatha (1616011081) 2. Amun Dia Febrianti (1616011089) 3. Ida Bagus Indra Yasa (1616011037) 4. Komang Irfan Tri Eri Eryanto (1616011083) 5. Komang Agus Indrayasa (1616011068) 6. I Kadek Ardi Karya Agung (1616011077)
Tahun Akademik	: 2020/2021
Jurusan	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Widyadarmas

UNDIKSHA
Singaraja, 07 Agustus 2020
1616011001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali. <http://fk.undiksha.ac.id>
Telp. (0362) 25571. Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 05 Oktober 2020

No : 255/UN48.12/PP/2020
Lampiran : -
Pribal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SD N 5 Jinengdalem
di
Singaraja

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan peserta didik sebagai subyek penelitian.

Nama : Ainun Dian Febriani
NIM : 1616011089
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengembangan Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu Untuk Peserta Didik Kelas I SD Pada Tema "Ke gemanku (Sub Tema : Gemar Bernyanyi Dan Menari)" Di Kecamatan Buleleng.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Dekan I
Dekan I
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP 196805172001121001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <http://fk.undiksha.ac.id>
 Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 05 Oktober 2020

No : 255/UN48.12/PP/2020
 Lampiran : -
 Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SD N 2 Penglatan
 di
 Singaraja

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan peserta didik sebagai subyek penelitian:

Nama : Ainun Dian Febrianti
 NIM : 1616011089
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengembangan Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu Untuk Peserta Didik Kelas 1 SD Pada Tema Kegemaranku Di Kecamatan Buleleng

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
 NIP.196805172001121001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 01.09 /UN48.12.5/PP/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
- NIP : 197309262001121001
- Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
- Jurusan : Pendidikan Olahraga
- Sebagai : **Ahli Isi**

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

- | | |
|---------|--|
| Nama | : Airun Dian Febrianti |
| NIM | : 1616011089 |
| Prodi. | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jurusan | : Pendidikan Olahraga |
| Judul | : Pengembangan Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu Untuk Peserta Didik Kelas 1 SD Pada Tema Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari) di Kecamatan Buleleng. |

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,


 Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 21 September 2020
 Ketua Jurusan,


 I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198206062008121002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jitengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 01.09 /UN48.12.5/PP/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
- NIP : 198501172008121001
- Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
- Jurusan : Pendidikan Olahraga
- Sebagai : **Ahli Media**

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

- | | | |
|---------|---|--|
| Nama | : | Ainun Dian Febrianti |
| NIM | : | 1616011089 |
| Prodi. | : | Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Jurusan | : | Pendidikan Olahraga |
| Judul | : | Pengembangan Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu Untuk Peserta Didik Kelas I SD Pada Tema Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari) di Kecamatan Buleleng. |

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 21 September 2020
 Ketua Jurusan,

Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198206062008121002

PERMAINAN PJOK UNTUK SD KELAS 1 TEMA 2 KEGEMARANKU

SUB TEMA: GEMAR BERNYANYI DAN MENARI



OLEH:

**AINUN DIAN FEBRIANTI
(1616011089)**

UNDIKSHA

PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA

FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2020

KATA PENGANTAR

Marilah kita panjatkan puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas tersusunnya buku pedoman tentang permainan dengan **TEMA KEGEMARANKU (SUB TEMA: GEMAR BERNYANYI DAN MENARI)** ini. Buku pedoman permainan ini merupakan salah satu bentuk inovasi pendidikan jasmani yang berbasis aktivitas disusun sebagai salah satu penunjang penerapan kurikulum 2013 yang disempurnakan, untuk mengedepankan pencapaian kompetensi peserta didik sesuai dengan standar kelulusan yang ditetapkan.

Inovasi dalam pembelajaran khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani perlu selalu dilakukan. Hal ini dilaksanakan guna menghindari kejenuhan dalam pembelajaran dan memberikan suasana baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu aktivitas permainan ini sangat membantu guru untuk lebih mengenal kecerdasan serta keterampilan peserta didik. Buku pedoman ini ditunjukkan kepada Bapak/Ibu guru yang hendak menggunakan permainan dengan **TEMA KEGEMARANKU (SUB TEMA: GEMAR BERNYANYI DAN MENARI)** dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait dalam rangka penyusunan buku pedoman ini. Sehingga penulis sangat mengharapkan masukan untuk perbaikan mengarah pada kesempurnaan. Kritik dan saran-saran produktif dari pembaca dan pengguna sangat kami nantikan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis

DAFTAR ISI

COVER

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PEDOMAN	1
A. Pendahuluan	1
B. Pendidikan Jasmani	2
C. Karakteristik Peserta Didik	3
PEMETAAN KOMPETENSI DASAR TEMA KEGEMARANKU	
SUB TEMA GEMAR BERNYANYI DAN MENARI	6
A. KEGIATAN PEMBELAJARAN 2.....	7
1. Permainan 1 Baby Shark	8
2. Permainan 2 Bebek Sehat.....	13
B. KEGIATAN PEMBELAJARAN 4.....	16
1. Permainan 3 Ayo Merawat Tubuh.....	17
2. Permainan 4 Suka Hati.....	22
SUMBER.....	26

PEDOMAN

PERMAINAN PJOK UNTUK SD KELAS 1 TEMA 2 KEGEMARANKU

(SUB TEMA: GEMAR BERNYANYI DAN MENARI)

A. Pendahuluan

Pendidikan di sekolah sangat penting utamanya terdapat pada mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik dan salah satunya adalah PJOK yang ada di sekolah. **Aqib (2015:66)** menyatakan proses belajar mengajar (pembelajaran) adalah upaya secara sistematis yang dilakukan guru untuk mewujudkan proses pembelajaran berjalan secara efektif dan efisien yang dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perkembangan gerak pada peserta didik terjadi dengan baik jika melakukan aktivitas dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh bagian tubuh.

Karakteristik umum pada dasarnya adalah menggambarkan tentang kondisi peserta didik seperti usia, kelas, dan gender, pada setiap perkembangan manusia pada satu tahapan ketahanan lain akan ada ciri khasnya sendiri, mulai dari bayi, anak-anak, remaja sampai dewasa, karakter pada anak usia sekolah dasar atau peserta didik SD yang tumbuh normal pada umumnya, usia peserta didik sekolah dasar dari 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Pada umur 6 sampai 7 tahun atau kelas 1 SD mereka memasuki masa prooperasional yakni anak-anak mulai mempresentasikan dunia dengan menggunakan kata-kata, bayangan dan gambar dimana kemampuan ini secara cepat dapat memperluas imajinasi dan mental anak. Pada anak usia SD kelas 1 mempunyai kecenderungan banyak bergerak, senang bermain, senang bekerja dalam kelompok, serta senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung sehingga pembelajaran yang mengandung unsur permainan sangat memungkinkan dilakukan untuk anak SD kelas 1.

Pelaksanaan Kurikulum 2013 telah dilaksanakan di semua jenjang pendidikan termasuk di Sekolah Dasar (SD) dengan menggunakan metode tematik terpadu yang menggabungkan beberapa mata pelajaran kedalam satu tema tertentu. Dengan diberlakukannya kurikulum 2013, maka pembelajaran PJOK dalam pembelajaran di SD selain harus menyesuaikan dengan perkembangan peserta didik juga menyesuaikan dengan tema yang dibahas. Hal inilah yang menjadi permasalahan, karena selama ini pembelajaran PJOK belum sepenuhnya terintegrasi serta dalam pelaksanaannya masih terjadi dikotomi antara mata pelajaran PJOK dengan mata pelajaran lainnya. Pembelajaran PJOK berbasis tematik terintegratif di sekolah dasar bertujuan untuk tercapainya tujuan pembelajaran dan dapat mengeksplorasi gerak peserta didik sebagai panduan dalam pembelajaran.

Berdasarkan pernyataan tersebut pada **tema “Kegemaranku” dengan sub tema (Gemar Bernyanyi dan Menari)** merupakan salah satu media belajar yang menyenangkan hal ini akan sangat baik untuk perkembangan seorang anak khususnya pada peserta didik kelas I SD, dimana mereka akan lebih cepat menerima pelajaran karena suasana belajar yang menyenangkan, belajar dengan bernyanyi dan menari bermanfaat bagi psikologis anak sehingga dapat mendorong peserta didik untuk mengekspresikan diri mereka dan mempertajam kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan melakukan gerakan sehingga dapat membangun rasa percaya diri, lebih cepat menyerap pembelajaran, lebih aktif, dan akan membantu daya ingat mereka dalam pembelajaran.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan satu mata pelajaran yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk

bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas,2006:131).Karena begitu pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam dunia pendidikan maka pemahaman tentang konsep tersebut perlu untuk dianalisis lebih mendalam. Beberapa pendapat tentang PJOK seperti:Suheman (2000) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Sedangkan Bucher (dalam Samsudin, 2011) fokus program pendidikan jasmani di SD adalah (1) memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga; (2) anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani; (3) sebagai tempat untuk membentuk persahabatan baru; (4) memberikan kesempatan untuk “beraksi (*show off*) dan mampu menghilangkan ketegangannya. Jadi PJOK merupakan bagian internal dari pendidikan yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran PJOK di SD dijadikan sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik, motorik, intelektual, emosional, dan spiritual yang seimbang.

C. Karakteristik Peserta Didik

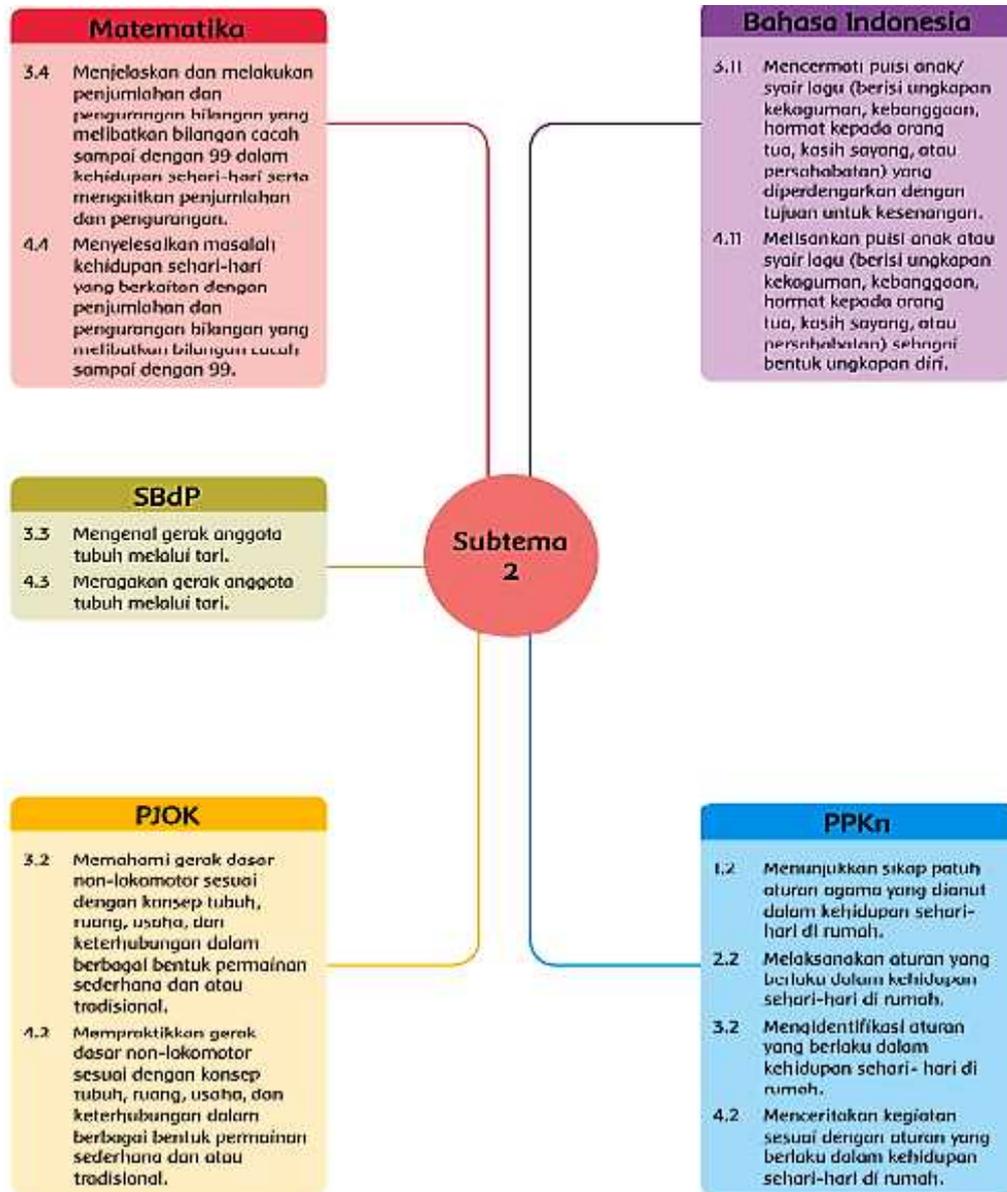
Perkembangan dan karakteristik anak pada usia SD berbeda-beda, antara anak yang satu dengan lainnya, karakter anak pada masa kelas rendah berbeda dengan karakter anak pada kelas tinggi, dalam hal ini dapat dilihat dari proses belajar anak. Peserta didik SD merupakan anak yang paling banyak mengalami perubahan sangat drastis baik mental maupun fisik.Usia

anak SD yang berkisaran 6-12 tahun memiliki tiga jenis perkembangan yakni fisik, kognitif dan psikososial. Masa usia SD sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian sekolah. Pada masa ini secara relative anak akan lebih mudah didik dari pada sebelumnya.

Kebutuhan peserta didik pada SD kelas I yaitu anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, senang merasakan atau melakukan dan memperagakan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan memungkinkan peserta didik berpindah bergerak dan bekerja atau belajar dalam kelompok serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam pembelajaran. Minat anak SD kelas 1 terhadap suatu kegiatan lebih tergantung pada pengaruh teman-teman sebaya serta lingkungan luar maupun dalam. Mereka lebih cenderung ikut-ikutan dalam melakukan suatu kegiatan sehingga mudah untuk terpengaruh keadaan lingkungan. Pada dasarnya pada anak umur 5-7 tahun lebih mempunyai minat yang tinggi kepada suatu aktivitas yang menarik perhatian dan yang dapat memberikan kesenangan bagi mereka, karena anak sekolah dasar kurang tertarik kepada hal-hal yang menimbulkan kebosanan dan kejenuhan.

Terdapat beberapa aspek pada karakter anak yakni aspek fisik, intelektual, sosial, moral, kultural, spiritual dan emosional. Pada umur 6 sampai 7 tahun atau kelas 1 SD mereka memasuki masa prooperasional yakni anak-anak mulai mempresentasikan dunia dengan menggunakan kata-kata, bayangan dan gambar dimana kemampuan ini secara cepat dapat memperluas imajinasi dan mental anak. Pada anak usia SD kelas 1 mempunyai kecenderungan banyak bergerak, senang bermain, senang bekerja dalam kelompok, serta senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung sehingga pembelajaran yang mengandung unsur permainan sangat memungkinkan dilakukan untuk anak SD kelas 1.

PEMETAAN KOMPETENSI DASAR SUB TEMA 2 GEMAR BERNYANYIDAN MENARI



Pemetaan kompetensi dasar pada sub tema 2 meliputi lima mata pelajaran, didalamnya terdapat enam kegiatan pembelajaran beserta kompetensi yang dikembangkan, dalam sub tema gemar bernyanyi dan menari terdapat pada pembelajaran 2 dan 4 dengan mengaitkan mata pelajaran Bahasa Indonesia dan PJOK. Adapun kompetensi dasar dalam pembelajaran sebagai berikut.

A. KEGIATAN PEMBELAJARAN 2



Adapun uraian kegiatan pembelajaran 2 sebagai berikut: memahami dan memeragakan gerakan meliukkan tubuh, membaca puisi tentang persahabatan. Kompetensi yang dikembangkan meliputi sikap (tertib, percaya diri, dan satun), pengetahuan (manfaat gerakan meliukkan tubuh, ungkapan sayang untuk sahabat), keterampilan (memeragakan gerakan meliukkan tubuh, komunikasi).

Permainan 1

"BABY SHARK"

Permainan baby shark merupakan suatu permainan dimana peserta didik diajak untuk bergerak dan menyanyi mengikuti lagu baby shark, dimana setiap bait pada lagu diiringi dengan gerakan pemanasan statis dan dinamis.

Tujuan Permainan

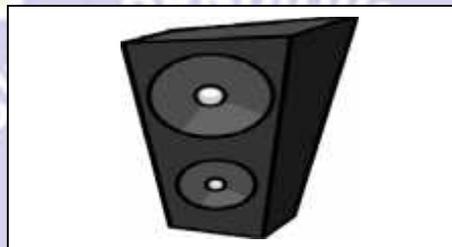
- a. Melatih gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- b. Mencermati puisi anak/ syair lagu (berisi ungkapan kekaguman, kebanggaan, hormat kepada orang tua, kasih sayang, atau persahabatan) yang diperdengarkan dengan tujuan untuk kesenangan.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri, tanggung jawab, disiplin dan jujur
- d. Mengenal berbagai macam gerak non-lokomotor serta melatih keterampilan motorik gerak non-lokomotor
- e. Melatih bergerak sesuai dengan irama musik

Peralatan Yang Dibutuhkan

1. lagu atau Mp3 “baby shark” (jika memungkinkan versi karaoke) sebagai lagu pengiring permainan

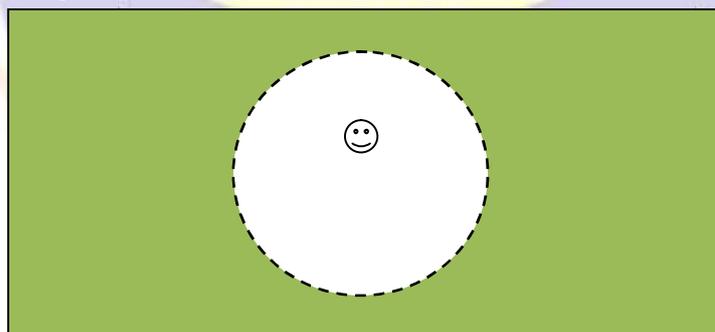


2. Pengeras suara/ sounds (jika diperlukan) untuk menghidupi musik



Lapangan Permainan

Lapangan permainan (ukuran disesuaikan) dengan area yang datar dan aman untuk anak bergerak dalam bentuk lingkaran

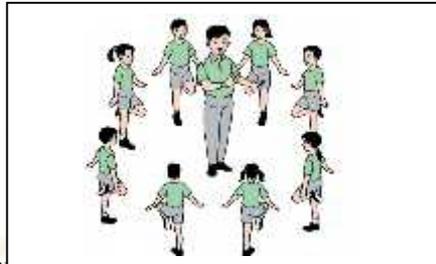


keterangan:

- ☺ : Guru berada di tengah-tengah lingkaran/peserta didik
- : Peserta didik membuat lingkaran besar

Cara Bermain

1. Peserta didik berbaris melingkar dan guru berada di tengah-tengah lapangan permainan.



2. Sebelum memulai guru memberikan contoh beberapa gerakan dan meminta peserta didik untuk memperhatikan gerakan yang dicontohkan oleh guru



3. Ada 8 gerakan non-lokomotor yang harus diperagakan guru sesuai dengan lirik lagu “baby shark” yang terbagi menjadi 8



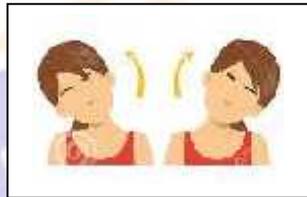
4. Jadi setiap bait lagu “baby shark” harus diiringi dengan gerakan non-lokomotor. Gerakan non-lokomotor tersebut meliputi:
 - a. Lirik “Baby shark do do do do do do – 3x” diikuti gerakan menganggukkan kepala keatas dan kebawah



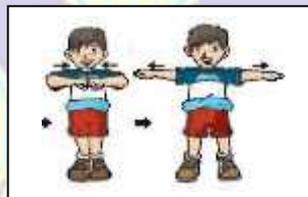
- b. Lirik “Mommy shark do do do do do do 3x” diikuti gerakan menoleh kepala kekanan dan kekiri



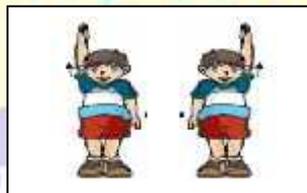
- c. Lirik “Daddy shark do do do do do do – 3x” diikuti gerakan menggelangkan kepala kekanan dan kekiri



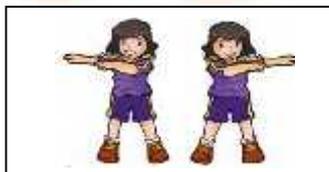
- d. Lirik “Grandma shark do do do do do do – 3x” diikuti gerakan memendekkan dan memanjangkan lengan ke samping



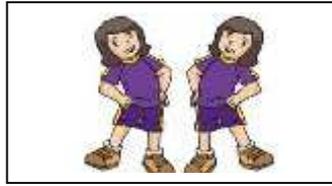
- e. Lirik “Granpa shark do do do do do do – 3x” diikuti gerakan mengayunkan tangan keatas bergantian kanan dan kiri



- f. Lirik “ Let’s go hunt do do do do do do – 3x” diikuti gerakan mengayunkan kedua tangan kekanan dan kekiri



- g. Lirik “Run away do do do do do do – 3x” diikuti gerakan meliukkan badan kekanan dan kekiri



- h. Lirik “Safe at last do do do do do do – 3x” diikuti gerakan menyentuh kaki kiri dengan tangan kanan dan kaki kanan dengan tangan kiri



5. Lakukan gerakan sambil bernyanyi dan mengikuti irama musik
6. Gerakan dapat diganti untuk putaran permainan berikutnya.

Catatan:

Setiap bait diikuti dengan gerakan pemanasan dinamis



Permainan 2

"BEBEK SEHAT"

Permainan bebek sehat mengajak peserta didik untuk melakukan gerakan kelentukan dengan memperagakan gerakan yang ada di gambar dengan diiringi lagu potong bebek angsa.

Tujuan Permainan

- Melatih gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- Mencermati puisi anak/ syair lagu (berisi ungkapan kekaguman, kebanggaan, hormat kepada orang tua, kasih sayang, atau persahabatan) yang diperdengarkan dengan tujuan untuk kesenangan.
- Mengembangkan kepercayaan diri, tanggung jawab, disiplin dan jujur
- Mengenal berbagai macam gerak non-lokomotor serta melatih keterampilan motorik gerak non-lokomotor
- Melatih bergerak dengan mengikuti gerakan kelentukan pada gambar

Peralatan Yang Diperlukan

1. Membuat kartu gambar berukuran 20x20 cm yang menggambarkan gerakan kelentukan seperti sikap pesawat terbang, angkat kaki dengan 1 kaki, cium lutut, dsb.



Lapangan Permainan

Lapangan permainan (ukuran disesuaikan)



Keterangan:



: Guru



: Peserta didik baris 2-3 ber saf

Cara Bermain

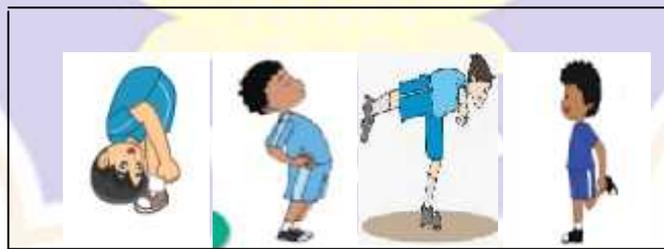
1. Peserta didik membentuk barisan 2-3 saf, dapat juga dimainkan secara individu.



2. Anak-anak akan diminta untuk bernyanyi lagu “potong bebek angsa” secara bersama-sama.

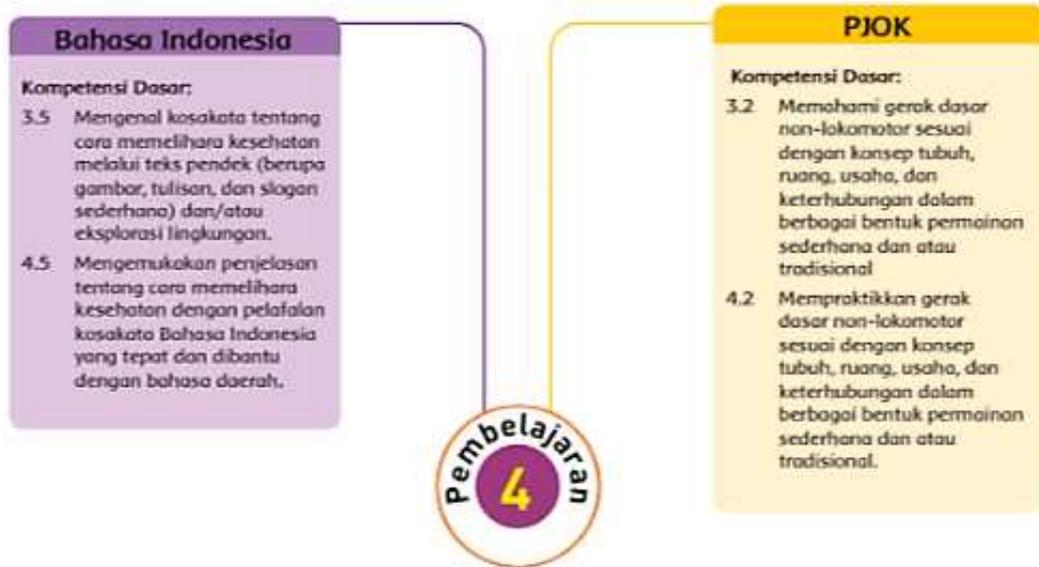


3. Setelah anak-anak selesai bernyanyi guru akan mengangkat kertas bergambar “gerakan kelentukan” dengan sigap peserta didik memperagakan gerakan kelentukan yang ada digambar tersebut dengan hitungan 1 sampai 8, begitu seterusnya



4. Diakhir permainan anak-anak akan diminta kembali untuk menyebutkan serta memperagakan beberapa gerakan kelentukan yang telah dilakukan sebelumnya dalam permainan untuk membantu ingatan dan pengetahuan tentang gerakan kelentukan .

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN 4



Uraian kegiatan pembelajaran 4 yakni, mempraktikkan rangkaian gerakan meliukkan tubuh, bernyanyi dan menari lagu Kepala Pundak Lutut Kaki dengan gerakan lambat dan cepat, mengenal dan menyanyikan lagu Terima Kasihku. Adapun kompetensi yang dikembangkan meliputi, sikap (tertib, percaya diri dan santun), pengetahuan (ungkapan terima kasih untuk guru), keterampilan (memeragakan rangkaian gerak meliukkan tubuh, bernyanyi dan menari dengan gerakan cepat dan lambat).

Permainan 3

"AYO MERAWAT TUBUH"

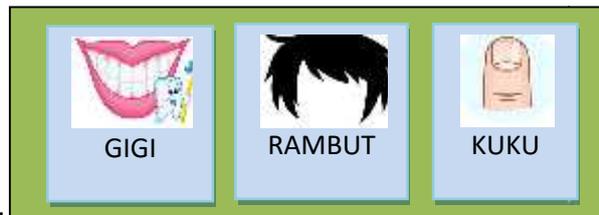
Pada permainan ayo merawat tubuh peserta didik akan diajarkan untuk mengenal anggota tubuh serta cara untuk merawatnya. Sehingga peserta didik dapat memahami tentang memelihara kesehatan tubuh serta mempraktikkan di kesehariannya.

Tujuan Permainan

- a. Melatih gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
- b. Mengetahui kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek (berupa gambar, tulisan, dan slogan sederhana) dan/ atau eksplorasi lingkungan
- c. Mengembangkan kepercayaan diri, tanggung jawab, disiplin dan jujur
- d. Mengetahui berbagai macam gerak non-lokomotor dan lokomotor
- e. Melatih keterampilan motorik gerak non-lokomotor dan lokomotor
- f. Melatih kecerdasan dan ketepatan anak

Peralatan Yang Diperlukan

1. Membuat kartu gambar berukuran 20x20 cm dengan berisikan gambar bagian tubuh manusia seperti gigi, kepala, kuku, tangan, kaki, badan, dsb.



2. Membuat kertas jawaban yang berisikan kata penggunaan/penghubung dari gambar bagian tubuh dengan ukuran 20x20



3. Kerucut untuk pembatas masing-masing anak (ukuran disesuaikan) jika tidak ada bisa diganti dengan benda lainnya.

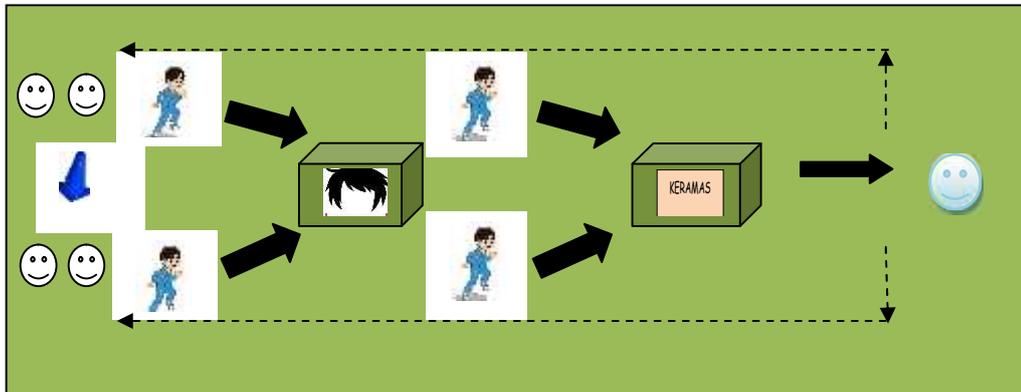


4. Kerdus/ keranjang sebagai tempat kartu gambar dan kertas jawaban.



Lapangan Permainan

Lapangan Permainan (ukuran disesuaikan)



Keterangan:



:Peserta didik membentuk barisan 2 berbanjar



: peserta didik berlari lalu mengambil kertas di kardus



: Kerucut sebagai pembatas



: Pos 1 kardus yang berisikan kertas gambar



: Pos 2 kardus yang berisikan kertas jawaban



: Guru menunggu hasil dari peserta didik

Cara Bermain

1. Anak-anak diminta untuk mencari membuat 2 tim bermain lalu membuat barisan2 berbanjar kebelakang dengan menghadap depan.



2. Pemain di barisan paling depan bersama-sama bernyanyi dan menarikan lagu “kepala pundak lutut kaki” dengan irama pelan, sedang, dan cepat.



3. Setelah bernyanyi peserta didik berlari menuju pos 1 yakni ke kerdus yang berisikan kertas bergambar diambil secara acak, selanjutnya peserta didik berlari sambil membawa kertas gambar ke pos 2 lalu mengambil kertas jawaban dari gambar yang tertera



4. Setelah kertas gambar dan kertas jawaban diambil peserta didik memperlihatkan kertas tersebut ke guru serta peserta didik lainnya untuk memastikan apakah gambar dan jawaban sudah sesuai atau belum.



5. Selanjutnya kertas gambar serta kertas jawaban dikumpulkan ke guru supaya guru bisa memberikan nilai
6. Lalu berlari ke barisan paling akhir melewati arah samping, dilanjutkan oleh barisan kedua sampai barisan terakhir, begitu seterusnya.

Permainan 4

"SUKA HATI"

Permainan “Suka Hati” merupakan suatu permainan dimana peserta didik bernyanyi lagu suka diikuti dengan gerakan latihan keseimbangan dan kelentukan.

Tujuan Permainan

- a. Melatih gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- b. Mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek (berupa gambar, tulisan, dan slogan sederhana) dan/ atau eksplorasi lingkungan.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri, tanggung jawab, disiplin dan jujur.
- d. Mengenal berbagai macam gerakan latihan keseimbangan dan kelentukan
- e. Mengembangkan keterampilan motorik gerak non-lokomotor
- f. Melatih keseimbangan dan kelentukan
- g. Melatih bergerak sesuai dengan irama musik

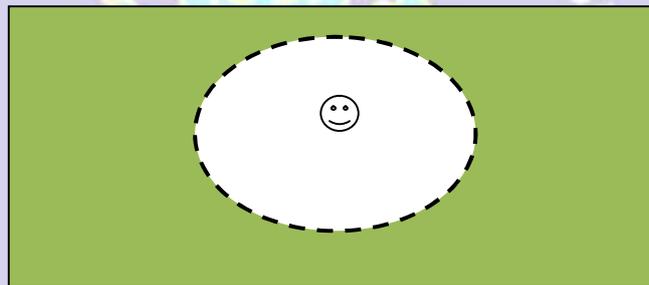
Peralatan Yang Diperlukan

Lagu anak “kalau kau suka hati tepuk tangan”



Lapangan Permainan

Lapangan bermain (ukuran disesuaikan) dengan area yang datar dan aman untuk bergerdak dalam bentuk lingkaran

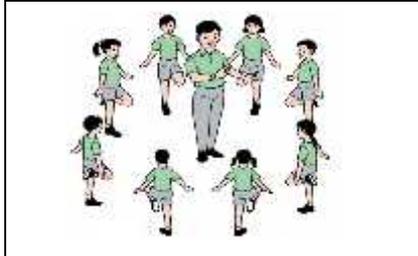


Keterangan:

-  : Peserta Didik membuat lingkaran besar
-  : Guruberada di tengah lingkaran peserta didik

Cara Bermain

1. Peserta didik berbaris melingkar dan guru berada di tengah-tengah lapangan permainan, dapat dilakukan secara individu



2. Sebelum memulai guru memberikan contoh beberapa gerakan dan meminta peserta didik untuk memperhatikan gerakan yang dicontohkan oleh guru. Guru memperagakan berbagai macam gerak keseimbangan dan kelentukan



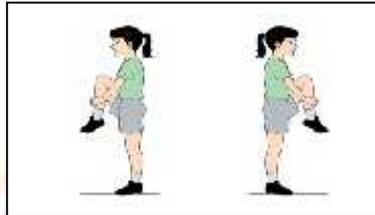
3. Guru bersama dengan peserta didik bernyanyi lagu “Kalau kau Suka Hati”
4. Diakhir bait lagu ditambahkan gerakan keseimbangan dan kelentukan kemudian peserta didik melakukan gerakan yang diminta dan menghitung bersama sebanyak 8 kali

Contoh:

Kalau kau suka hati “ angkat lutut kanan” 1 2 3 4 5 6 7 8

Kalau kau suka hati “ angkat lutut kiri” 1 2 3 4 5 6 7 8

Kalau kau suka hati mari kita lakukan, kalau kau suka hati “angkat lutut kanan dan kiri” (lakukan bergantian mengangkat kaki kanan dan kiri masing-masing sebanyak 8 kali hitungan)



5. Nyanyikan lagu dengan variasi gerakan yang berbeda dipandu oleh guru

Catatan: Bait diakhir lagu bisa diubah dengan gerakan lainnya yang berkaitan dengan gerakan keseimbangan dan kelentukan.



Sumber

- Aqib, Zainal. 2015. *Model-model, Media, dan Strategis Pembelajaran Kontekstual (INOVATIF)*. Badung: CV Prama Widya.
- Dekdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dekdiknas. 2006. *Permendiknas No 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Hidayat, Muhammad, dkk. 2010. *PENJASORKES Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas I*. Klaten: Kemendiknas.
- Kemendikbud. 2017. *Tema 2 Kegemaranku Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Balitbang: kemendikbud.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

INSTRUMEN VALIDITAS AHLI (TAMPANG)

Jenis Produk	: Modul Pembelajaran Tematik PJOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Tema/Subtema	: Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari)
Sasaran	: Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar (SD)
Pengembang	: Ainun Dian Febrianti
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek Penilaian	Kriteria Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Tampilan				1	3
2	Kemenarikan dan Kesesuaian				4	6
3	Kemasan Produk				4	
Jumlah					9	9

KESIMPULAN:

Modul Pembelajaran Tematik (Tema: Kegemaranku) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar (SD) ini dinyatakan *):

1. Layak digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan

Komentar dan Saran Perbaikan

Instrumen sudah menggambarkan tentang modul pembelajaran tematik PJOK Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari) Hanya perlu di perbaiki redaksi tata tulis

AHLI MATERI

Jenis Produk	: Modul Pembelajaran Tematik PJOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Tema/Subtema	: Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari)
Sasaran	: Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar (SD)
Pengembang	: Ainun Dian Febrianti
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek Penilaian	Baby Shark				Bebek Sehat				Ayo Merawat Tubuh				Suka Hati			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Tampilan			3	4			3	4			3	4			3	4
2	Kemenerikan dan Kesesuaian			2	4			2	4			2	4			2	4
3	Kemasan Produk			1	2			1	2			1	2			1	2
Jumlah				6	6			6	6			6	6			6	6

Keterangan:

1. Sangat kurang relevan
2. Kurang relevan
3. Relevan
4. Sangat relevan

Komentar dan Saran Perbaikan

Instrumen sudah menggambarkan tentang modul pembelajaran tematik PJOK Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari) Hanya perlu di perbaiki redaksi tata tulis

INSTRUMEN VALIDASI AHLI MEDIA

Jenis Produk	: Modul Pembelajaran Tematik PJOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Tema/Subtema	: Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari)
Sasaran	: Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar (SD)
Pengembang	: Ainun Dian Febrianti
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek Penilaian	Kriteria Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Tampilan					3
2	Kemenarikan dan Kesesuaian				4	2
3	Kemasan Produk					3
Jumlah					4	8

KESIMPULAN:

Modul Pembelajaran Tematik (Tema: Kegemaranku) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar (SD) ini dinyatakan *):

1. Layak digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan

Komentar dan Saran Perbaikan

Secara Umum Modul Sudah Baik, namun terdapat beberapa masukan untuk penyempurnaan Modul yang disusun:

1. Gambar pada cover sebaiknya di revisi supaya lebih jelas.
2. Pembedaan warna pada kutipan dalam isi perlu dipertimbangkan karena itu mengurangi nilai estetika, apalagi warna pembedanya adalah merah terkesan ada sesuatu yang dipertanyakan akibat pewarnaan tersebut.
3. Sebaiknya konsisten seperti hal 3 dalam menyusun sub judul. Konsistenkan dari awal sampai akhir.

Perbaikai sesuai komentar di atas.

**ANGKET ANALISIS KEBUTUHAN PENGEMBANGAN MODUL
PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS TEMATIK (TEMA 1 DIRIKU DAN
TEMA 2 KEGEMARANKU) (GURU)**

No	Nama Sekolah	Kebutuhan Pengembangan Modul		Alasan	Kendala Pelaksanaan		Alasan
		Ya	Tidak		Ya	Tidak	
1	SD N 1 Jineng D	√		Mengembangkan materi ajar	√		Harus memiliki materi PJOK
2	SD N 3 Jineng D	√		Untuk menunjang pembelajaran	√		Saat praktik harus sesuai
3	SD N 5 Jineng D	√		Untuk menambah wawasan guru	√		Adanya Covid19
4	SD N 1 Penglatan	√		Materi buku PJOK kurang		√	Karena PJOK bisa dikaitkan dengan pembelajaran lainnya
5	SD N 2 Penglatan	√		Menjadi referensi	√		Proses pembelajaran metode daring
6	SD N 3 Penglatan		√	Materi sudah ada dibuku PJOK		√	Sudah ada pedoman
7	SD N 1 Banyuning	√		Memberikan materi secara lengkap	√		Materi masih secara umum
8	SD N 4 Banyuning	√		Dapat menunjang proses pembelajaran		√	Karena sudah sesuai dengan program
9	SD N 1 Penarukan	√		Mempermudah pembelajaran	√		Sarana kurang lengkap
10	SD N 2 Penarukan	√		-	√		Kurangnya sarana dan prasarana
Jumlah		9	1		7	3	

Berdasarkan analisis kebutuhan pengembangan modul pembelajaran PJOK berbasis tematik 9 dari 10 guru membutuhkan adanya modul buku pembelajaran PJOK berbasis tematik terpadu guna menunjang pembelajaran PJOK di sekolah.

INSTRUMEN RESPON GURU

Jenis Produk	: Modul Pembelajaran Tematik PJOK
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Tema/Subtema	: Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari)
Sasaran	: Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar (SD)
Pengembang	: Ainun Dian Febrianti
Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

SD N 2 Penglantan

No	Aspek Penilaian	Kriteria Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Tampilan				4	4
2	Kemenarikan dan Kesesuaian				2	5
3	Kemasan Produk				2	3
Jumlah					4	12

Komentar dan Saran Perbaikan

Permainannya menarik dan mampu mendorong perkembangan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Gunakan sarana (gambar) yang lebih jelas, lebih besar, warna yang lebih terang pada permainan bebek sehat untuk meningkatkan minat belajar siswa. Begitu juga pada permainan ayp merawat tubuh.

SD N 5 Jineng Dalem

No	Aspek Penilaian	Kriteria Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Tampilan				1	3
2	Kemenarikan dan Kesesuaian					7
3	Kemasan Produk				1	4
Jumlah					2	14

Komentar dan Saran Perbaikan

Sudah sangat baik dan permainan bisa dijalankan dengan semestinya serta modul dapat menambah ilmu serta pengalaman bagi guru sebagai pedoman. Kualitas pada gambar lebih diberikan warna sehingga terkesan lebih ceria.

Lembar Kuesioner Formative Class Evaluation (FCE)

No	Nama Siswa	Kriteria Penilaian					Jumlah
		STS	TS	RG	S	SS	
1	Luh Nirmala Aprilia Putri				1	8	97,7
2	Kadek Aris Darmawan				1	8	97,7
3	Kadek Sastra Wahyudi				2	7	95,5
4	Kadek Rian Purnajaya				1	8	97,7
5	Dio Janoar Sisananta				2	7	95,5
6	Alit Putra Yasa				1	8	97,7
7	Luh Cantika Suryantini				1	8	97,7
8	Luh Febu Lestari				2	7	95,5
9	Komang Ulan Juli Asti				1	8	97,7
10	I Kadek Adi Sumardana				1	8	97,7
11	Kadek Resdiastawan				1	8	97,7
12	Kadek Yogi Suwastawan				1	8	97,7
Rata-rata Persentase							97,15%

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

RG : Ragu-ragu

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Menghitung persentase keseluruhan subjek peserta didik digunakan rumus:

$$\text{Persentase} = (F : N)$$

Keterangan: F = jumlah persentase keseluruhan subyek

N = banyak subyek

$$\text{Persentase} = (F : N)$$

$$= (581,8\% + 584\% : 12)$$

$$= 97,15\%$$

DOKUMENTASI



Gambar : Pengambilan data nilai Kuesioner FCE



Gambar: Perkenalan dengan seluruh Peserta Didik



Gambar: Melakukan evaluasi dan Evaluatur setelah Pembelajaran



RIWAYAT HIDUP



Ainun Dian Febrianti lahir di Jembrana pada tanggal 12 Februari 1998. Penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan suami istri yaitu Bapak Endi Sugito dengan Ibu Nur Jannah. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Alamat penulis saat ini di Desa Pulukan, Kecamatan Pekutatan, Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Pulukan dan lulus pada tahun 2010.

Kemudian penulis melanjutkan di Mts. Negeri Mendoyo dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun 2016, penulis lulus dari MAN 2 Jembrana dan melanjutkan kuliah di Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2020, penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Modul Pembelajaran PJOK Berbasis Tematik Terpadu untuk Peserta Didik Kelas 1 SD dengan Tema “Kegemaranku (Sub Tema: Gemar Bernyanyi dan Menari)” di Kecamatan Buleleng. Mulai tahun 2020, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha.