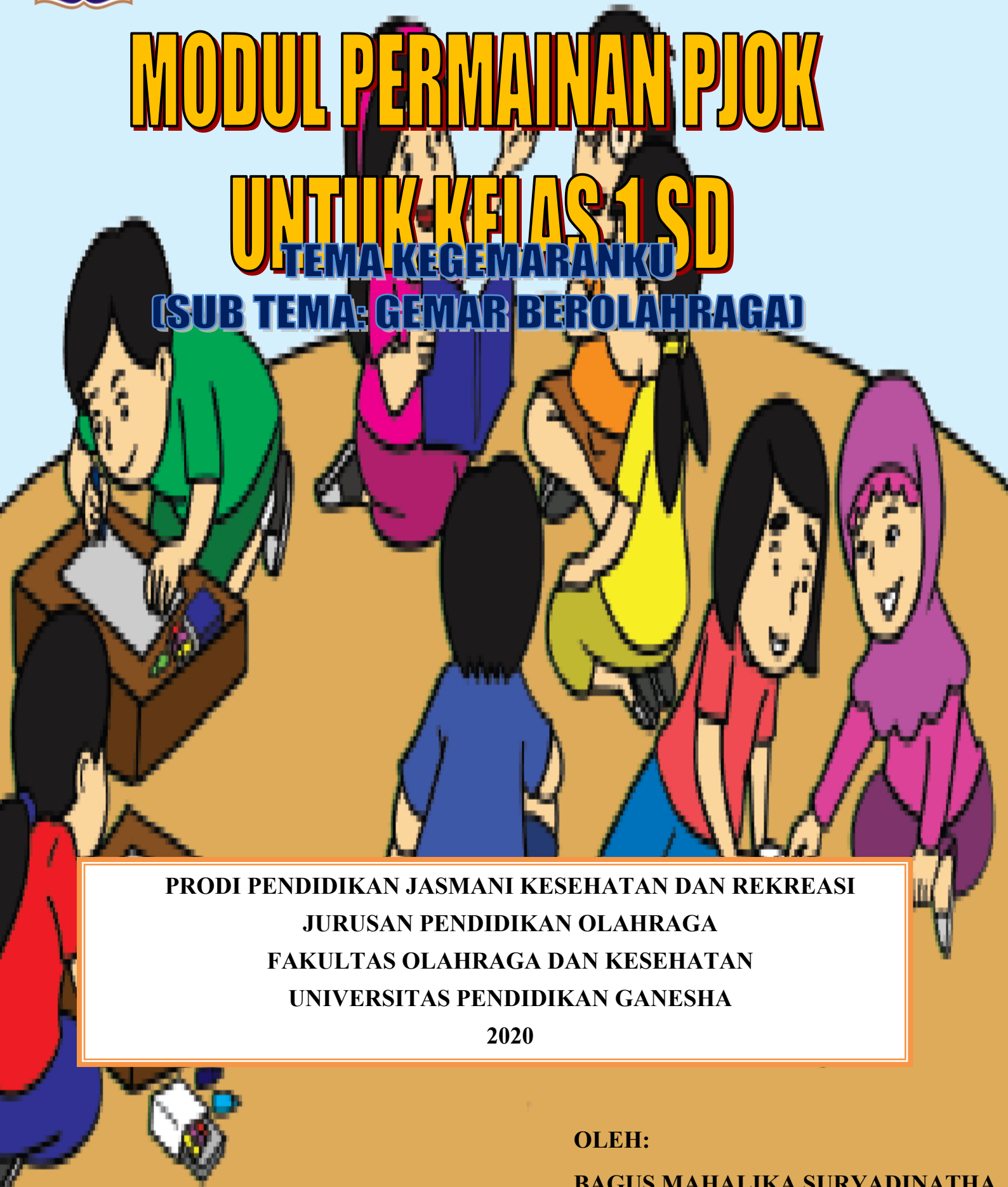




MODUL PERMAINAN PJOK

UNTUK KELAS 1 SD

**TEMA KEGEMARANKU
(SUB TEMA: GEMAR BEROLAHRAGA)**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2020

OLEH:

BAGUS MAHALIKA SURYADINATHA

NIM : 1616011081

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 Berolahraga)**”. 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 Berolahraga)**” 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	
Pengantar.....	i
Daftar Isi	iii
Pedoman Permainan PJOK Untuk SD Kelas 1 Tema 2	
Kegemaranku Sub Tema: Gemar Berolahraga	1
A. Pendahuluan	1
B. Pendidikan Jasmani.....	3
C. Karakteristik Peserta Didik	5
Pemetaan Kompetensi Dasar Sub Tema 1	
Gemar Berolahraga	7
1. Pemetaan Kompetensi Dasar Kegiatan Pembelajaran 2.....	8
a. Permainan 1	
1) Guru Berkata.....	9
b. Permainan 2	
2) Tebak Gerakanku.....	13
2. Pemetaan Kompetensi Dasar Kegiatan Pembelajaran 4.....	18
c. Permainan 3	
3) Simpai Pos To Pos	19
d. Permainan 4	
4) Jembatan Simpai Berjalan.....	24
SUMBER	29

PEDOMAN

MODUL PERMAINAN PJOK SD KELAS 1 TEMA KEGEMARANKU

(SUB TEMA: GEMAR BEROLAHRAGA)

A. PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar peserta didik. Zainal Asril (2010) mengemukakan pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. Tanwey Gerson Ratumanan (2002:3) mengemukakan proses pembelajaran merupakan suatu upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan peserta didik dapat belajar.

Karakteristik perkembangan gerak anak sekolah dasar, pada usia antara 7-8 tahun, anak sedang memasuki perkembangan gerak dasar dan memasuki tahap awal perkembangan gerak spesifik. Karakter awal perkembangan gerak spesifik dapat diidentifikasi dengan makin sempurnanya kemampuan melakukan berbagai kemampuan gerak dasar yang menuntut kemampuan koordinasi dan keseimbangan agak kompleks. Oleh karenanya, keterampilan gerak yang dimiliki anak telah dapat diorientasikan pada berbagai bentuk, jenis dan tingkat permainan yang lebih kompleks.

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 terpadu 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 Berolahraga) merupakan salah satu media belajar yang menyenangkan hal ini akan sangat baik untuk perkembangan seorang anak khususnya pada peserta didik kelas I SD, dengan sub tema gemar berolahraga peserta didik menjadi lebih mudah mempraktekan gerakan-gerakan non lokomotor khususnya gerakan pemanasan statis, dan juga dapat mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek atau berupa gambar.

B. PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diterapkan dalam setiap jenjang pendidikan. Selain mempelajari pengetahuan peserta didik juga diberikan pelajaran tentang kesehatan. Menurut Husdarta (2009: 3) menyatakan PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam individu, fisik, mental, serta emosional. Menurut

Adang Suherman (1999 : 1) menyatakan bahwa PJOK merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Kemendikbud Tahun 2017 menyatakan bahwa PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui jasmani. Mata pelajaran PJOK menuntut peserta didik untuk aktif dalam segala aspek yang bertujuan untuk membuka wawasan atau memberikan pengetahuan siswa bahwa dalam dunia pendidikan tidak hanya mempelajari teori yang diperoleh dari dalam kelas.

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. KARAKTER PESERTA DIDIK

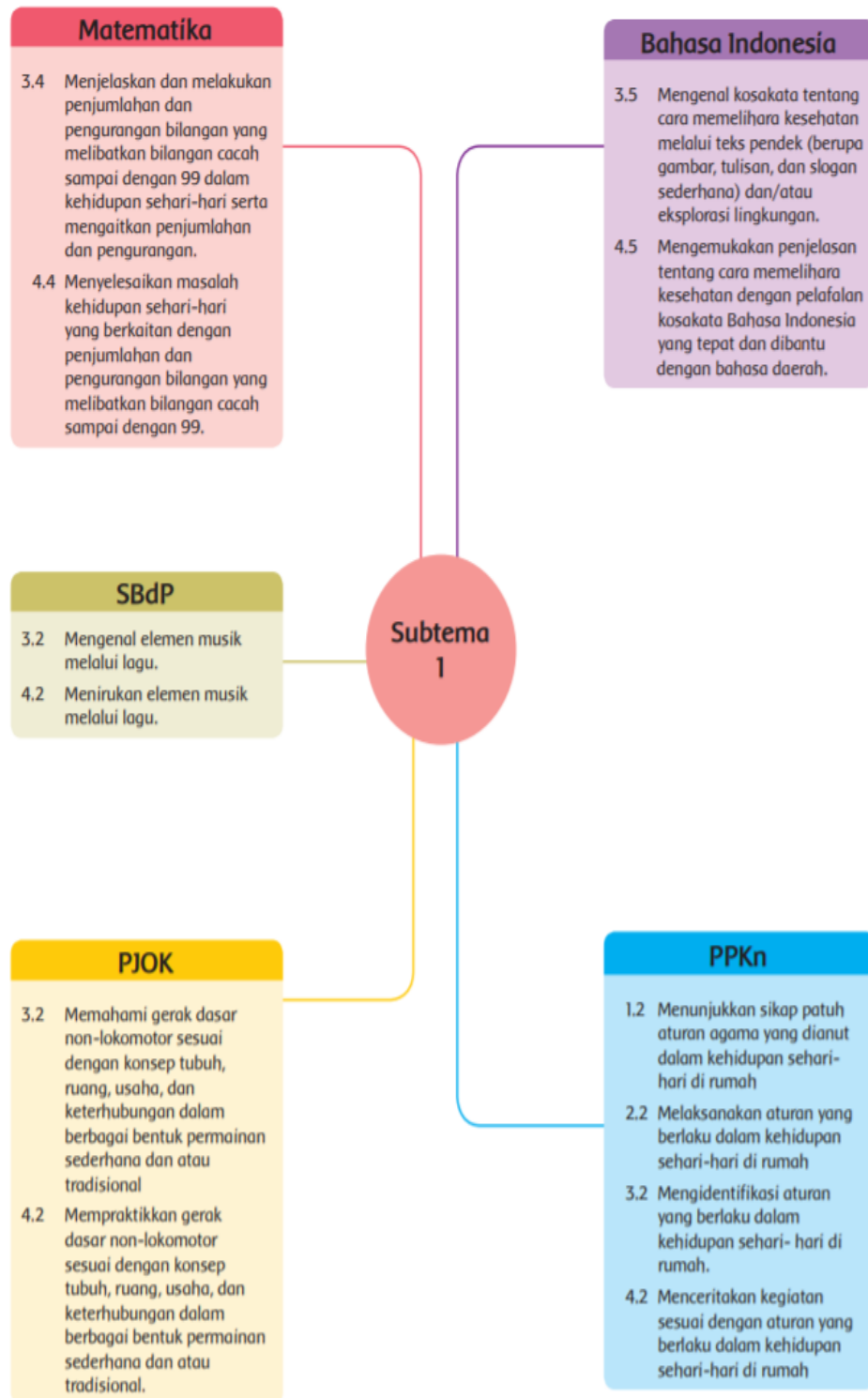
Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik ditandai adanya kesempatan baik untuk belajar. Kemampuan belajar sangat tinggi dikarenakan rasa ingin tahu berlebih, terjadi khususnya pada masa kanak-kanak awal. Perkembangan peserta didik sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan benar. Anak

berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional. Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82).

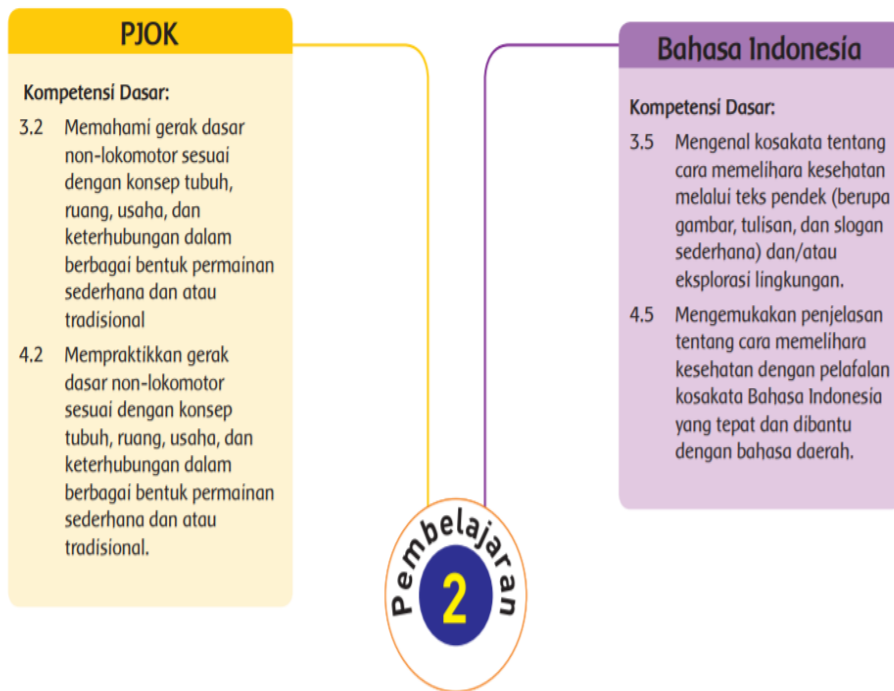
Karakteristik perkembangan gerak anak sekolah dasar, pada usia antara 7-8 tahun, anak sedang memasuki perkembangan gerak dasar dan memasuki tahap awal perkembangan gerak spesifik. Karakter awal perkembangan gerak spesifik dapat diidentifikasi dengan makin sempurnanya kemampuan melakukan berbagai kemampuan gerak dasar yang menuntut kemampuan koordinasi dan keseimbangan agak kompleks. Oleh karenanya, keterampilan gerak yang dimiliki anak telah dapat diorientasikan pada berbagai bentuk, jenis dan tingkat permainan yang lebih kompleks.

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 1 Gemar Berolahraga



Pemetaan Kompetensi Dasar Kegiatan Pembelajaran 2



Kegiatan Pembelajaran 2

Adapun kegiatan pembelajaran yang terdapat didalam sub tema 2 gemar berolahraga pada pembelajaran 2 yaitu kegiatan pembelajaran: (1) menyimak cerita tentang manfaat pemanasan sebelum olahraga, (2) memeragakan gerakan-gerakan pemanasan. Kompetensi yang dikembangkan dalam pembelajaran 2 yaitu (1) sikap (d disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran), (2) pengetahuan (mengenal gerakan pemanasan, mengetahui kosakata tentang manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh), (3) keterampilan (mengamati teks informasi, memeragakan gerakan pemanasan).

PERMAINAN 1

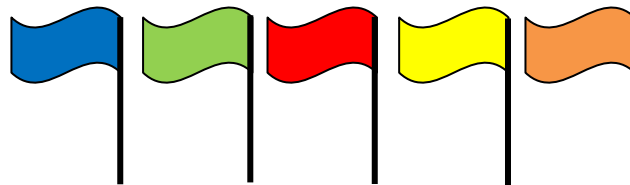
“GURU BERKATA”

Permainan “Guru Berkata” merupakan suatu permainan keterampilan fisik yang reaksi peserta didik dalam merespon arahan yang diberikan oleh guru didalam sebuah permainan yang dilaksanakan secara kompetisi.

1. Tujuan Permainan

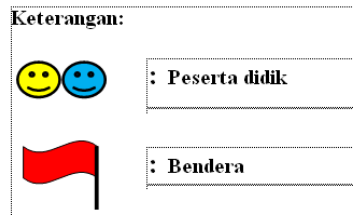
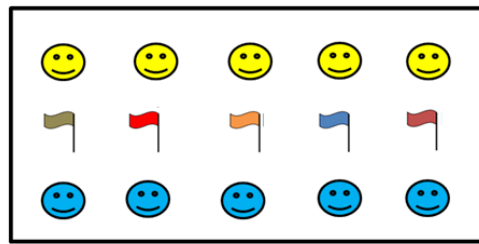
- a. Melatih gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- b. Mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek (berupa gambar, tulisan, dan slogan sederhana) dan/atau eksplorasi lingkungan.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri, disiplin dan jujur.
- d. Melatih gerak lokomotor.
- e. Melatih reaksi dan kecepatan.

2. Peralatan Yang Dibutuhkan



Bendera kain dengan berbagai macam warna.

3. Lapangan Permainan

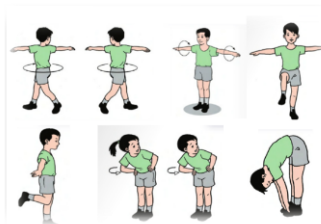


4. Cara Bermain

- Peserta didik dibagi menjadi 2 tim dan berbaris 2 berbanjar saling berhadap-hadapan dengan jarak 2 meter didepan bendera. Pemain yang berada di hadapannya ialah yang akan menjadi lawan pada saat bermain.
- Kedua tim tidak boleh memegang atau mengambil bendera sebelum ada aba-aba dari guru.



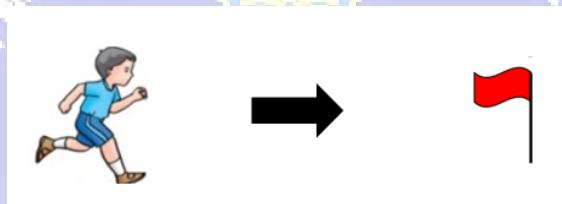
- Selanjutnya guru menyebut berbagai jenis gerak non-lokomotor dan peserta didik melakukan gerakan sesuai dengan instruksi guru.



- d. Misal guru berkata “tekuk lutut kanan”, maka peserta didik menekuk lutut kanannya. Begitu juga dengan gerakan lainnya.



- e. Jika guru berkata “bendera”, maka peserta didik berlomba mengambil bendera yang ada di depannya.



- f. Peserta didik yang dapat mengambil bendera terlebih dahulu dan mengangkat bendera keatas dialah pemenangnya.
- g. Setelah itu bendera ditaruh kembali dan permainan dilanjutkan seperti awal.

PERMAINAN 2

“TEBAK GERAKANKU”

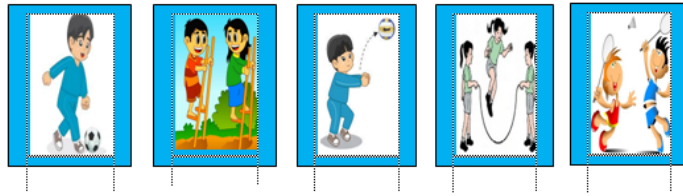
Permainan tebak gerakanku merupakan suatu permainan yang dimainkan dengan memeragakan gerakan sesuai dengan gambar yang berada didalam kardus dengan menggunakan gestur tubuh, kemudian akan ditebak sesuai dengan gerakan yang diperagakan.

1. Tujuan Permainan

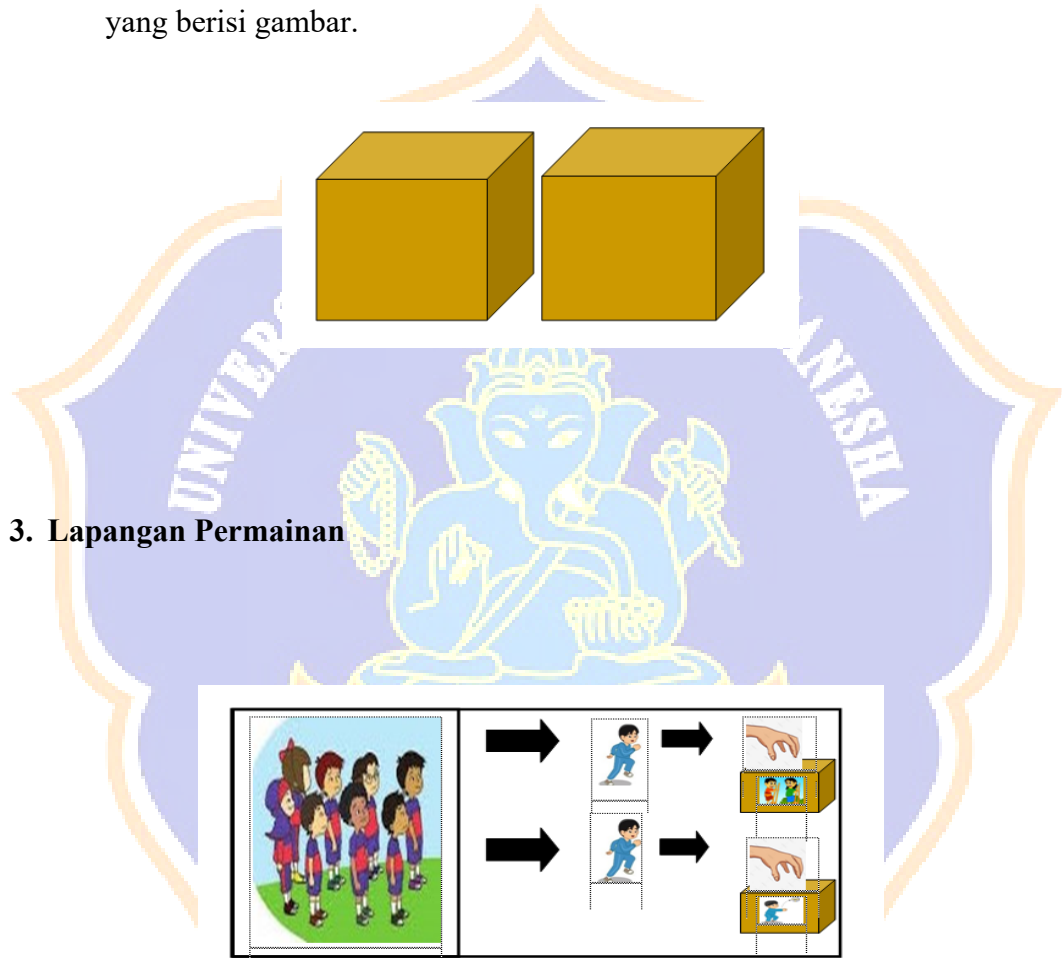
- a. Melatih gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- b. Mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek (berupa gambar, tulisan, dan slogan sederhana) dan/atau eksplorasi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

2. Peralatan Yang Dibutuhkan

- a. Kertas HVS berisi gambar yang akan di letakkan didalam kardus. Jumlah kertas yang berisikan gambar didalam kardus menyesuaikan dengan jumlah pemain.







b. Kardus bekas berjumlah 2 buah yang berguna untuk menaruh kertas HVS yang berisi gambar.



3. Lapangan Permainan

Keterangan:

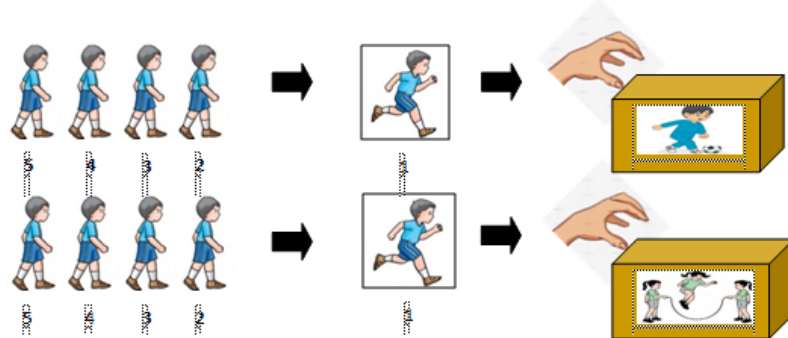
-  : Kedua tim bentuk barisan 2 berbanjar
-  : Pemain di barisan pertama berlari
-  : Dan mengambil gambar
-  : Didalam Kardus

4. Cara Bermain

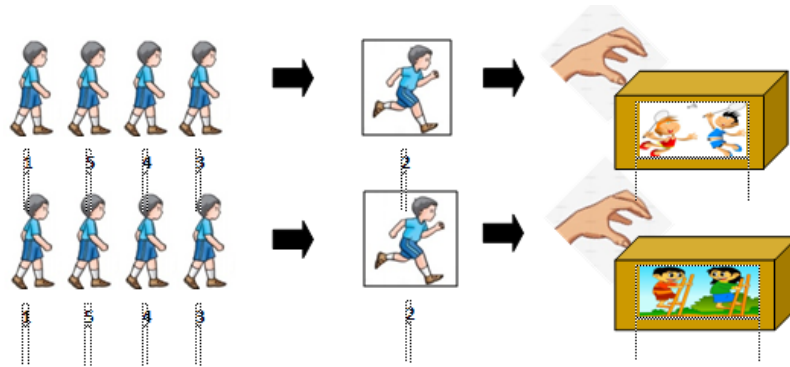
- a. Siapkan 2 kelompok terdiri dari anggota yang sama banyak dan membentuk barisan 2 berbanjar.



- b. kedua tim yang berada dibarisan pertama berlari mengambil gambar yang berada di dalam kardus dan langsung memeragakan gerakan sesuai gambar tersebut ke arah temannya yang berada dibarisan kedua tanpa berbicara, pemain nomer dua hanya menebak nama permainan yang diprakukan pemain nomer satu. Jika berhasil ditebak, pemain pertama langsung kembali ke barisan paling belakang.



- c. Dilanjutkan oleh pemain kedua untuk memeragakan gerakan selanjutnya sesuai dengan gambar yang berada di dalam kardus, kemudian di tebak oleh pemain ke tiga. Begitu seterusnya sampai pemain yang berada di barisan terakhir.



- d. Tim yang paling cepat menebak gerakan sampai barisan terakhir adalah pemenangnya.



Pemetaan Kompetensi Dasar Kegiatan Pembelajaran 4



Kegiatan Pembelajaran 4

Adapun kegiatan pembelajaran yang terdapat didalam sub tema 2 gemar berolahraga pada pembelajaran 4 yaitu kegiatan pembelajaran: (1) membaca cerita tentang manfaat olahraga, (2) melakukan gerakan permainan simpai, (3) mengenal alat-alat yang dapat mengeluarkan bunyi-bunyian buatan. Kompetensi yang dikembangkan dalam pembelajaran 4 yaitu (1) sikap (d disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran), (2) pengetahuan (mengenal alat yang dapat mengeluarkan bunyi-bunyian buatan, kosakata yang berhubungan dengan olahraga), (3) keterampilan (mengamati teks informasi, memeragakan bunyi-bunyian buatan, memeragakan permainan simpai).

PERMAINAN 3

“SIMPAI POS TO POS”

Permainan “Simpai Pos To Pos” merupakan suatu permainan dimana masing-masing tim memperagakan gerakan sesuai gambar yang berada di masing-masing pos.

1. Tujuan Permainan

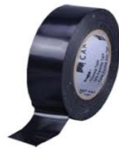
- a. Melatih gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- b. Mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek (berupa gambar, tulisan, dan slogan sederhana) dan/atau eksplorasi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

2. Peralatan Yang Dibutuhkan

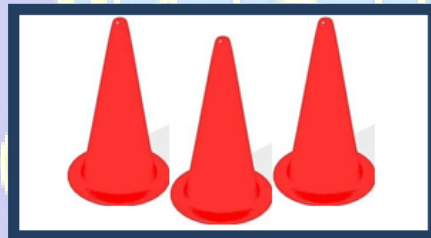
- a. Kertu bergambar atau kertas HVS yang sudah berisikan gambar gerakan non lokomotor yaitu sikap kapal terbang, mencium lutut, dan bermain hulahop.



b. Lakban/kapur tulis/mill untuk membuat lapangan dan menandai setiap pos



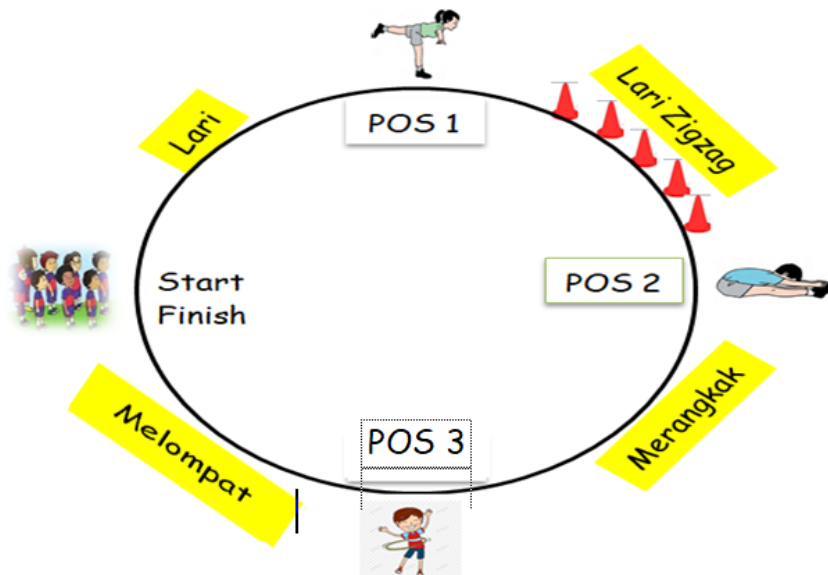
c. Kerucut digunakan sebagai lintasan antara pos 2 dan pos 3 yaitu dengan berlari zig-zag melewati kerucut.



d. Simpai atau hulahop



3. Lapangan Permainan

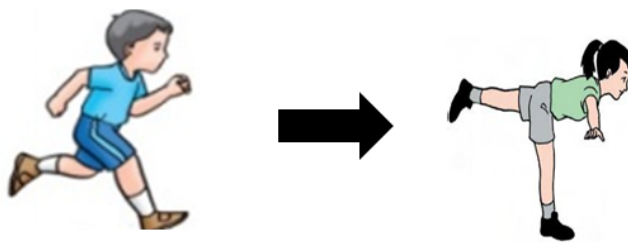


4. Cara Bermain

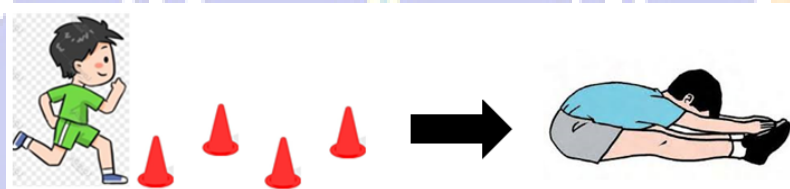
- a. Peserta didik berdiri berbaris dibelakang garis start



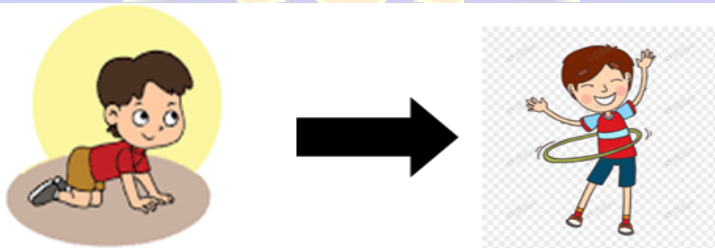
- b. Setelah bunyi peluit peserta didik berlari menuju pos 1 dengan cara berlari.
Di pos 1 peserta didik melakukan gerakan kapal terbang selama 30 kali hitungan (1-30). Jika kaki menyentuh tanah/lantai maka hitungan dihentikan dan dilanjutkan setelah kaki terangkat kembali.



- c. Dari pos 1, peserta didik menuju pos 2 dengan berlari zigzag melewati kerucut yang telah disiapkan. Di pos 2 peserta didik melakukan gerakan mencium lutut selama 30 kali hitungan.



- d. Selanjutnya menuju Pos 3 dengan berjalan merangkak. Di Pos 3 peserta didik melakukan gerakan holahop sebanyak 10 kali putaran. Jika sampai terjatuh hitungan dihentikan dan dilanjutkan lagi saat melakukan gerakan.



- e. Setelah itu kembali ke garis awal sebagai garis finish dengan cara melompat.



- f. Permainan ini bisa dikompertisikan secara individu maupun berkelompok dengan estafet.



PERMAINAN 4

“JEMBATAN SIMPAI BERJALAN”

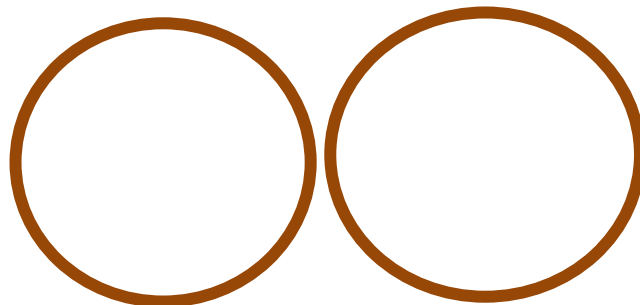
Permainan jembatan simpai berjalan adalah suatu permainan yang menyenangkan dan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak dan dapat menumbuhkan rasa kerjasama dalam tim.

1. Tujuan Permainan

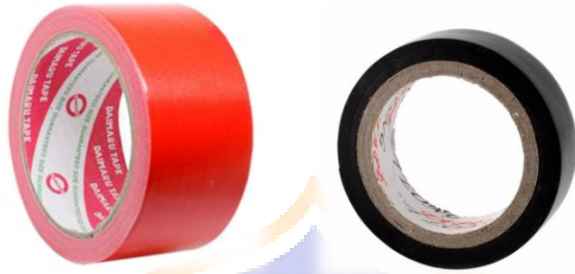
- a. Melatih gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- b. Mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek (berupa gambar, tulisan, dan slogan sederhana) dan/atau eksplorasi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

2. Peralatan Yang Dibutuhkan

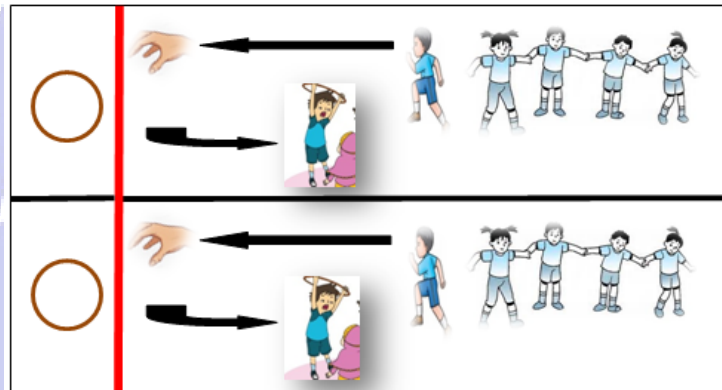
- a. Hulahop berjumlah 2 buah yang digunakan sebagai rintangan saat bermain.







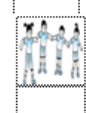
- b. Lakban berwarna berjumlah 2 buah digunakan untuk garis start dan garis pembatas antar kedua tim.



3. Lapangan Permainan



Keterangan:

	Hulahop
	Pemain pertama berlari mengambil hulahop
	Mengambil hulahop
	membawa hulahop ke tim dan langsung bermain
	Kedua tim baris 2 berbanjar bergandengan tangan

4. Cara Bermain

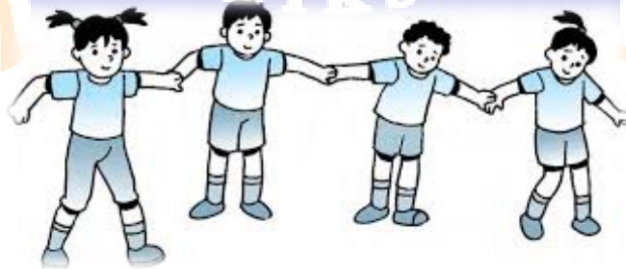
- a. Siapkan 2 tim terdiri dari anggota yang sama banyak dan membentuk barisan 2 berbanjar kebelakang.



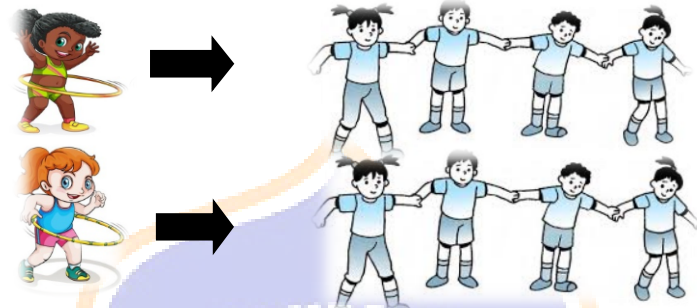
- b. Setiap tim mendapatkan 1 (satu) hulahop.



- c. Pemain berdiri berjajar dan saling bergandengan tangan.



- d. Peserta didik yang berdiri di ujung kiri atau kanan (bebas) berlari mengambil hulahop kemudian memainkan hulahop tersebut sebanyak 5 putaran dan membawa hulahop tersebut ke barisan.



- e. Kemudian hulahop tersebut diberikan ke teman sebelahnya dengan menjalankan hulahop tersebut melewati tubuhnya dan kemudian melewati tangan temannya. Teman yang sudah mendapatkan hulahop juga melakukan hal yang sama. Begitu seterusnya hingga hulahop tiba di tangan temannya yang paling ujung. Dalam permainan ini tangan setiap anggota kelompok tidak boleh lepas dari gendengan. Jika terlepas gendengannya maka dinyatakan gagal dan harus mengulang dari depan.



SUMBER

Gerson Ratumanan, tanwey. 2002. Belajar dan Pembelajaran. Surabaya : Unesa University Press.

Husdarta.2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan.

Suherman, Adang, 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

