



# **PERMAINAN PJOK UNTUK KELAS 1 SD**

**TEMA DIRIKU SUBTEMA AKU ISTIMEWA**



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

**2020**

**OLEH:**

**KOMANG IRFAN TRI ERI ERYANTO**

**NIM : 1616011083**

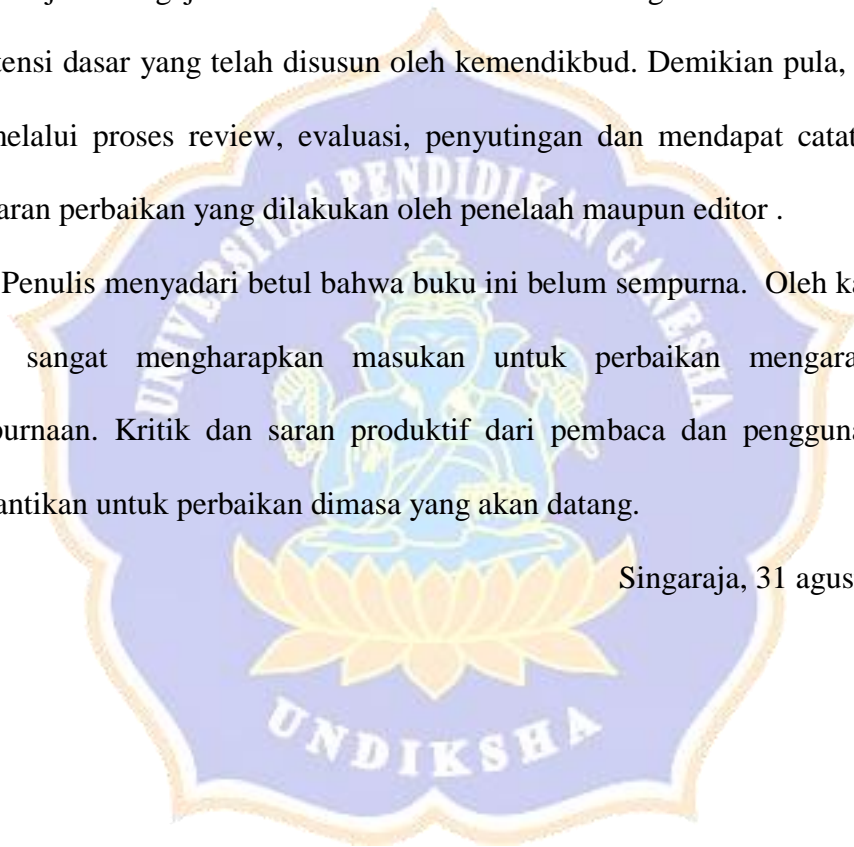
## **Kata Pengantar**

Buku teks yang berbasis aktivitas ini disusun sebagai salah satu penunjang penerapan kurikulum 2013 yang disempurnakan yang sangat mengedapankan pada pencapaian kompetensi siswa sesuai standar kelulusan yang ditetapkan karena hanya sebagai salah satu penunjang, peserta didik maupun tidak diharapkan menggunakan buku ini sebagai satu-satunya buku teks yang menjadi acuan dalam proses belajar mengajar dikelas. Buku ini dibuat dengan berlandaskan pada kompetensi dasar yang telah disusun oleh kemendikbud. Demikian pula, buku ini telah melalui proses review, evaluasi, penyutungan dan mendapat catatan serta saran-saran perbaikan yang dilakukan oleh penelaah maupun editor .

Penulis menyadari betul bahwa buku ini belum sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan untuk perbaikan mengarah pada kesempurnaan. Kritik dan saran produktif dari pembaca dan pengguna sangat kami nantikan untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Singaraja, 31 agustus 2020

Penulis



## Daftar Isi

COVER .....	i
Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi.....	ii
Pendahuluan .....	1
Pendidikan Jasmani.....	3
Karakteristik Peserta Didik.....	4
Pemetaan Kompetensi Dasar Sub Tema 4 Aku Istimewa.....	6
Pemetaan Kompetensi Dasar dalam Pembelajaran 2 Kegiatan Pembelajaran 2... 10	
Permainan 1 puzzle kata .....	11
Permainan 2 puzzle keranjang .....	14
Pemetaan Kompetensi Dasar dalam Pembelajaran 4 Kegiatan Pembelajaran 4... 21	
Permainan 1 sirkuit kata.....	25
Permainan 2 right place.....	27
Daftar Pustaka.....	32



## **A. Pendahuluan**

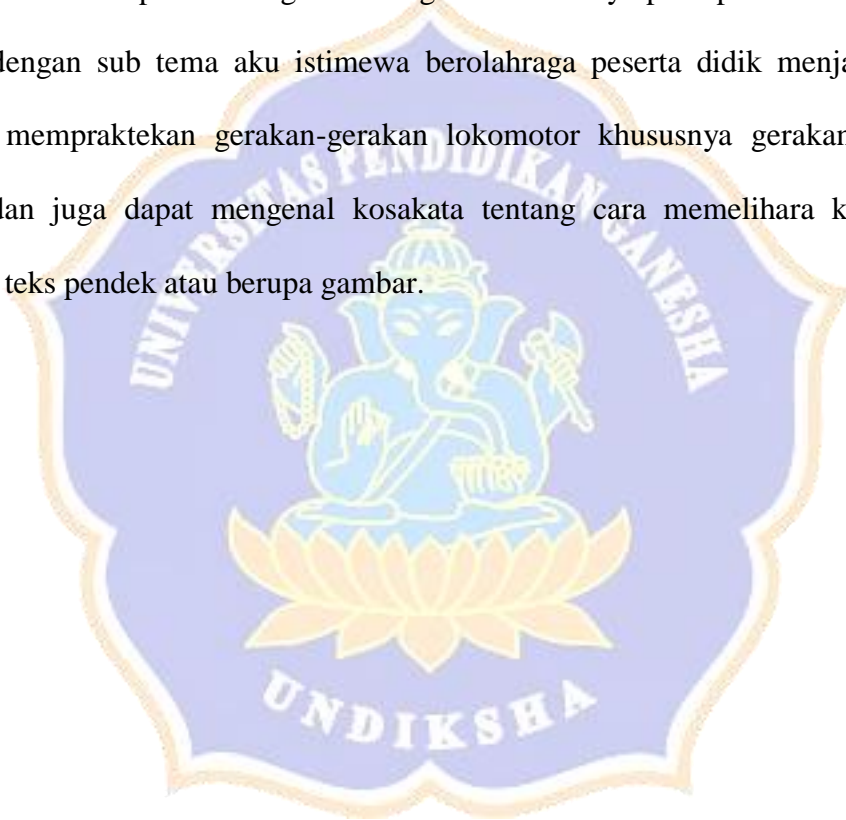
Pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar peserta didik. Zainal Asril (2010) mengemukakan pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. 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, Sunarto (200:3). 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 “diriku” dengan sub tema (aku istimewa) 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 aku istimewa berolahraga peserta didik menjadi lebih mudah mempraktekan gerakan-gerakan lokomotor khususnya gerakan duduk, jalan, dan juga dapat mengenal kosakata tentang cara memelihara kesehatan melalui teks pendek atau berupa gambar.



## **B. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

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. Karakteristik 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.

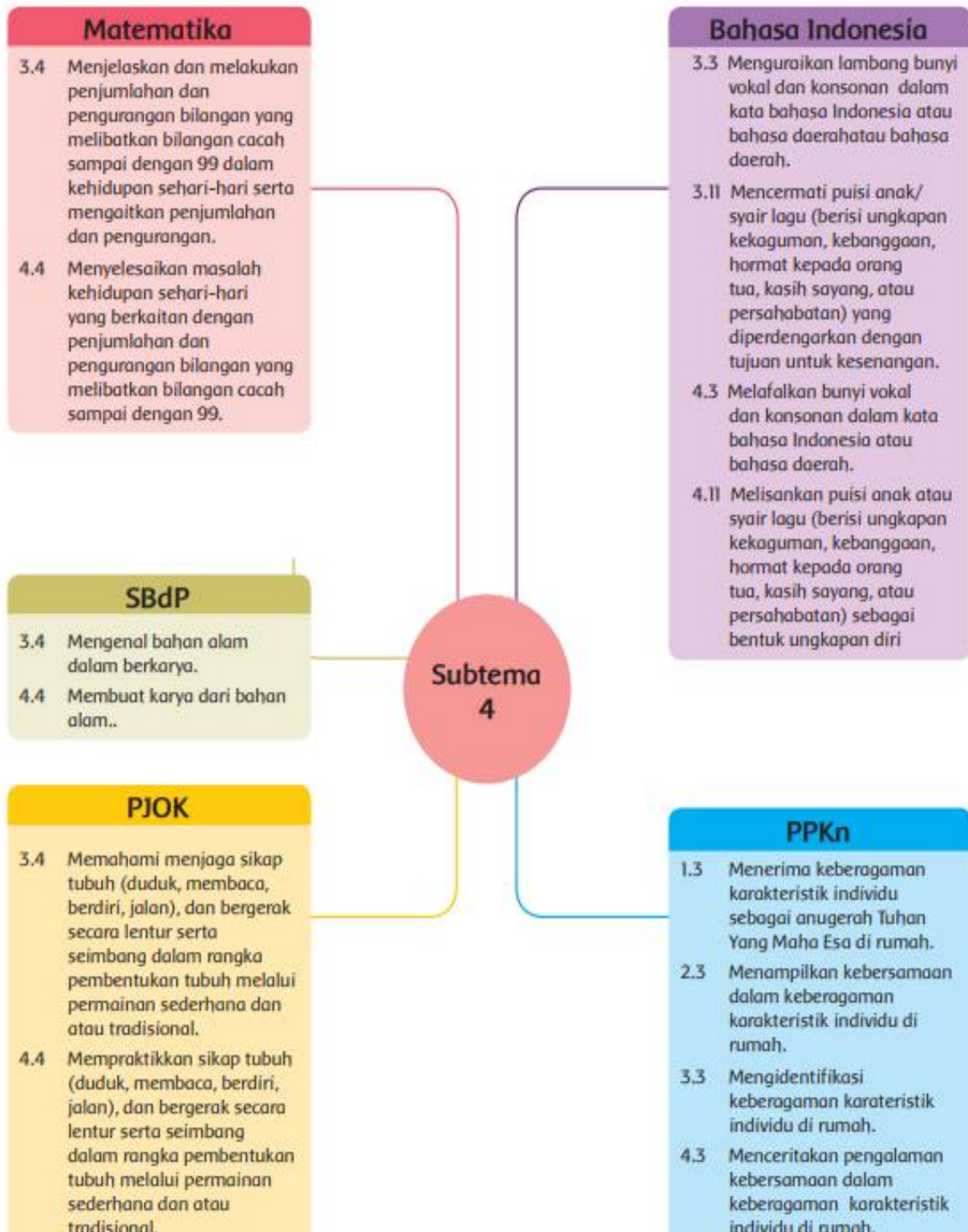
Terdapat 7 aspek pada karakter anak yakni aspek fisik, intelektual, sosial, moral, kultural, spiritual dan emosional. Pada umur 6 sampai 7 tahun atau kelas 1 SD mereka memasuki masa prooperasional yakni anak-anak mulai mempresentasikan dunia dengan menggunakan kata-kata, bayangan dan gambar dimana kemampuan ini secara cepat dapat memperluas imajinasi dan mental anak. Pada anak usia SD kelas 1 mempunyai kecenderungan banyak bergerak, senang

bermainan, 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.

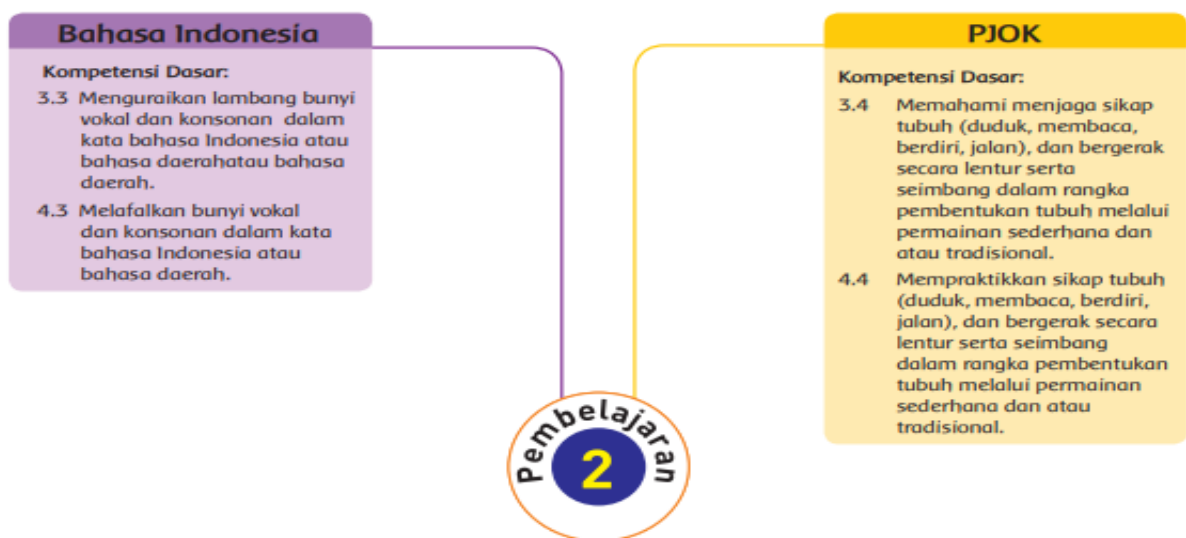




## Pemetaan Kompetensi Dasar Sub Tema 4 Aku Istimewa



## Pemetaan Kompetensi Dasar dalam Pembelajaran

**Kegiatan pembelajaran 2**

Adapun kegiatan pembelajaran yaitu Bermain memindahkan huruf konsonan melalui balok keseimbangan. Kompetensi Yang Dikembangkan yaitu : Sikap (Tanggung jawab, percaya diri, dan santun), Pengetahuan (Huruf konsonan), Keterampilan (Sikap berjalan lentur dan seimbang).

## **PERMAINAN 1**

### **PUZZLE KATA**

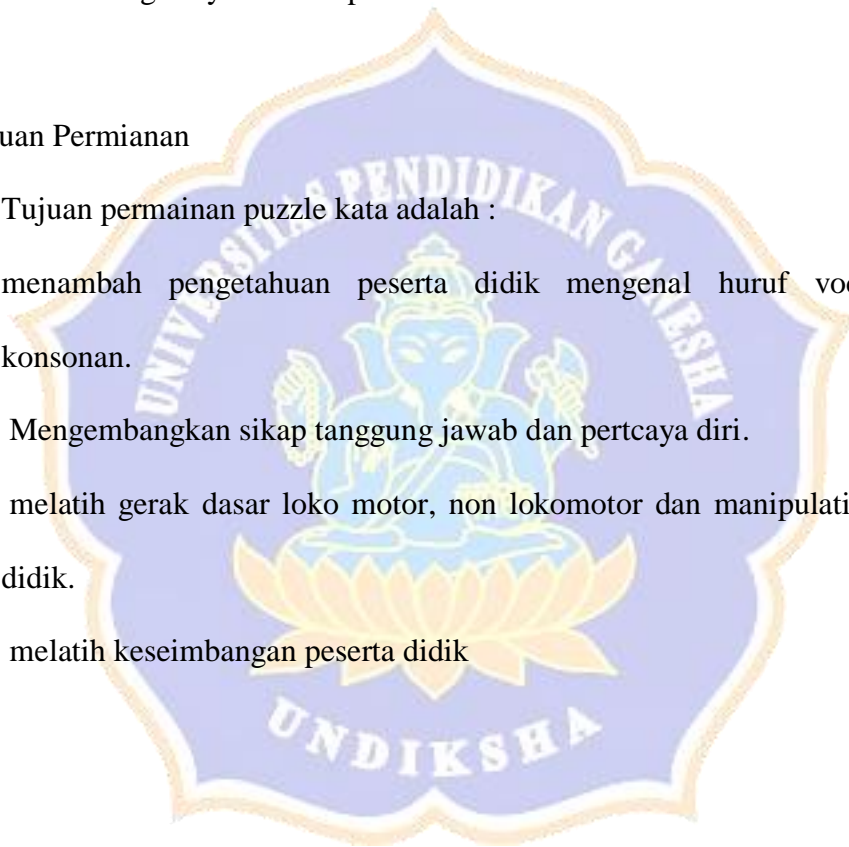
#### 1. Pengertian Permainan

Permainan puzzle kata adalah suatu permainan yang dimainkan dengan mengambil puzzle yang berisi huruf untuk membentuk suatu kata. Permainan ini dilakukan dengan system kompetisi.

#### 2. Tujuan Permainan

Tujuan permainan puzzle kata adalah :

1. menambah pengetahuan peserta didik mengenal huruf vocal atau konsonan.
2. Mengembangkan sikap tanggung jawab dan percaya diri.
3. melatih gerak dasar loko motor, non lokomotor dan manipulatif peserta didik.
4. melatih keseimbangan peserta didik

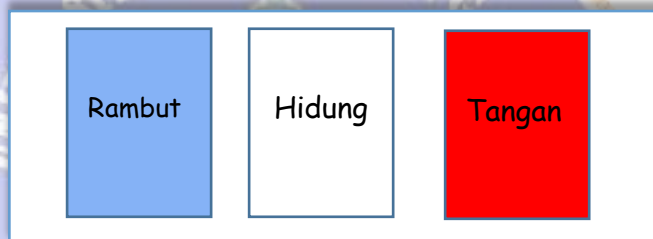


3. Alat-alat yang Dibutuhkan

- a. puzzle huruf berukuran kecil yang berjumlah 26 biji. Masing-masing puzzle berisi satu huruf konsonan.



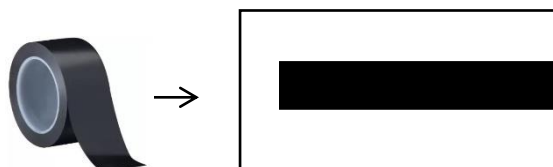
- b. Kertas hvs berisi 1 kata yang akan di letakkan diatas keranjang. Kata-kata harus memiliki jumlah yang sama.



- c. Keranjang berjumlah 2 yang berguna untuk menaruh puzzle.



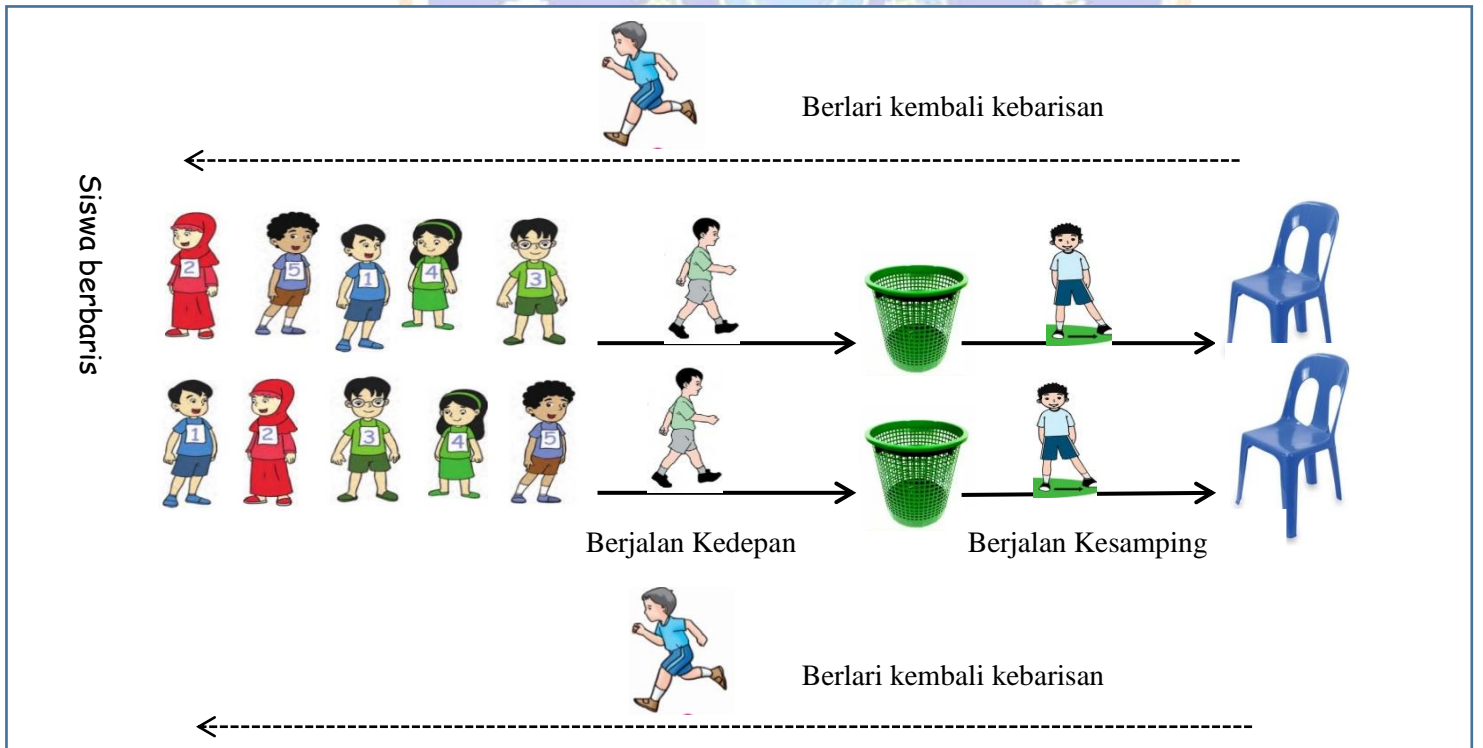
- d. Lakban berjumlah 1 yang digunakan untuk membuat garis lurus. Garis lurus tersebut berguna untuk lintasan permianan.



- e. Kursi berjumlah 2 yang digunakan untuk menaruh keranjang dan kertas hvs yang berisi kata.



#### 4. Lapangan Permainan





5. Cara Bermain

- a. Satu kelas dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing tim duduk satu baris kebelakang dan ketua dari masing-masing tim duduk paling depan.



- b. Ketua dari masing-masing tim melakukan suit untuk menentukan kata mana yang diambil (rambut, hidung dan tangan). Setelah mendapatkan kata yang diinginkan, ketua kelompok memberikan ke peserta didik agar dibaca agar masing-masing orang dari tim tersebut tau huruf mana yang akan diambilnya. Setelah selesai membaca ketua kelompok meletakkan kertas diatas kursi yang disediakan.



- c. Ketika pluit dibunyikan peserta yang paling depan berdiri dan berjalan kedepan melewati lintasan yang disediakan kemudian mengambil puzzle yang berisi huruf seperti gambar diatas yang sudah berada didalam keranjang. Huruf yang diambil harus sesuai dengan kata yang sudah diberikan.





- d. Setelah mengambil huruf peserta didik tersebut kemudian melanjutkannya dengan berjalan kesamping dengan melewati lintasan yang sudah disediakan.



- e. Setelah sampai digaris finish peserta didik tersebut menaruh puzzle dikeranjang dan berlari kembali kebarisan dan melakukan tos dengan orang yang paling didepan dalam



- f. barisan dan melakukan tugas seperti peserta didik yang pertama.

## PERMAINAN 2

### PUZZLE KERANJANG

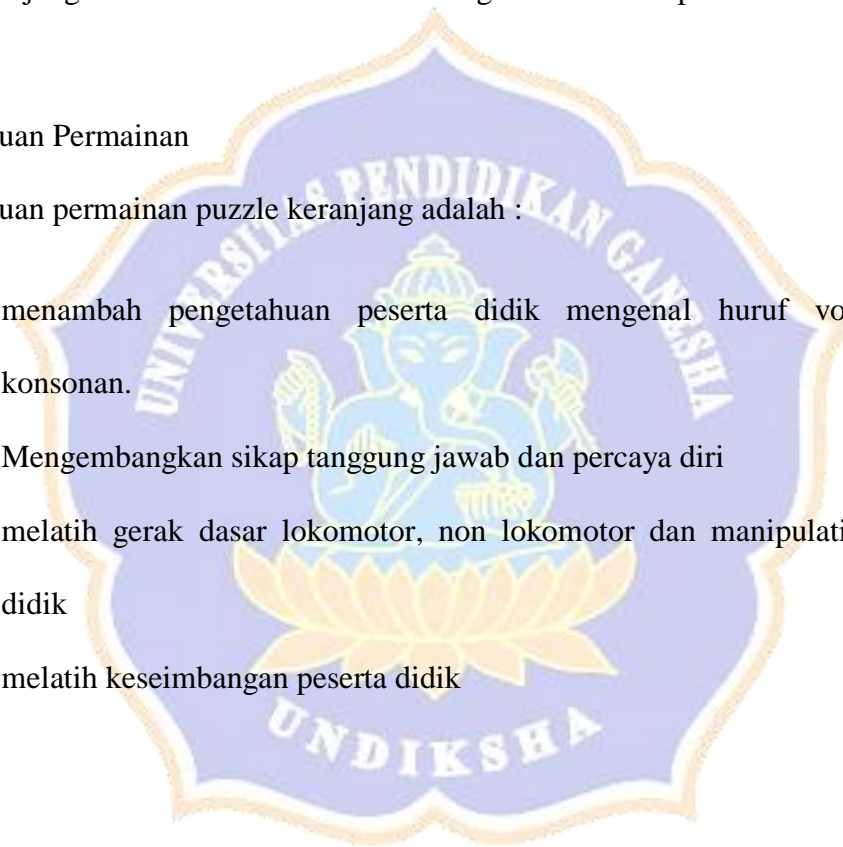
#### 1. Pengertian Permainan

Permainan puzzle keranjang adalah suatu permainan yang dimainkan dengan mengambil puzzle yang berisi huruf dan memasukkan kedalam keranjang. Permainan ini dilakukan dengan sistem kompetisi.

#### 2. Tujuan Permainan

Tujuan permainan puzzle keranjang adalah :

- a. menambah pengetahuan peserta didik mengenal huruf vocal atau konsonan.
- b. Mengembangkan sikap tanggung jawab dan percaya diri
- c. melatih gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif peserta didik
- d. melatih keseimbangan peserta didik



3. Alat-alat yang Dibutuhkan

- a. puzzle huruf berukuran kecil yang berjumlah 26 biji. Masing-masing puzzle berisi satu huruf konsonan.



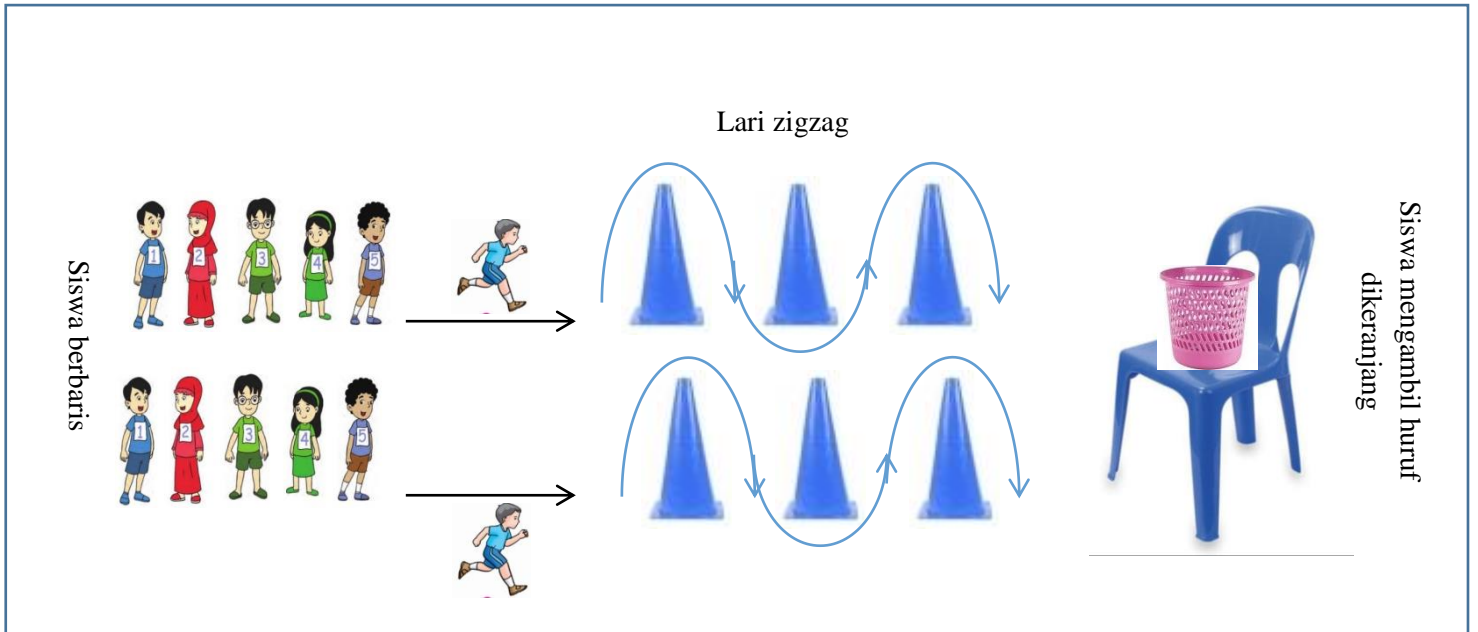
- b. Keranjang berjumlah 1 yang berguna untuk menaruh puzzle huruf.



- c. Kerucut berjumlah 4 dari masing-masing tim. Yang berguna untuk menjadi rintangan dalam lintasan.



#### 4. Lapangan Permainan



#### 5. Cara Bermain

- Satu kelas dibagi menjadi 2 kelompok Setiap peserta didik yang berada paling depan menjadi peserta pertama dan mendengar huruf apa yang disebutkan oleh gurunya.



- b. Ketika pluit dibunyikan peserta didik yang berada paling depan dari masing-masing tim berdiri kemudian berlari melewati ringtangan yang sudah disediakan.

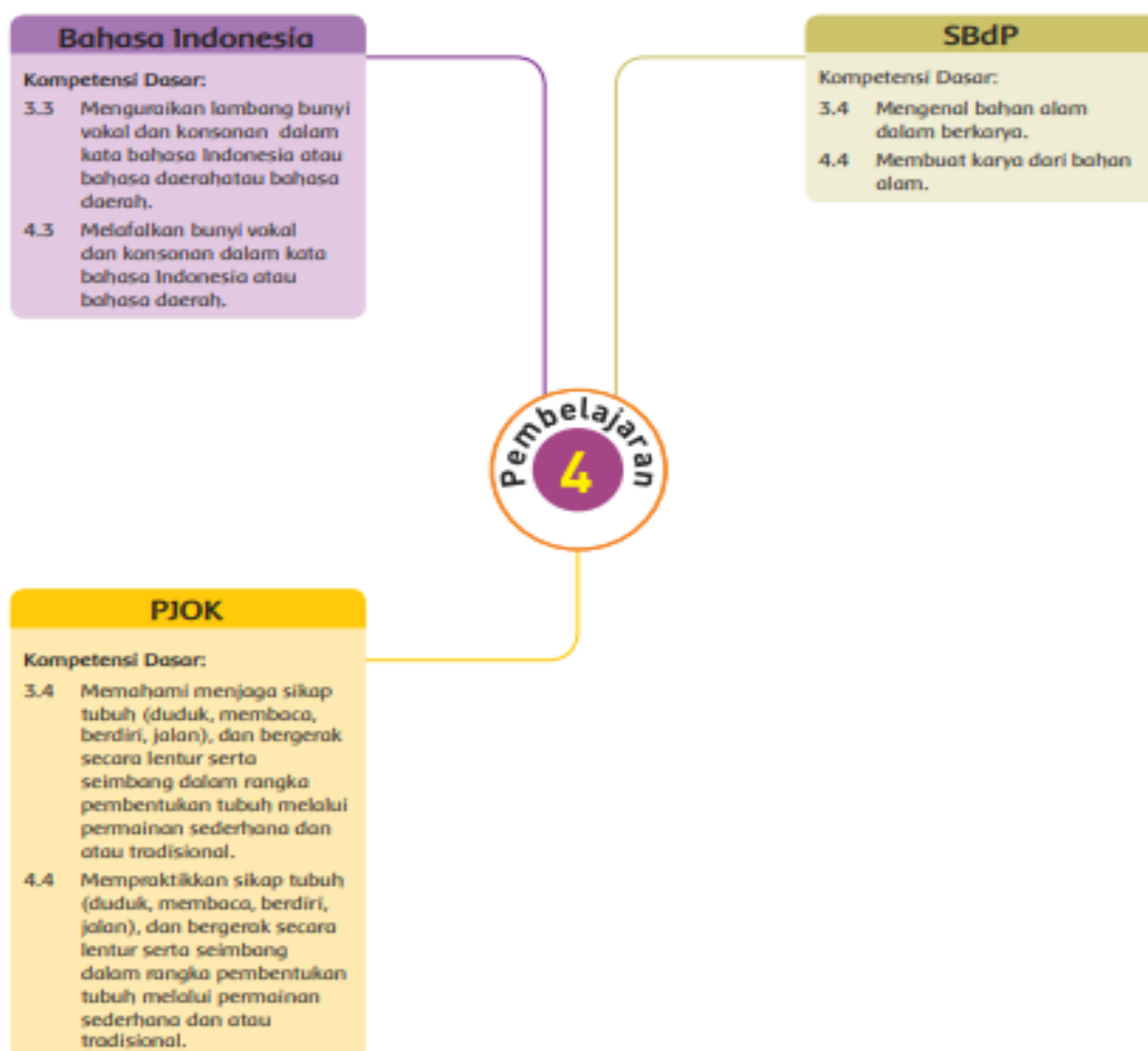


- c. Setelah mencapai keranjang yang sudah berisi puzzle, masing-masing peserta didik mencari huruf yang sudah disebutkan oleh gurunya tadi.



- d. Peserta didik yang paling pertama menemukan huruf yang dikatakan oleh gurunya (seperti huruf A) yang menjadi pemenangnya.

Pemetaan Kompetensi Dasar dalam Pembelajaran





#### **Kegiatan Pembelajaran 4**

Adapun kegiatan pembelajaran 4 yaitu : (1) Bermain menelusuri jejak, (2) Melafalkan kata. (3) sirkuit kata, (4) right place, (5) Membuat gantungan kunci boneka kulit jagung. Kompetensi Yang Dikembangkan (1) Sikap Tanggung jawab, percaya diri, dan santun. (2) Pengetahuan (Kosakata tentang aku istimewa) (3) Keterampilan (Sikap berjalan lentur dan seimbang).



## **PERMAINAN 1**

### **SIRKUIT KATA**

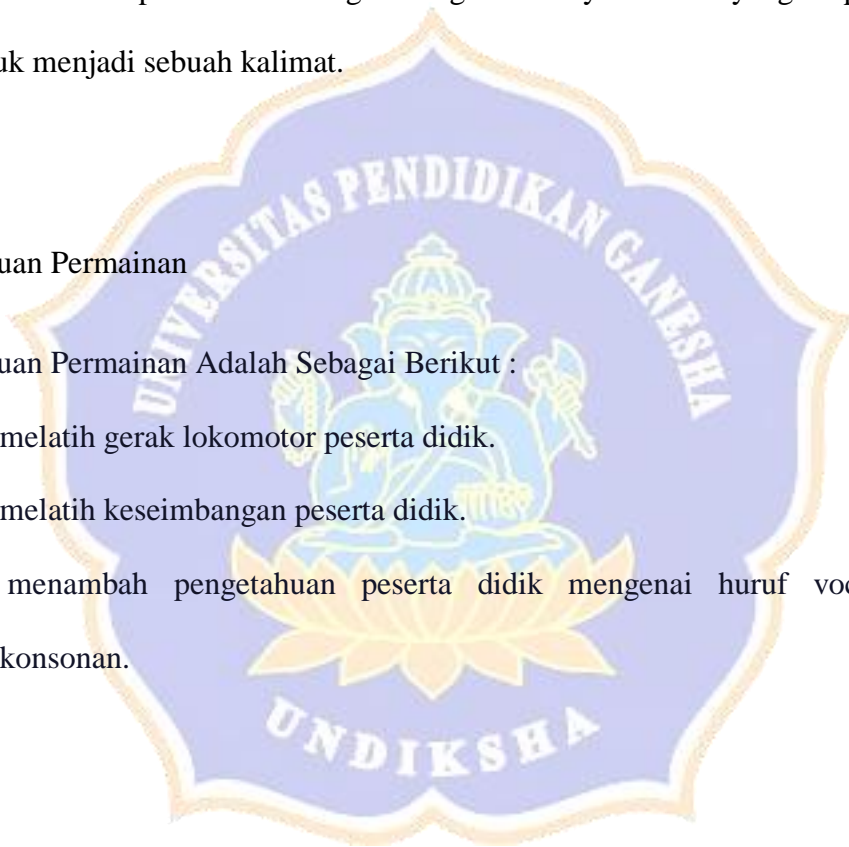
#### 1. Pengertian Permainan

Permainan POS huruf adalah suatu permainan yang dimainkan masing-masing team berjalan menuju ke pos untuk menyusun huruf yang sudah diacak. Setelah mencapai finish masing-masing tim menyusun kata yang didapat dipos untuk menjadi sebuah kalimat.

#### 2. Tujuan Permainan

Tujuan Permainan Adalah Sebagai Berikut :

- a. melatih gerak lokomotor peserta didik.
- b. melatih keseimbangan peserta didik.
- c. menambah pengetahuan peserta didik mengenai huruf vocal atau konsonan.



3. Alat-alat yang dibutuhkan

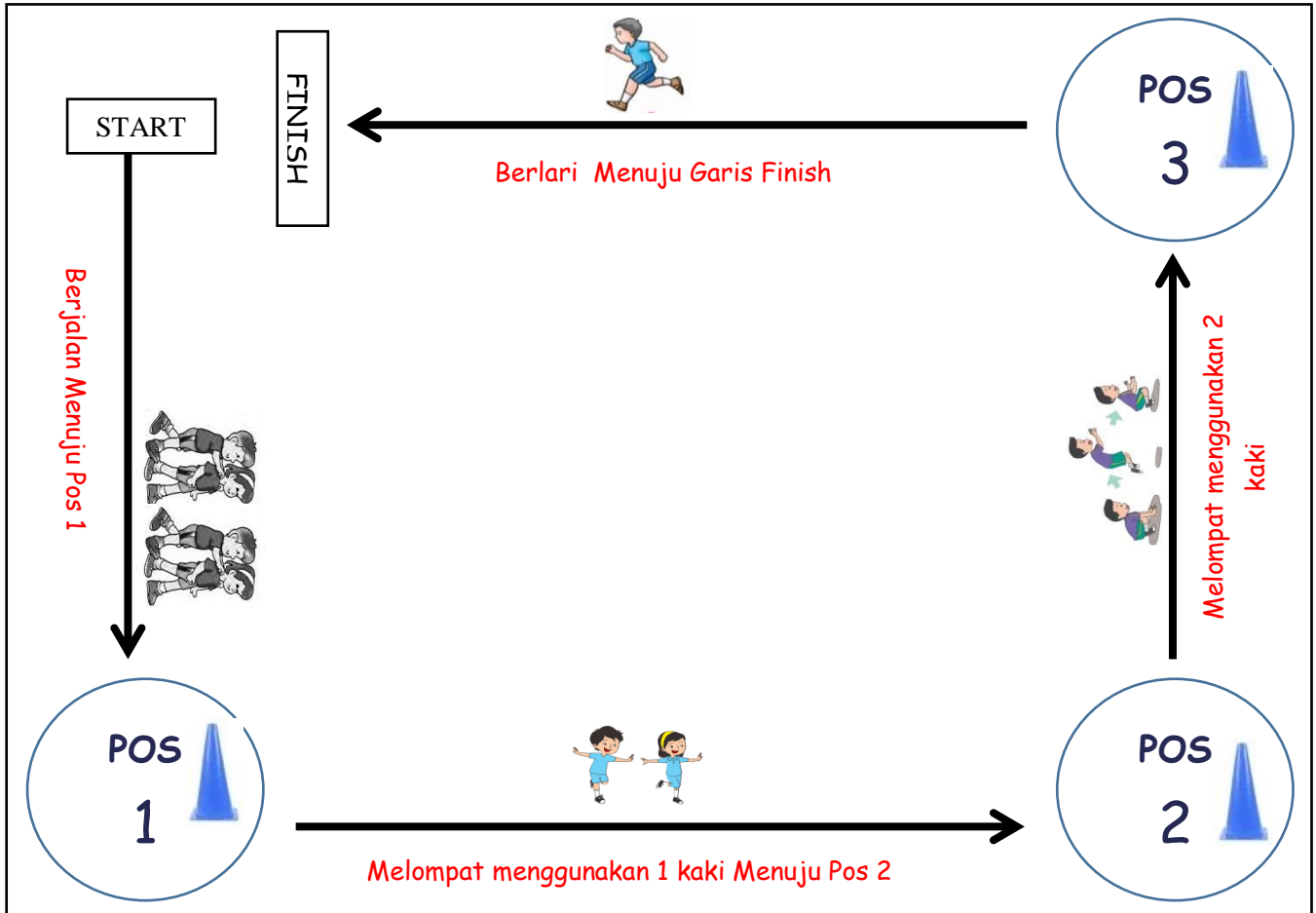
- a. puzzle huruf berukuran kecil yang berjumlah 26 biji. Masing-masing puzzle berisi satu huruf konsonan.



- b. Kerucut yang berguna untuk menentukan pos di setiap permainan

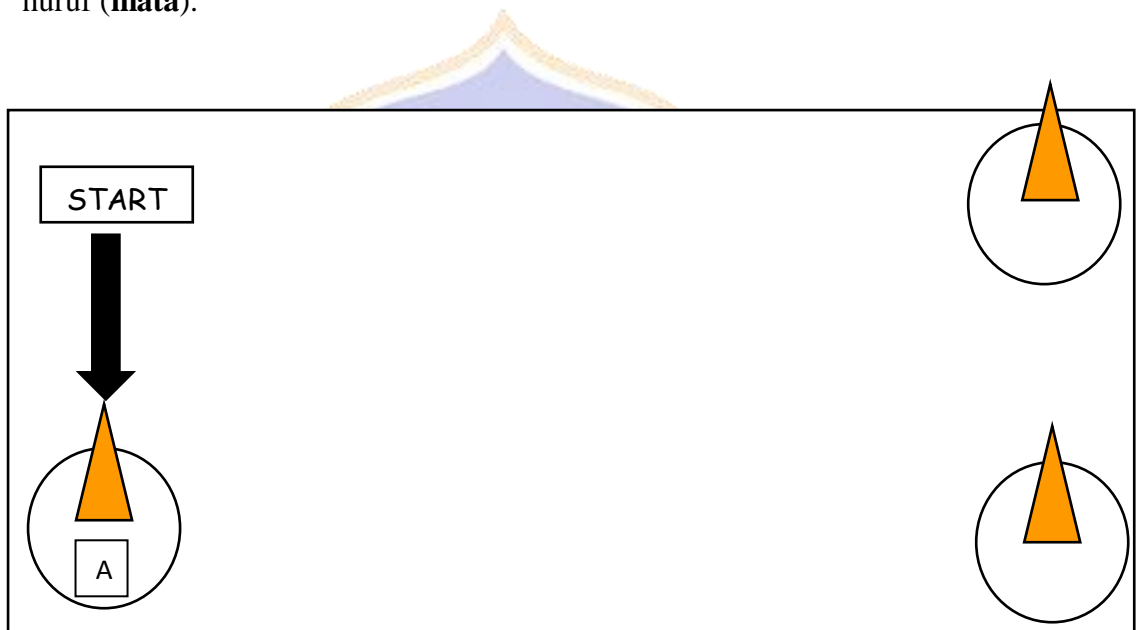


#### 4. Lapangan Permainan



5. Cara Bermain

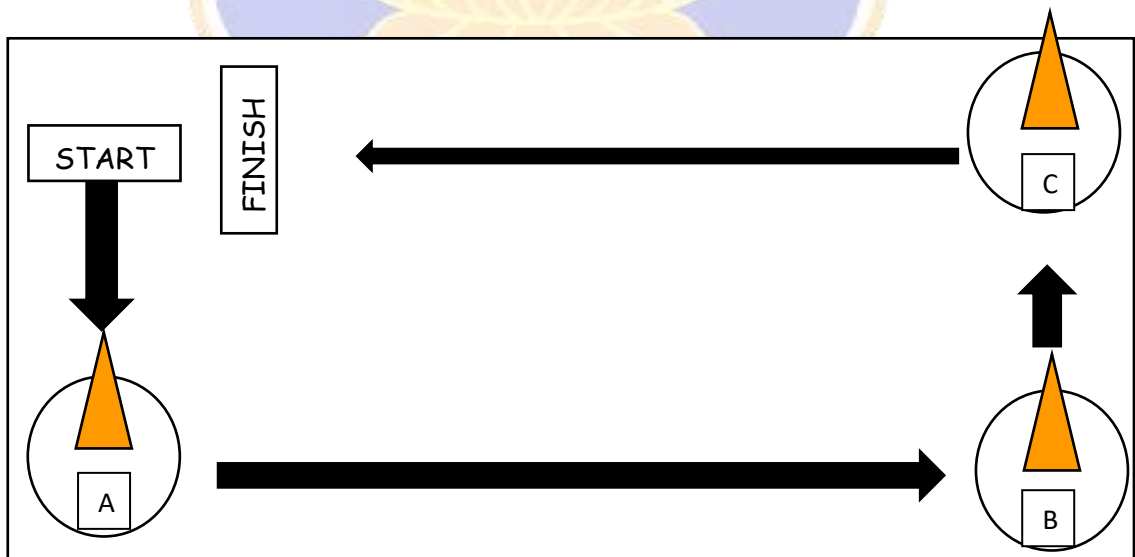
- a. masing-masing kata (mata, jalan, dan telinga) ditaruh di masing-masing pos sesuai dengan jumlahnya. Pos satu berjumlah 4 huruf, pos 2 berjumlah 5 huruf dan pos 3 berjumlah 6 huruf.
- b. setiap tim berada di pos awal untuk melakukan start. Setelah pluit berbunyi setiap tim berjalan menuju pos A untuk mengambil kata yang berjumlah 4 huruf (**mata**).



- c. Setelah selesai mengambil kata, tim pun kembali melanjutkan perjalanan menuju pos B dengan cara melompat menggunakan 1 kaki untuk mengambil kata yang berjumlah 5 huruf (jalan).



- d. Setelah melewati pos B kemudian melanjutkan kembali ke pos c dengan cara melompat menggunakan 2 kaki untuk mengambil kata yang berjumlah 6 huruf (**rambut**). Setelah selesai maka tim tersebut berlari menuju garis finish.





## PERMAINAN 2

### RIGHT PLACE

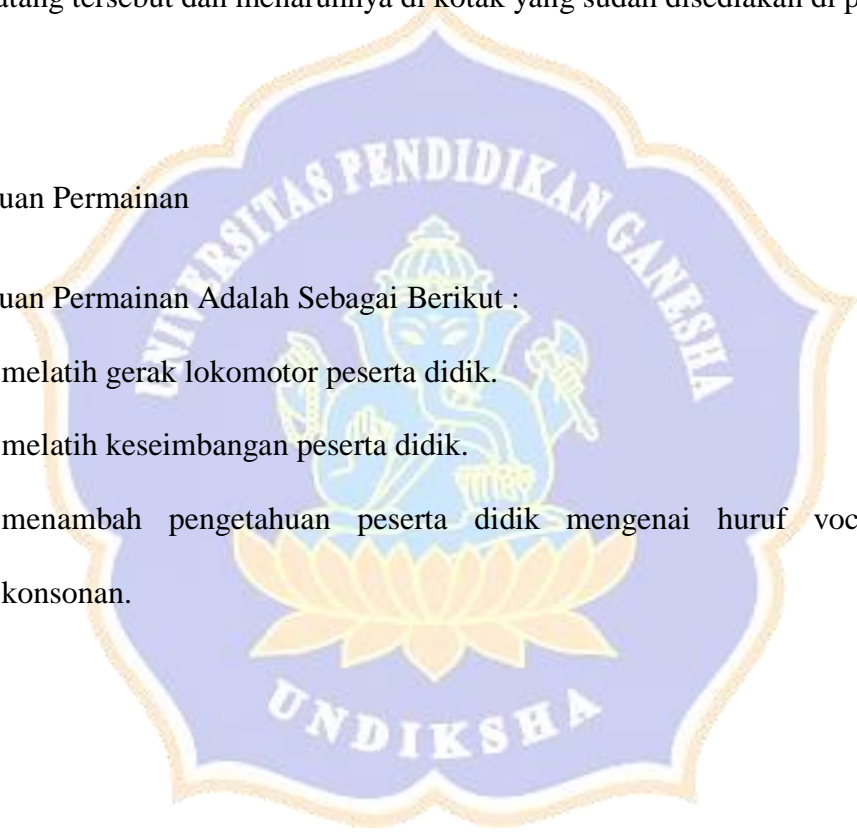
#### 1. Pengertian Permainan

Permainan pos kata adalah permainan yang berjalan mengambil gambar binatang di pos A kemudian berjalan ke pos B untuk mengambil nama binatang tersebut dan menaruhnya di kotak yang sudah disediakan di pos c.

#### 2. Tujuan Permainan

Tujuan Permainan Adalah Sebagai Berikut :

- a. melatih gerak lokomotor peserta didik.
- b. melatih keseimbangan peserta didik.
- c. menambah pengetahuan peserta didik mengenai huruf vocal atau konsonan.

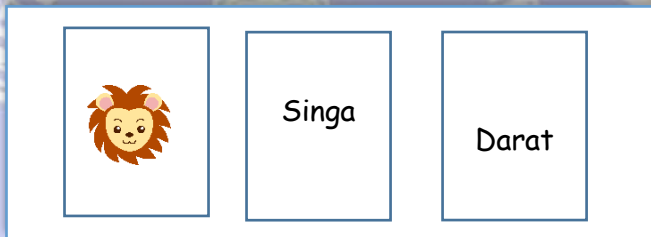


3. Alat-alat yang Dibutuhkan

- a. Kerucut yang berguna untuk menentukan pos di setiap permainan.



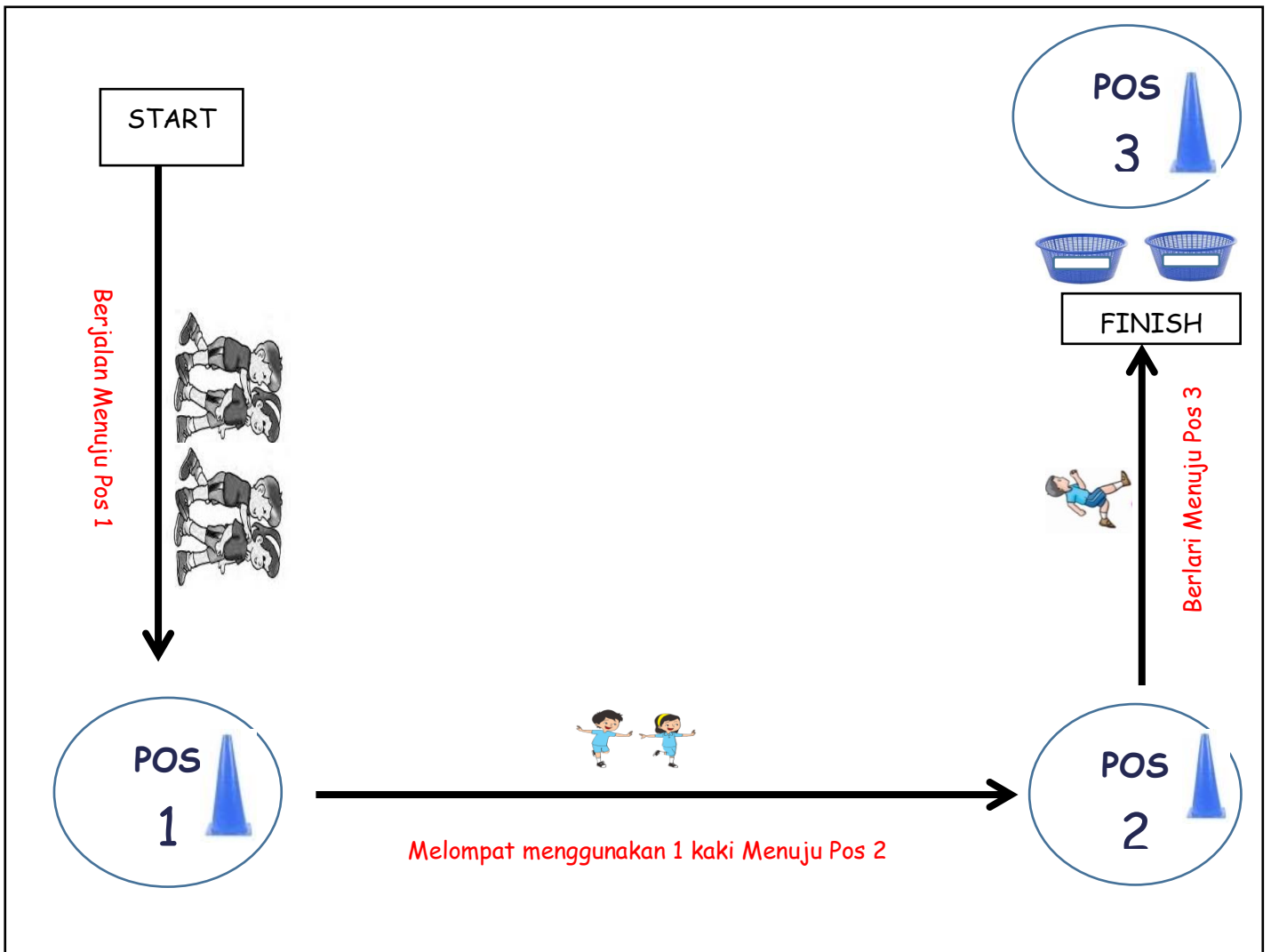
- b. Kertas hvs yang berguna untuk menulis nama binatang dan gambar binatang.



- c. Keranjang atau kotak berjumlah 2 yang berisi gambar daratan dan lautan



#### 4. Lapangan Permainan

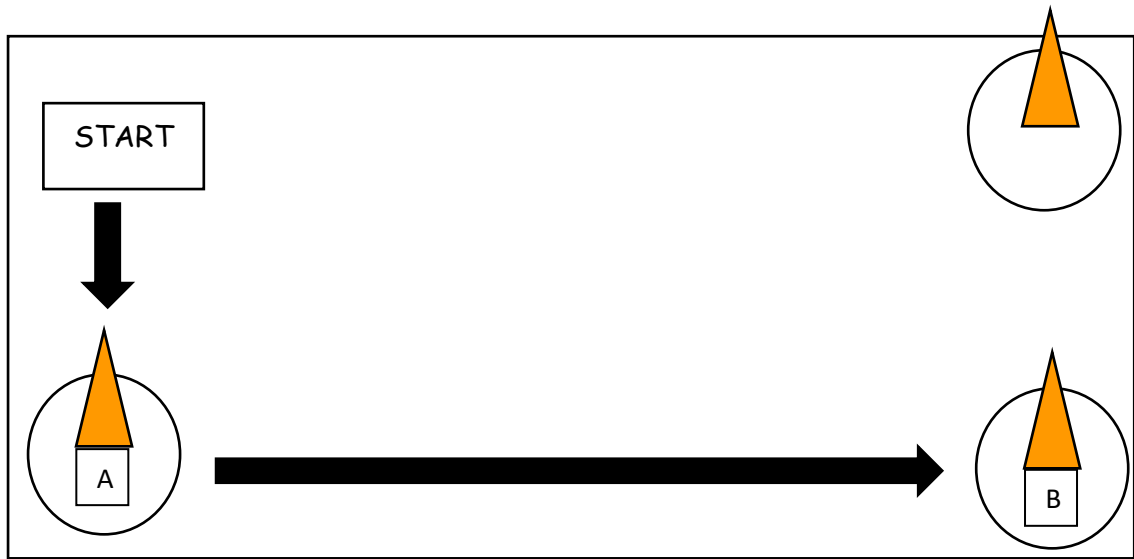


## 5. Cara Bermain

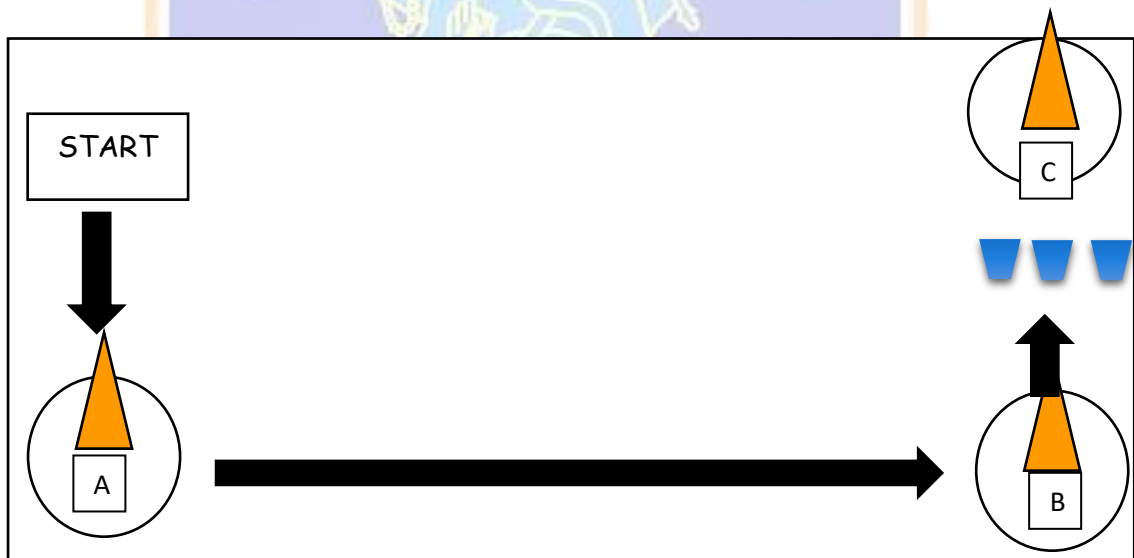
- a. setiap tim berada di garis start untuk melakukan start. kemudian masing-masing peserta didik berjalan beriringan menuju pos A untuk mengambil gambar binatang (singa)



- b. setelah itu peserta didik melanjutkan perjalanan ke pos B dengan cara melompat menggunakan 1 kaki untuk mengambil nama binatang sesuai dengan gambar binatang yang dia ambil tadi (singa).



- c. Setelah selesai mengambil gambar dan nama binatang (singa), dilanjutkan menaruh ke dalam keranjang yang berada di pos C sesuai dengan habitat dari binatang tersebut dengan cara berlari.



**Table Contoh Nama Binatang Yang Akan Dipakai**

<b>Nama Binatang</b>	<b>Gambar Binatang</b>	<b>Habitat Binatang</b>
<b>Singa</b>	<b>(gambar singa)</b>	<b>Darat</b>
<b>Ikan Hiu</b>	<b>(gambar ikan hiu)</b>	<b>Laut</b>



## DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan republic Indonesia. 2019. Buku tematik terpadu kurikulum 2013 tema 1 diriku. Jakarta: kementrian pendidikan dan kebudayaan tahun 2017.

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

Husdarta, H. J. S. 2009. *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta

