

MODUL AJAR 8
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN
FASE B – KELAS 4 – SEMESTER II

AKTIVITAS PERMAINAN
DAN OLAHRAGA AIR

MODUL AJAR 8

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA AIR

Fase / Semester : B / II (Dua)	Kelas : IV (Empat)
Elemen : • Keterampilan gerak • Pengetahuan Gerak	Alokasi Waktu : 11 JP atau sesuai kebutuhan
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: 8.1 Mempraktikkan gerak kaki, tangan, dan sikap tubuh pada <i>water trappen</i> 8.2 Mempraktikkan gerak tubuh, tungkai, lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerak pada renang gaya dada dengan benar 8.3 Menjelaskan <i>water trappen</i> pada aktivitas air dan renang gaya dada	
Profil Pelajar Pancasila:  Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia  Kreatif	

Langkah-Langkah Pembelajaran:

-  Peserta didik mampu menjelaskan tentang aktivitas permainan dan olahraga air.
-  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: Apakah kamu pernah melakukan olahraga renang? Permainan apa yang pernah kamu lakukan saat berenang?

Pembelajaran 1. *Water trappen* pada aktivitas air (5 JP)

Peserta didik mampu:

- 8.1 Mempraktikkan gerak kaki, tangan, dan sikap tubuh pada *water trappen*
- 8.3 Menjelaskan *water trappen* pada aktivitas air dan renang gaya dada

-  Guru menjelaskan tentang *water trappen*. *Water trappen* adalah teknik mengapung di air tanpa berpindah tempat dengan menggerakkan kaki dan tangan.
-  Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera saat di dalam kolam renang.
-  Guru menjelaskan *water trappen* bertujuan sebagai tindakan penyelamatan saat berada di kolam atau perairan yang dalam.
-  Guru menjelaskan sikap tubuh, gerakan kaki, dan gerakan tangan saat melakukan *water trappen*.
-  Guru mencontohkan sikap tubuh saat melakukan *water trappen*, yaitu posisi tubuh harus tegak lurus dengan air dan badan condong ke depan.

- ✚ Peserta didik memasuki kolam dan mempraktikkan sikap tubuh dalam *water trappen*.
- ✚ Guru mencontohkan gerakan kaki dan tangan dalam *water trappen*. Gerakan kaki seperti menginjak-injak air dan gerakan tangan dengan mendayung tanagn ke bawah.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerakan kaki dan tangan dengan bimbingan guru.

Pembelajaran 2. Renang gaya dada (6 JP)

Peserta didik mampu:

8.2 Mempraktikkan gerak tubuh, tungkai, lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerak pada renang gaya dada dengan benar

8.3 Menjelaskan *water trappen* pada aktivitas air dan renang gaya dada

- ✚ Guru menjelaskan tentang renang gaya dada. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, badan dalam posisi tetap, dan kedua lengan lurus ke depan.
- ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera saat di dalam kolam renang.
- ✚ Guru menjelaskan sikap tubuh dalam renang gaya dada.sikap tubuh yang benar dapat memudahkan tubuh mengapung.
- ✚ Guru mencontohkan gerak sikap tubuh renang gaya dada di dalam kolam.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak sikap tubuh renang gaya dada dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru menjelaskan gerakan kaki, lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- ✚ Guru mencontohkan gerakan kaki, lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada, lalu peserta didik mempraktikkannya dengan benar.
- ✚ Guru membimbing peserta didik yang masih kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut.
- ✚ Guru menjelaskan senam Poco-Poco dilakukan dengan gerakan dasar langkah ke samping, langkah maju mundur, dan memutar.
- ✚ Peserta didik berlatih renang gaya dada. Peserta didik dibagi ke dalam kelompok dan guru mengoreksi gerakan-gerakan yang masih belum tepat.

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 8 halaman 107 - 110. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 111.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praproyek Gerakan *Water Trappen* pada halaman 112.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan aktivitas permainan dan olahraga air.
Contoh:
 - a. Bagaimana posisi tubuh saat *water trappen*?
 - b. Apa tujuan gerakan kaki dalam renang gaya dada?
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 membaca, menulis, menyimak, berbicara, dan mempraktikkan maka peserta didik diberikan pelayanan individu.