

MODUL AJAR 4
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN
FASE A – KELAS I – SEMESTER II

OLAHRAGA AIR

MODUL AJAR 4

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

OLAHRAGA AIR

Fase / Semester : A / II (Dua)	Kelas : I (Satu)
Elemen : • Keterampilan gerak • Pengetahuan Gerak	Alokasi Waktu : 24 JP atau sesuai kebutuhan
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: 4.1 Menirukan gerak berdiri dan berjalan di air, duduk dan jongkok di air, memasukkan kepala ke dalam air dalam aktivitas pengenalan air di kolam renang. 4.2 Menirukan cara mengambil napas, meluncur, dan mengapung di kolam renang. 4.3 Menerapkan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air. 4.4 Menjelaskan gerak berdiri dan berjalan di air, duduk dan jongkok di air, memasukkan kepala ke dalam air dalam aktivitas pengenalan air di kolam renang. 4.5 Menjelaskan cara mengambil napas, meluncur, dan mengapung di kolam renang. 4.6 Menjelaskan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.	
Profil Pelajar Pancasila: ✚ Mandiri ✚ Kreatif ✚ Berpikir kritis	

Langkah-Langkah Pembelajaran:

- ✚ Peserta didik mampu menjelaskan tentang 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: Bagaimana cara menjaga keselamatan diri selama bermain di kolam renang?

Pembelajaran 1. Pengenalan air di kolam renang (12 JP)

Peserta didik mampu:

- 4.1 Menirukan gerak berdiri dan berjalan di air, duduk dan jongkok di air, memasukkan kepala ke dalam air dalam aktivitas pengenalan air di kolam renang.
- 4.2 Menirukan cara mengambil napas dan mengapung di kolam renang.
- 4.4 Menjelaskan gerak berdiri dan berjalan di air, duduk dan jongkok di air, memasukkan kepala ke dalam air dalam aktivitas pengenalan air di kolam renang.
- 4.5 Menjelaskan cara mengambil napas dan mengapung di kolam renang.

- ✚ Guru menjelaskan tentang pengenalan air di kolam renang.
 - ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari risiko cedera saat di dalam kolam renang.
 - ✚ Guru menjelaskan berbagai macam kegiatan pengenalan air di kolam renang.
 - ✚ Guru mencontohkan kegiatan pengenalan air di kolam renang.
 - ✚ Peserta didik memasuki kolam dan mempraktikkan kegiatan pengenalan air di kolam renang dengan bimbingan guru.
 - ✚ Peserta didik dapat menyimak video tentang duduk dan jongkok di air dengan *scan QR Code* pada halaman 73.
 - ✚ Peserta didik dapat menyimak video tentang gerak memasukkan kepala ke dalam air dengan *scan QR Code* pada halaman 74.
 - ✚ Guru dapat mengajak siswa untuk mempraktikkan gerak pengenalan air di kolam renang dengan benar.
-
- ✚ Guru menjelaskan tentang latihan pernapasan di air.
 - ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari risiko cedera saat di dalam kolam renang.
 - ✚ Guru mencontohkan latihan pernapasan di air.
 - ✚ Peserta didik memasuki kolam dan mempraktikkan latihan pernapasan di air dengan bimbingan guru.
 - ✚ Peserta didik dapat menyimak video tentang latihan pernapasan di air dengan *scan QR Code* pada halaman 74.
 - ✚ Guru dapat mengajak siswa untuk mempraktikkan latihan pernapasan di air dengan benar.

Pembelajaran 2. Keselamatan diri atau orang lain di air (12 JP)

Peserta didik mampu:

- 4.2 Menirukan cara mengambil napas dan mengapung di kolam renang.
- 4.3 Menerapkan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.
- 4.5 Menjelaskan cara mengambil napas dan mengapung di kolam renang.
- 4.6 Menjelaskan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.

- ✚ Guru menjelaskan tentang cara mengapung di air.
 - ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari risiko cedera saat di dalam kolam renang.
 - ✚ Guru mencontohkan cara mengapung di air.
 - ✚ Peserta didik memasuki kolam dan mempraktikkan cara mengapung di air dengan bimbingan guru.
 - ✚ Peserta didik dapat menyimak video tentang gerak mengapung di air dengan *scan QR Code* pada halaman 77.
 - ✚ Guru dapat mengajak siswa untuk mempraktikkan gerak mengapung di air dengan benar.
-
- ✚ Guru menjelaskan tentang keselamatan diri atau orang lain di air.
 - ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mencegah risiko cedera saat di dalam kolam renang.
 - ✚ Guru menjelaskan macam-macam perlengkapan renang.
 - ✚ Guru menjelaskan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.
 - ✚ Guru menjelaskan macam-macam alat bantu mengapung.
 - ✚ Guru membimbing peserta didik yang masih kesulitan dalam melakukan cara menjaga keselamatan diri atau orang lain di air.

- ✚ Peserta didik melakukan kegiatan bermain menjala ikan.
- ✚ Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok dan menjelaskan cara bermain menjala ikan.
- ✚ Guru membimbing peserta didik dalam bermain menjala ikan agar dapat melakukan gerak dengan benar.

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 4 halaman 81 - 84. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 87.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praproyek “Ayo, Tunjukkan Aturan di Kolam Renang” pada halaman 89.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan olahraga air.
Contoh:
 - a. Apa saja gerak dasar pengenalan air di kolam renang?
 - b. Apa saja alat bantu mengapung? Ayo, sebutkan.
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.