

MODUL AJAR 6
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN
FASE B – KELAS 4 – SEMESTER II

SENAM LANTAI

MODUL AJAR 6

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

SENAM LANTAI

Fase / Semester : B / II (Dua)	Kelas : 4 (Empat)
Elemen : <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan gerak • Pengetahuan Gerak 	Alokasi Waktu : 11 JP atau sesuai kebutuhan
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar senam lantai 6.2 Mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 1 (sikap pesawat terbang, berguling ke depan) 6.3 Mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 2 (meroda, berguling ke belakang) 6.4 Mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 3 (sikap pesawat terbang, lompat berputar, berguling ke depan) 6.5 Menjelaskan gerak dasar senam lantai dan variasi gerakan senam lantai	
Profil Pelajar Pancasila: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mandiri ✚ Kreatif ✚ Bernalar kritis 	

Langkah-Langkah Pembelajaran:

- ✚ Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan senam lantai.
- ✚ 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 gerak pesawat terbang?

Pembelajaran 1.Gerak dasar senam lantai (6 JP)

Peserta didik mampu:

- 6.1 Mempraktikkan gerak dasar senam lantai
- 6.5 Menjelaskan gerak dasar senam lantai dan variasi gerakan senam lantai

- ✚ Guru menjelaskan tentang gerak dasar senam lantai.
- ✚ Guru menjelaskan gerakan senam lantai bermacam-macam, mulai dari gerakan dengan tingkat kesulitan rendah hingga tinggi.
- ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.
- ✚ Guru menjelaskan gerak pesawat terbang untuk keseimbangan tubuh.
- ✚ Peserta didik mengamati contoh gerak pesawat terbang beserta langkah-langkahnya.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak pesawat terbang dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru menjelaskan gerak berguling ke depan.
- ✚ Peserta didik menyimak contoh gerakan dan video gerak berguling ke depan dengan *scan QR*

Code pada halaman 74.

- ✚ Guru mencontohkan gerak berguling ke depan dan peserta didik mempraktikkan gerakan tersebut di atas matras dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru menjelaskan gerak berguling ke belakang dan memberikan contoh gerakanya di atas matras.
- ✚ Peserta didik menyimak contoh gerak dan video gerak berguling ke belakang dengan *scan QR Code* pada halaman 75.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak berguling ke belakang di atas matras dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru menjelaskan gerak meroda, yaitu gerakan memutar tubuh ke arah samping dengan tumpuan pada kaki.
- ✚ Guru memberikan contoh gerak meroda dan peserta didik mempraktikkan gerakan tersebut di atas matras.
- ✚ Guru mengingatkan peserta didik untuk berhati-hati agar terhindar dari cedera.
- ✚ Guru menjelaskan gerak lompat berputar, yaitu gerakan melompat sambil memutar tubuh dengan tumpuan kedua kaki.
- ✚ Guru memberikan contoh gerakan dan peserta didik mempraktikkan gerakan tersebut dengan hati-hati.
- ✚ Guru membimbing peserta didik yang masih mengalami kesulitan.

Pembelajaran 2. Variasi gerak senam lantai (5 JP)

Peserta didik mampu:

6.2 Mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 1 (sikap pesawat terbang, berguling ke depan)

6.3 Mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 2 (meroda, berguling ke belakang)

6.4 Mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 3 (sikap pesawat terbang, lompat berputar, berguling ke depan)

6.5 Menjelaskan gerak dasar senam lantai dan variasi gerakan senam lantai

- ✚ Guru menjelaskan tentang beberapa gerak senam lantai yang dapat digabungkan menjadi rangkaian gerak senam lantai sederhana.
- ✚ Guru mengajak peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera.
- ✚ Guru memberikan contoh dan langkah-langkah rangkaian sederhana 1 (gerak sikap pesawat terbang dan berguling ke depan)
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 1 di atas matras dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru memberikan contoh dan langkah-langkah rangkaian sederhana 2 (gerak meroda dan berguling ke belakang)
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 2 di atas matras dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru memberikan contoh dan langkah-langkah rangkaian sederhana 3 (gerak pesawat terbang, lompat berputar, dan berguling ke depan)
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak rangkaian sederhana 3 di atas matras dengan bimbingan guru.

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 6 halaman 80 - 82. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 83.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praprojek Membuat Rangkaian Gerak Senam Lantai Sederhana pada halaman 84.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan senam lantai.

Contoh:

- a. Apa manfaat melakukan senam lantai?
- b. Bagaimana posisi awal saat melakukan gerak berguling ke belakang?

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.