

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

SENI BELA DIRI

MODUL AJAR 4

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

SENI BELA DIRI

Fase / Semester : B / I (Satu)	Kelas : 4 (Empat)
Elemen : • Keterampilan gerak • Pengetahuan Gerak	Alokasi Waktu : 11 JP atau sesuai kebutuhan
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: 4.1 mempraktikkan gerak dasar kuda-kuda, serangan tangan, dan serangan kaki dalam pencak silat 4.2 Menjelaskan seni bela diri yang dijumpai di Indonesia	
Profil Pelajar Pancasila:  Berkebinekaan global  Mandiri  Kreatif	

Langkah-Langkah Pembelajaran:

-  Peserta didik mampu menjelaskan tentang seni bela diri berupa pencak silat.
-  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 kalian pernah menyaksikan seni bela diri pencak silat? Apa gerak dasar yang ada di dalam pencak silat?

Pembelajaran 1.Gerak dasar dalam pencak silat (6 JP)

Peserta didik mampu:

4.1 Mempraktikkan gerak dasar kuda-kuda, serangan tangan, dan serangan kaki dalam pencak silat

-  Guru menjelaskan tentang seni bela diri berupa pencak silat.
-  Guru menjelaskan beberapa gerak dasar dalam pencak silat, yaitu gerak dasar kuda-kuda dan serangan.
-  Guru menjelaskan beberapa gerak dasar kuda-kuda, yaitu kuda-kuda depan, samping, belakang, tengah, silang depan, dan silang belakang.
-  Peserta didik mengamati contoh beberapa gerak kuda-kuda. Guru memberikan contoh gerak kuda-kuda dengan benar.
-  Peserta didik mempraktikkan gerak kuda-kuda dengan bimbingan guru.
-  Peserta didik mempraktikkan gerak dengan hati-hati agar terhindar dari cedera.
-  Guru menjelaskan gerak dasar serangan, yaitu serangan menggunakan tangan dan kaki.
-  Guru menjelaskan gerak dasar serangan tangan berupa pukulan depan, tegak, dan bandul.
-  Guru menjelaskan gerak dasar serangan kaki berupa tendangan depan, samping, melingkar, dan T.
-  Peserta didik mengamati contoh gerak dasar serangan tangan dan kaki dari buku dan yang dicontohkan guru.

- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak dasar serangan tangan dan kaki dengan bimbingan guru.

Pembelajaran 2. Seni bela diri yang dijumpai di Indonesia (5 JP)

Peserta didik mampu:

4.2 Menjelaskan seni bela diri yang dijumpai di Indonesia

- ✚ Guru menjelaskan tentang seni bela diri yang populer di kalangan masyarakat.
- ✚ Guru menjelaskan beberapa contoh seni bela diri lainnya, yaitu karate, taekwondo, wushu, dan judo.
- ✚ Guru menanyakan kepada peserta didik, seni bela diri apa yang pernah disaksikan secara langsung maupun lewat televisi.
- ✚ Guru menjelaskan seni bela diri karate berasal dari Jepang, taekwondo dari Korea Selatan, wushu dari Tiongkok, dan judo dari Jepang.
- ✚ Peserta didik mengamati contoh gerak dari seni bela diri tersebut.
- ✚ Peserta didik menyebutkan secara lisan bagaimana gerakan yang terdapat pada seni bela diri yang sudah dijelaskan di atas.

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 51 - 54. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 54.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praprojek Membuat Tulisan Singkat Aliran Pencak Silat di Daerahmu pada halaman 56.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan seni bela diri.
Contoh:
 - a. Dari mana asal seni bela diri pencak silat?
 - b. Apa saja gerakan serangan dalam pencak silat?
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 memirsas.

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 memirsas, membaca, menulis, menyimak, berbicara, dan mempraktikkan maka peserta didik diberikan pelayanan individu.