



Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2021

CALON GURU

Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja
(PPPK)

Modul Belajar Mandiri

Bidang Studi
PJOK





Pembelajaran 2:

ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN KURIKULUM PROTOTYPE



materi

1. Pola Gerak Dasar
2. Aktivitas Senam
3. Aktivitas Gerak Berirama
4. Aktivitas Air
5. Pengembangan Kebugaran Jasmani



Kompetensi

Kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 2 “**Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype***” adalah:

1. Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas air.



Kompetensi (*lanjutan...*)

5. Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur pemanfaatan gerak berupa kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
6. Menganalisis konsep pengembangan *personal and social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
7. Menganalisis nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan dan tantangan, serta ekspresi diri dan interaksi sosial pola gerak dasar.



Indikator Pencapaian kompetensi

1. Pola Gerak Dasar:

- a. Menyebut macam-macam pola gerak dasar.
- b. Menguraikan konsep pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).
- c. Menjelaskan prosedur pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).



(lanjutan...)

2. Aktivitas Senam

- a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas senam.
- b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas senam.
- c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas senam.

3. Aktivitas Gerak Berirama

- a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
- b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
- c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.



(lanjutan...)

4. Aktivitas Air

- a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas air.
- b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas air.
- c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas air.

5. Pengembangan Kebugaran Jasmani

- a. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
- b. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.



(lanjutan...)

-
- c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - d. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
 - e. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
 - f. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait. dengan keterampilan.



(lanjutan...)

-
6. Pengembangan *Personal and Social Responsibility*
 - a. Menguraikan konsep pengembangan *personal responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
 - b. Menguraikan konsep pengembangan *social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
 7. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.
 - a. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan.

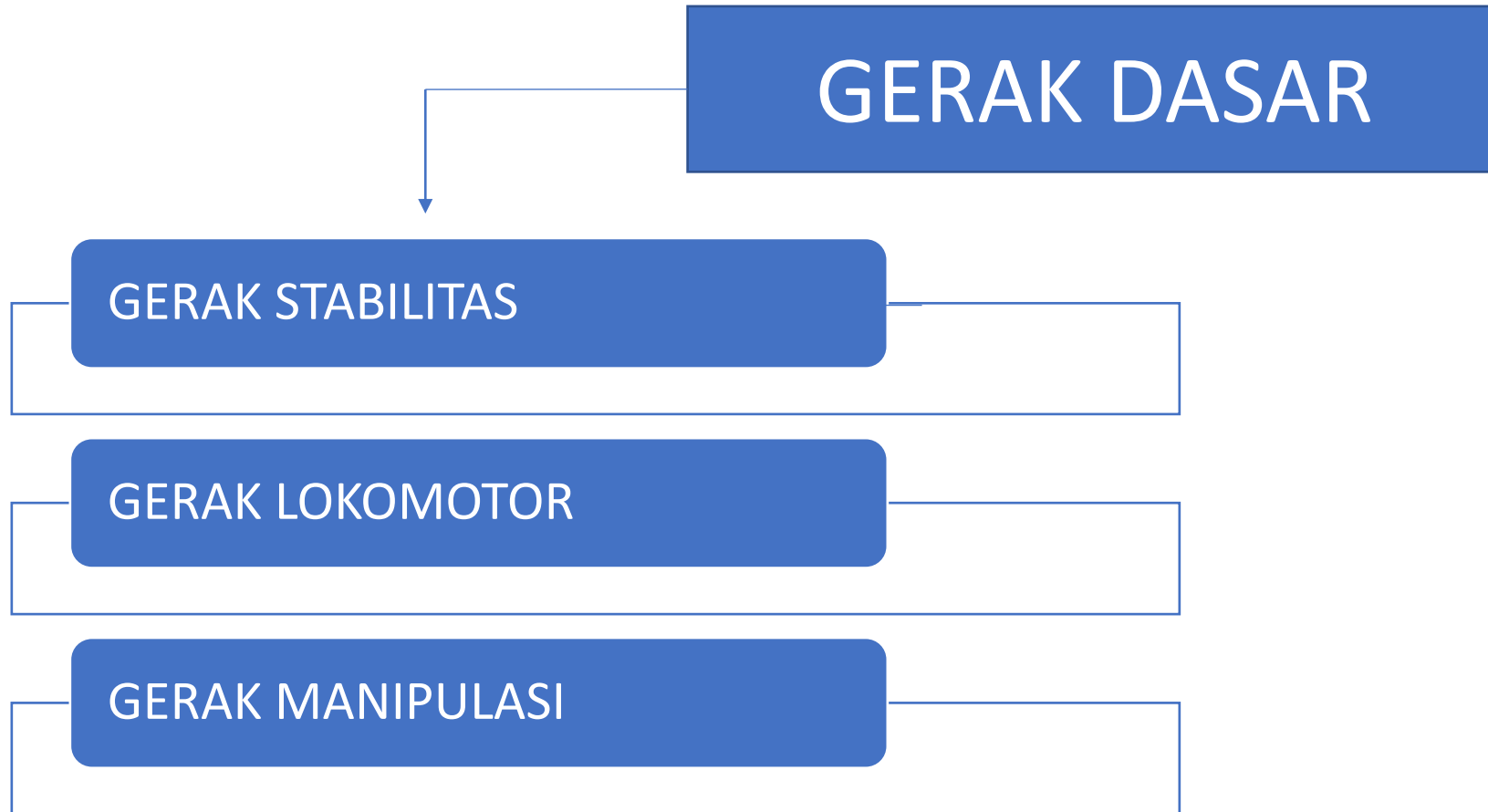


(lanjutan...)

- b. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesenangan dan tantangan.
- c. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.



Pola Gerak Dasar





Pengertian Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar. Bagi anak-anak kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar.



Jenis dan Bentuk Pola Gerak Dasar

1. Keterampilan Lokomotor (*Locomotor Skills*).

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain.



Jenis dan Bentuk Pola Gerak Dasar

2. Keterampilan Non lokomotor (*Non Locomotor Skills*).

Keterampilan non lokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skills*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang.



Jenis dan Bentuk Pola Gerak Dasar

3. Keterampilan Manipulaif (Manipulative Skills). Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki.

Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*).



Menurut Yudha M Saputra (2001), perkembangan gerak dasar anak SD, dibagi menjadi tiga periode, yaitu:

- 1) Fase perkembangan gerak dasar, usia 2 - 7 tahun;
- 2) Fase transisi, usia 7-10 tahun; dan
- 3) Fase spesifikasi usia 10-13 tahun.



Pola Gerak Dasar dalam pembelajaran PJOK:

1. Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari
2. Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat
3. Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Melempar



Aktivitas Senam



Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun (disiplin) olahraga senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matras merupakan alat yang dapat dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan penguasaan bentuk-bentuk latihan yang ada pada senam lantai itu sendiri, juga dimaksudkan sebagai latihan yang kelak kemudian akan dapat mempermudah pesenam untuk melakukan berbagai bentuk latihan/gerakan senam dengan menggunakan alat.



Senam Lantai

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) merupakan lembaga internasional yang menaungi olahraga senam mengelompokkan senam menjadi beberapa disiplin, yaitu:

1. Senam artistik putra (*men artistic gymnastics*);
2. Senam artistik putri (*woman artistic gymnastics*);
3. Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*);
4. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*);
5. Senam aerobik (*aerobic gymnastics*);
6. Senam trampolin (*trampoline*);
7. Senam umum (*general gymnastics*).



Melakukan Pola Gerak Dasar pada Aktivitas Senam

1. Guling (Roll) Depan

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tumit diangkat, lengan lurus dengan telapak tangan diletakkan di matras, dengan posisi telapak tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, pandangan ke depan.



Melakukan Pola Gerak Dasar pada Aktivitas Senam

2. Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah berguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

3. *Hand Stand*

Hand Stand adalah gerakan berdiri pada kedua tangan.



Aktivitas Gerakan Berirama




Gerak Dasar pada Aktivitas Gerak Berirama

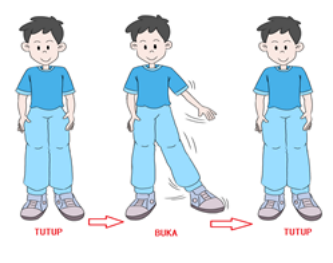
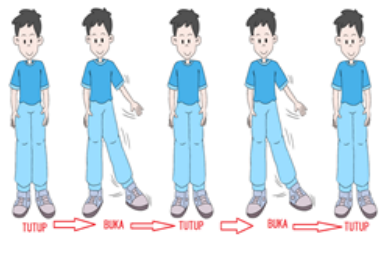
Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

Gerak Dasar dan Langkah Kaki

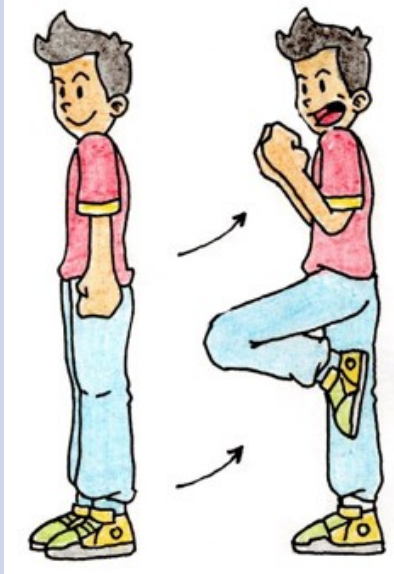
Gerak Dasar dan Langkah Kaki pada Aktivitas Gerak Berirama

BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Jalan Biasa (March)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk.• Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>).• Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah.• Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami.• Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun. <p>Pergerakan: dari posisi alami kaki diangkat dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 – 40 derajat.</p>	

Gerak Dasar pada Aktivitas Gerak Berirama

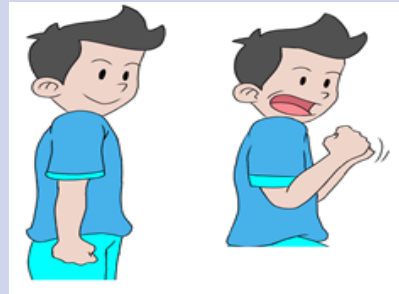

BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Langkah Tunggal (Ke samping)</i>	Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.	
Langkah Ganda (Ke samping)	Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.	

Gerak Dasar pada Aktivitas Gerak Berirama


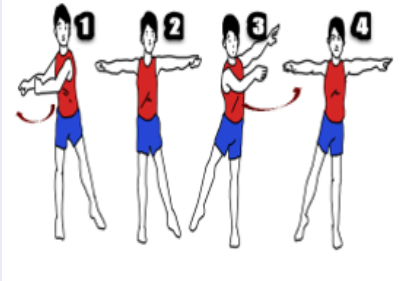
BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<p><i>Angkat Lutut</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian.• Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki.• Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol.• Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat.• Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami. <p>Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya tungkai yang bekerja.</p>	

Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan

Gerak Dasar dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

GERAKAN	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Tekuk Siku di Depan Dada</i>	Gerakan menekuk persendian siku dan meluruskannya kembali. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan atas.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Depan</i>	Gerakan mendorong lengan ke depan dada. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.	

Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan

GERAKAN	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Atas</i>	Gerakan mendorong lengan ke atas berawal dari pinggang dan melewati depan bahu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu.	
<i>Ayun ke Samping</i>	Gerakan mengayun lengan ke atas berawal dari samping paha kanan dan kiri, kemudian diayun sambil diputar ke atas dan melewati depan dada. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sendi bahu dan lengan.	



Aktivitas Air



Jenis dan Konsep Permainan Gerak Dasar pada Aktivitas Air

Bermain adalah merupakan sesuatu aktivitas untuk bersenang-senang, kata bermain ditambah satu kata air menjadi bermain air berarti melakukan permainan air untuk bersenang-senang. Usia anak Sekolah Dasar bermain air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain air juga bisa dijadikan pembelajaran.

Pada usia SD, umumnya anak menyukai aktivitas di kolam renang. Biasanya anak akan menepuk-nepuk air disekitarnya hingga badannya terpercik air. Seorang guru PJOK harus memastikan di mana posisi anak dalam kolam tersebut. Kalau permukaan air kolam tidak sampai melewati dada anak, itu artinya masih aman. Berbahaya apabila kolam itu tidak menunjukkan batas antara kolam yang dangkal dengan yang dalam.

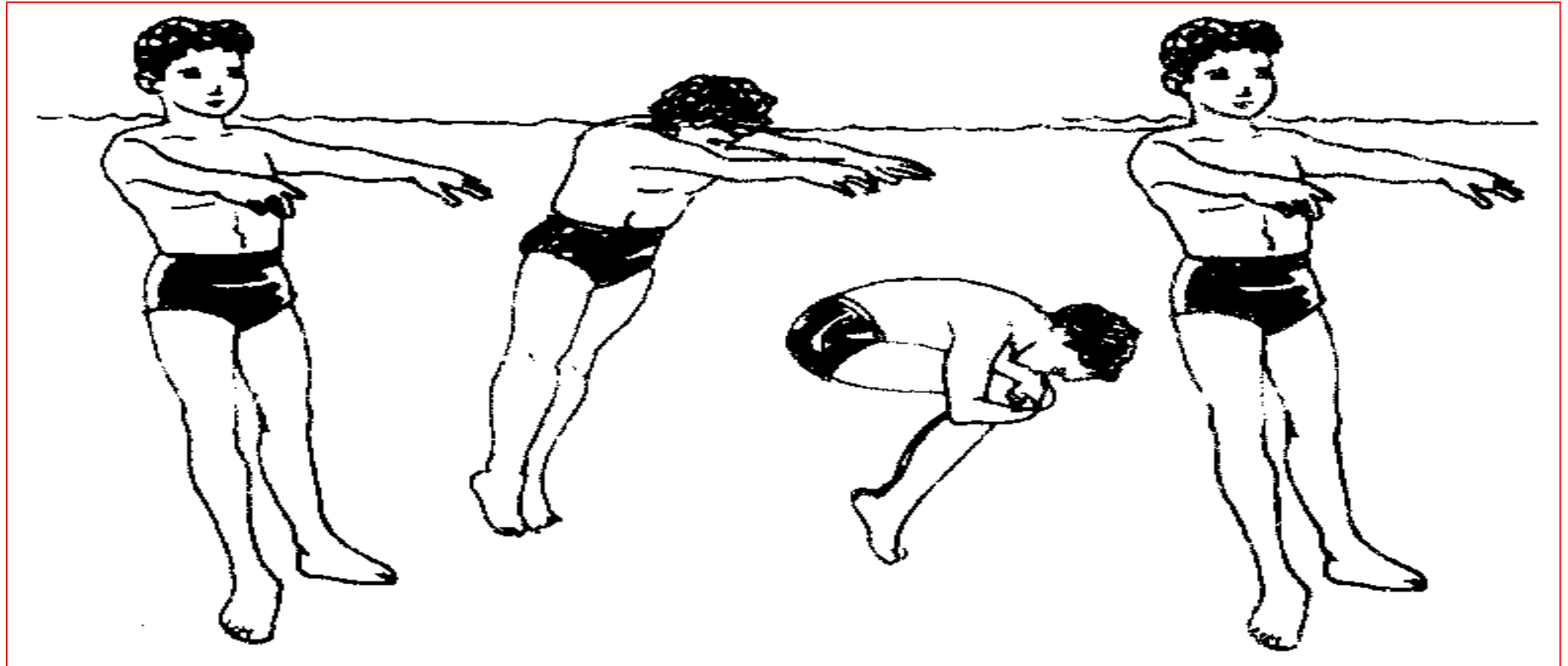


Mengapung

1. Peserta didik memegang lututnya masing-masing dan kepala dimasukkan kedalam air, usahakan tidak menyentuh dasar kolam.
2. Peserta didik melentangkan tubuhnya dan kepala menghadap keatas.
3. Peserta didik melentangkan tubuhnya, dengan kepala menghadap kebawah atau melihat dasar kolam.



Mengapung





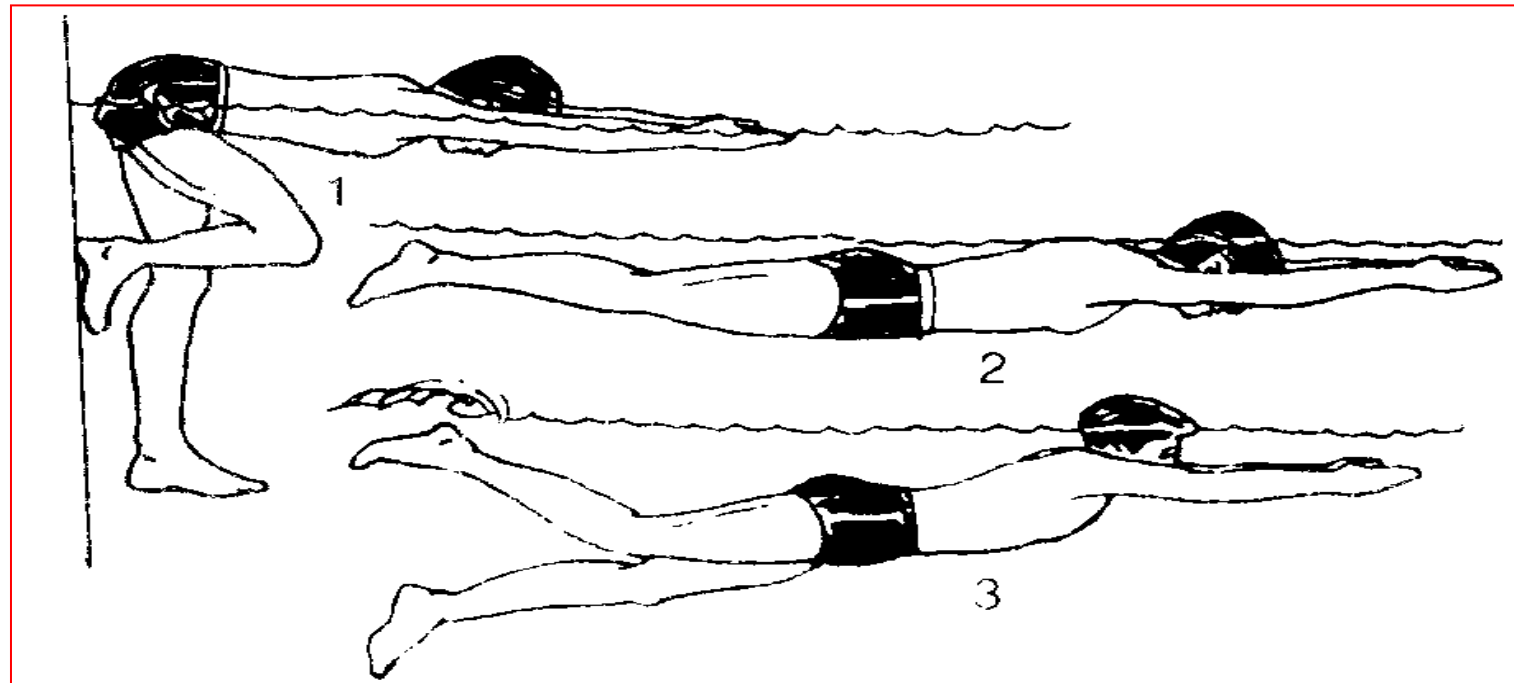
Menyelam

Menyelam yaitu memasukkan tubuh ke dalam kolam. Pola gerakan tersebut adalah salah satu cara mengajarkan menyelam melalui permainan.



Meluncur

Meluncur dilakukan dengan berdiri bersandar dinding kolam kemudian kaki menolak pada dinding agar badan memperoleh gaya dorong ke depan sehingga dapat meluncur.



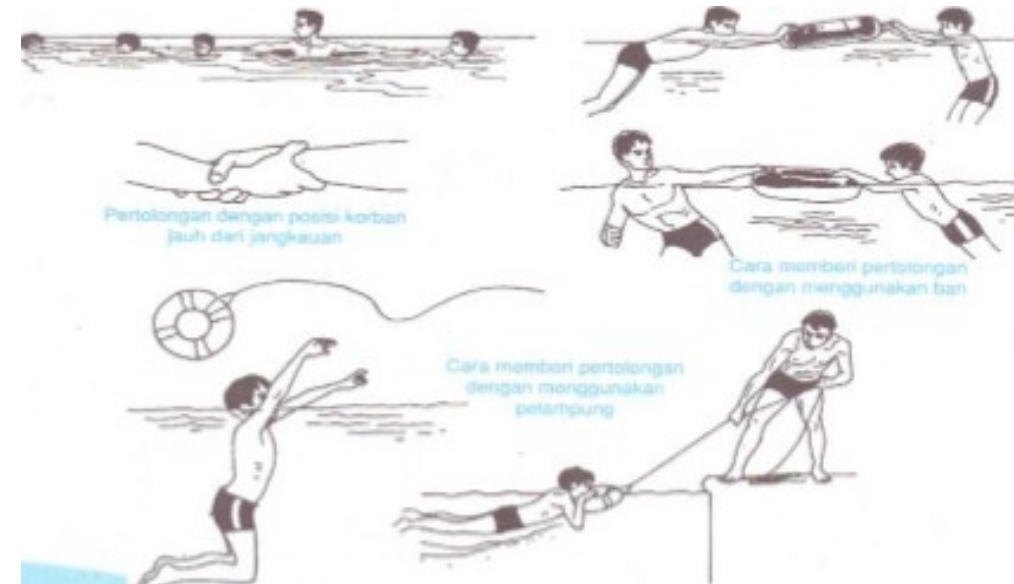
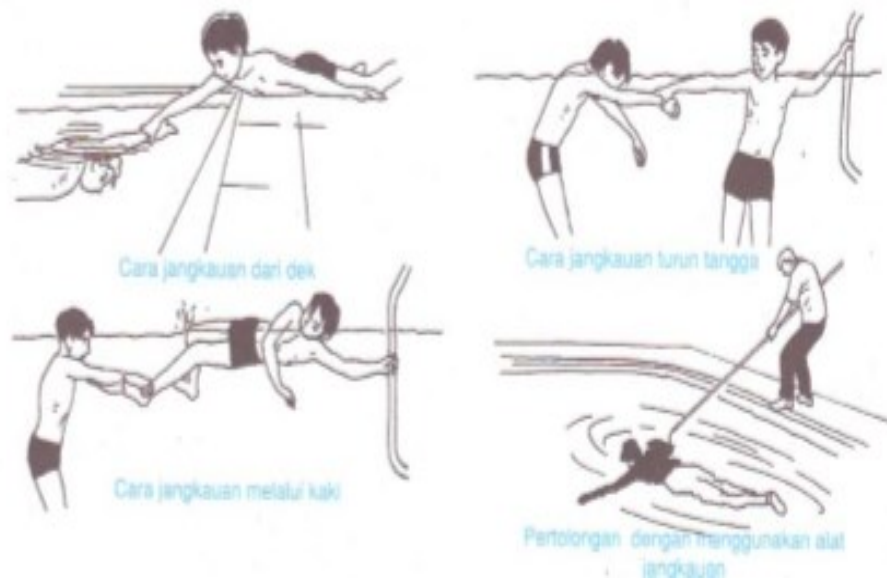


Keselamatan Diri di Air

Keselamatan jiwa merupakan faktor utama dalam pembelajaran aktivitas air. Sebagai awala, peserta didik harus diajarkan mengenai tata cara memasuki daerah kolam renang/danau/sungai/lingkungan yang dituju. Aturan yang dibuat oleh guru maupun peraturan yang dibuat oleh pengelola kolam renang harus dipatuhi oleh peserta didik. Kehati-hatian dan kewaspadaan merupakan kunci keselamatan pembelajaran aktivitas air.

Keselamatan Diri di Air

Penyelamatan di Air



Sumber: David G. Thomas, MS, 1996



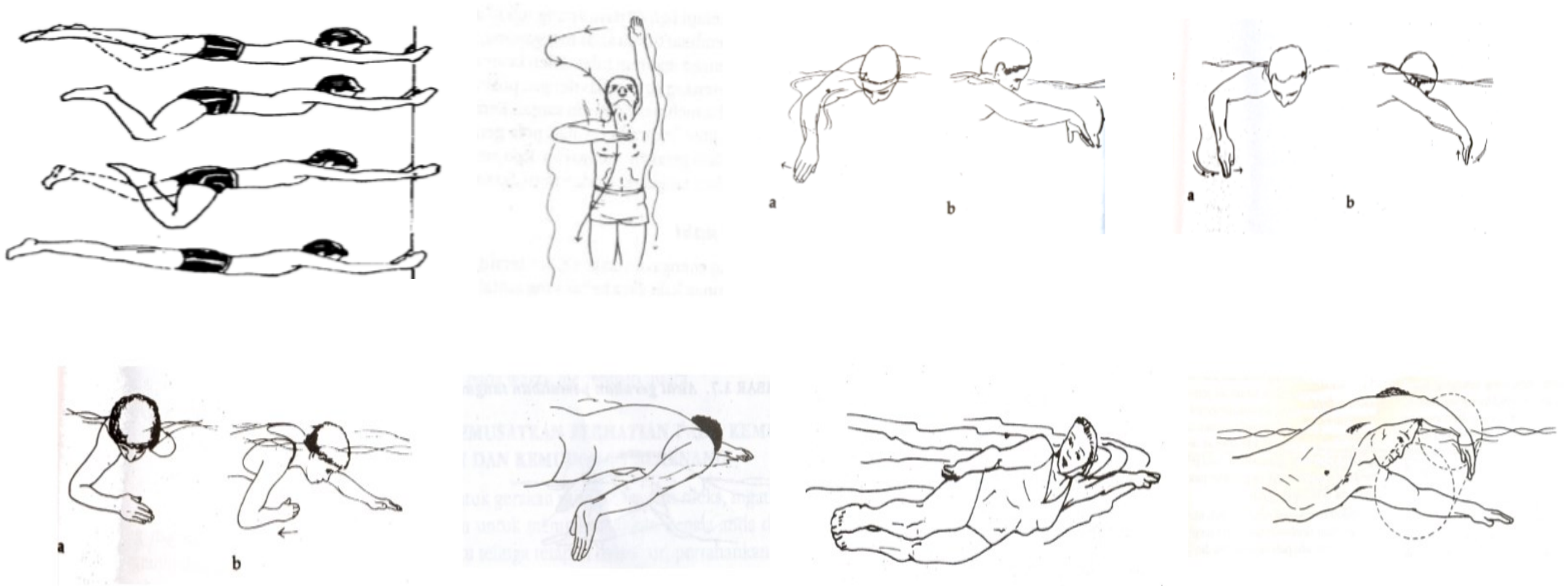
Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang karena gaya ini merupakan gaya yang tercepat, dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang dinilai.

Untuk berenang dengan baik harus diingat bahwa berenang bukan supaya seseorang tetap mengapung, tetapi bahwa daya apung tubuh seseorang akan selalu membuat tubuh itu mengapung, baik bila seseorang berenang maupun tidak. Oleh karena itu berenang gaya bebas dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai, kemudian akan terlihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan-kaki, dan pernapasan.



Gerak Dasar Renang Gaya Bebas





Koordinasi Tangan - Kaki

Gaya bebas modern memberikan lebih banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gaya bebas klasik Amerika 6-hitungan atau gaya bebas Australia 4-hitungan yang lebih kuno.

Ada berbagai variasi dalam pola koordinasi yang sering digunakan oleh perenang kelas dunia. Ada yang menggunakan pola klasik 6-hitungan, terutama para perenang cepat. Ada yang menggunakan pola 4 atau 2-hitungan, terutama perenang jarak jauh, dan ada juga yang menggunakan ayunan kaki hanya sebagai penjaga keseimbangan.



Pengembangan Kebugaran Jasmani



Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.



Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan Kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan (*Cardiorespiratory and Muscle Endurance*)
2. Kekuatan (*Strength*)
3. Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*)
4. Komposisi Tubuh
5. Kelentukan (*Flexibility*)



Semangat para calon guru P3K...

TERIMA KASIH