

[Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)-Berikut adalah contoh **Modul Ajar PJOK Kelas 2 SD Pertemuan Ke-13** sesuai **Implementasi Kurikulum Merdeka (IKM)** secara lengkap dan jelas:

## **MODUL AJAR PJOK KELAS 2 SD**

**Satuan Pendidikan:** SD/MI

**Mata Pelajaran:** Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

**Kelas / Fase:** II / Fase A

**Semester:** 1

**Pertemuan Ke:** 13

**Alokasi Waktu:** 1 x 35 menit

**Topik Modul:** Gerak Dasar Lokomotor – Lari Zig-Zag dan Lari Cepat

### **I. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Peserta didik diharapkan dapat:

1. Mempraktikkan gerak dasar lokomotor berupa lari zig-zag dan lari cepat dengan benar.
2. Mengenali manfaat kegiatan berlari bagi kebugaran tubuh.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan kerja sama saat mengikuti kegiatan.

### **II. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **A. Pendahuluan (5 menit)**

- Siswa berbaris di lapangan dengan rapi.
- Guru memimpin pemanasan:
  - Lari di tempat.
  - Peregangan otot kaki dan tangan.
- Guru bertanya: “Siapa yang suka lomba lari dengan teman?”
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini.

#### **B. Kegiatan Inti (25 menit)**

##### **1. Demonstrasi Gerakan (5 menit)**

- Guru menunjukkan teknik:
  - **Lari Zig-Zag:** berlari dengan melewati rintangan/cone secara zig-zag.
  - **Lari Cepat:** lari sprint jarak pendek ( $\pm$ 10–15 meter) dengan posisi tubuh condong ke depan.

- Guru memberi contoh jalur zig-zag menggunakan cone atau botol kosong.

## **2. Latihan Gerakan Dasar (15 menit)**

- **Latihan Lari Zig-Zag:**
  - Siswa berlari melewati rintangan zig-zag.
  - Setelah selesai, siswa kembali ke antrean.
- **Latihan Lari Cepat:**
  - Siswa melakukan lari cepat jarak pendek bergantian.
  - Guru memberikan aba-aba dan memantau teknik siswa.
- Guru memberikan koreksi langsung dan motivasi kepada siswa.

## **3. Permainan Mini (5 menit)**

- **Permainan “Siapa Lebih Cepat”:**
  - Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
  - Lomba sederhana: siapa yang paling cepat sampai di garis akhir setelah lari zig-zag.

## **C. Penutup (5 menit)**

- Guru memimpin pendinginan:
  - Jalan perlahan.
  - Peregangan otot kaki.
  - Latihan pernapasan.
- Tanya jawab manfaat lari bagi kesehatan tubuh.
- Memberikan apresiasi kepada semua siswa.

## **III. ASESMEN**

### **Asesmen Formatif**

- **Keterampilan:**
  - Observasi kemampuan siswa berlari zig-zag dan sprint.
- **Sikap:**
  - Catatan observasi disiplin, kerja sama, dan percaya diri.

### **Instrumen Penilaian**

- Daftar cek keterampilan.
- Catatan observasi sikap.

#### **IV. PENGAYAAN DAN REMEDIAL**

- **Pengayaan:**
  - Siswa yang sudah mahir dapat melakukan lari zig-zag dengan jarak lebih panjang atau waktu yang lebih cepat.
- **Remedial:**
  - Siswa yang belum mampu dibimbing dengan jalur lebih pendek dan tanpa rintangan terlebih dahulu.

#### **V. SUMBER BELAJAR**

- Buku PJOK Kelas 2 SD.
- Video demonstrasi lari zig-zag.
- Lingkungan sekolah (lapangan).

#### **VI. PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDUKUNG**

- Cone atau botol kosong sebagai rintangan jalur zig-zag.
- Peluit.
- Tali pembatas jalur (opsional).

Modul ini bisa saya susun menjadi **format Word, PDF**, atau disertai **rubrik penilaian** dan **lembar kerja siswa (LKPD)**. Apakah Anda ingin saya bantu buat dokumen resminya?