

MODUL AJAR PJOK KELAS 3

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (DEEP LEARNING)



GURU MAPEL PJOK
NIP
SEKOLAH

: [Penjasorkes.id](https://penjasorkes.id)
: 19840606 202221 1014
: SDN 4 CIRAHAB

Modul Ajar PJOK

Pendekatan *Deep Learning*

A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** Penjasorkes.id
- **Satuan Pendidikan:** SD Negeri 4 Cirahab
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** B
- **Kelas/Semester:** 3/1
- **Alokasi Waktu:** 14 JP (Jam Pelajaran)

B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang paling relevan dengan centang (✓).

- ✓ **Kesehatan:** Peserta didik memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas fisik yang teratur.
- ✓ **Kemandirian:** Peserta didik mampu mengidentifikasi kebutuhan gerak dan merencanakan aktivitas fisik secara mandiri.
- ✓ **Kreativitas:** Peserta didik mampu mengembangkan dan memodifikasi gerakan baru serta strategi dalam berbagai aktivitas fisik.
- ✓ **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama dalam aktivitas fisik.
- ✓ **Komunikasi:** Peserta didik mampu menyampaikan ide dan instruksi terkait gerak serta memberikan umpan balik yang konstruktif.

C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan Anak Indonesia Hebat:

Guru dapat memulai dengan sapaan hangat dan menanyakan secara personal kepada setiap peserta didik atau secara klasikal:

- **Bangun Tidur:** "Anak-anak hebat, siapa tadi pagi yang bangunnya semangat tanpa dibangunkan Mama atau Papa? Ayo angkat tangan! 🙌"
- **Beribadah:** "Setelah bangun, apa yang pertama kalian lakukan? Ada yang sudah shalat Subuh atau berdoa pagi ini? 🙏"
- **Berolahraga:** "Wah, hari ini kita mau gerak-gerak seru. Tapi sebelum itu, adakah yang sudah sempat berolahraga ringan pagi ini? Lari-lari kecil di rumah atau senam sebentar? 🏃"
- **Gemar Belajar:** "Selain olahraga, apakah kalian juga suka belajar hal baru? Coba ceritakan, kemarin ada yang belajar apa yang paling seru? 📚"
- **Makan Sehat dan Bergizi:** "Untuk punya tenaga buat bergerak, kita butuh makanan sehat. Siapa tadi pagi sarapannya pakai sayur atau buah? 🍎🥕"

- **Bermasyarakat:** "Nah, kalau di rumah atau di sekolah, apa yang kalian lakukan untuk membantu teman atau keluarga? Misalnya, membantu ibu beres-beres atau berbagi mainan dengan teman? 🤝"
- **Tidur Cepat:** "Supaya badan kita bugar lagi, tidur yang cukup itu penting. Siapa tadi malam

yang tidurnya tidak terlalu larut dan bangun pagi ini dengan segar? 😊"

D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Terampil Bergerak

Peserta didik menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru. Peserta didik menerapkan dan menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.

Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** berbagai jenis keterampilan gerak fundamental (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) dengan tepat.
2. **Menganalisis** dan **menjelaskan** konsep gerak yang efektif dalam berbagai situasi.
3. **Melakukan** kombinasi keterampilan gerak fundamental dalam aktivitas fisik yang bervariasi dengan koordinasi yang baik.
4. **Mengembangkan** dan **menyesuaikan** strategi gerak untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan atau aktivitas fisik.
5. **Mengeksplorasi** dan **menciptakan** rangkaian gerak sederhana secara mandiri atau berkelompok.
6. **Menerapkan** nilai-nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin selama melakukan aktivitas fisik.

E. Sarana dan Prasarana

1. **Bola** (bola plastik, bola karet)
2. **Cone** atau penanda
3. **Tali skipping**
4. **Musik pengiring** (opsional)
5. **Area lapangan/ruangan** yang aman dan luas

F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.
- Jumlah peserta didik sekitar 25-30 siswa.

G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Problem-Based Learning (PBL) (Pembelajaran Berbasis Masalah)

Metode: Diskusi Kelompok, Demonstrasi, Simulasi, Eksplorasi Gerak, Bermain Peran, Refleksi.

Pendekatan deep learning akan diintegrasikan melalui aktivitas yang mendorong pemahaman konsep yang mendalam, aplikasi dalam situasi nyata, dan refleksi terhadap proses belajar.

H. Pertanyaan Pemantik

- **Mindful Learning:** "Ketika kita bergerak, apakah tubuh kita merasakan setiap gerakan? Apa yang membuat kita bisa bergerak dengan indah atau cepat?"
- **Meaningful Learning:** "Mengapa belajar bergerak dengan benar itu penting? Apa manfaatnya bagi kehidupan kita sehari-hari dan untuk bermain bersama teman?"
- **Joyful Learning:** "Menurut kalian, apa yang membuat olahraga atau bergerak itu menyenangkan? Gerakan apa yang paling kalian suka lakukan dan mengapa?"

I. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (± 20 menit)

1. **Pembukaan dan Doa** (5 menit): Guru mengucapkan salam, menyapa peserta didik dengan ceria, dan mengajak berdoa bersama untuk kelancaran pembelajaran.
2. **Pengecekan Kehadiran dan Kesiapan Belajar** (5 menit): Guru memeriksa kehadiran dan memastikan semua peserta didik mengenakan pakaian olahraga yang nyaman. Guru mengingatkan pentingnya menjaga keselamatan.
3. **Apersepsi (Pertanyaan Pemantik)** (5 menit): Guru mengajukan pertanyaan pemantik (**mindful learning, meaningful learning, joyful learning**) secara bergantian untuk memancing minat dan fokus peserta didik terhadap materi gerak. Guru mengaitkan jawaban peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
4. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran dan Manfaat** (5 menit): Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini dan menjelaskan manfaat keterampilan gerak dalam kehidupan sehari-hari (misalnya, melompat untuk mengambil benda, berlari untuk bermain kejar-kejaran, melempar bola).

Kegiatan Inti (± 100 menit)

Guru akan menerapkan *Problem-Based Learning* dengan skenario: "Bagaimana kita bisa membuat rangkaian gerakan yang menyenangkan dan bermanfaat untuk menjaga tubuh tetap bugar?"

1. **Orientasi Peserta Didik pada Masalah (Tahap 1 PBL)** (15 menit):
 - Guru menayangkan video pendek atau menunjukkan gambar tentang berbagai aktivitas gerak fundamental (berlari, melompat, melempar, menangkap, memutar, menekuk).
 - Guru memancing diskusi: "Gerakan apa saja yang kalian lihat? Apakah gerakan itu penting? Apa yang terjadi jika kita tidak bisa melakukan gerakan-gerakan itu dengan baik?"
2. **Mengorganisasikan Peserta Didik untuk Belajar (Tahap 2 PBL)** (20 menit):
 - Guru membagi peserta didik menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 siswa).
 - Guru memberikan "**Tantangan Gerak Rahasia**" kepada setiap kelompok: Setiap kelompok harus menciptakan sebuah "tarian mini" atau "rangkai gerak petualangan" yang menggabungkan minimal 3 jenis gerak lokomotor, 2 non-lokomotor, dan 1 manipulatif. Rangkaian ini harus punya cerita atau tema sederhana (misalnya: "Petualangan Kura-kura Mencari Harta Karun" atau "Tarian Robot Lucu").
3. **Membimbing Penyelidikan Individu maupun Kelompok (Tahap 3 PBL)** (40 menit):
 - Setiap kelompok berdiskusi dan merencanakan rangkaian geraknya. Guru berkeliling, memberikan bimbingan, dan mengajukan pertanyaan pengarah: "Bagaimana

kalian bisa membuat gerakan ini lebih kuat/lentur? Apa lagi yang bisa kalian tambahkan agar lebih menarik?

Bagaimana kalian bekerja sama?" ○ Peserta didik mencoba berbagai gerakan, saling memberi masukan, dan berkolaborasi dalam menciptakan rangkaian. Guru mendorong eksplorasi gerakan bebas. Ini melatih **kreativitas** dan **kolaborasi**. ○ Guru menyediakan alat bantu (tali, bola, cone) untuk eksplorasi lebih lanjut.

4. **Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (Tahap 4 PBL)** (15 menit):
 - Setiap kelompok mempresentasikan "Tantangan Gerak Rahasia" mereka di depan kelas. Kelompok lain akan menjadi penonton yang aktif dan memberikan umpan balik positif. ○ Selama presentasi, guru mengamati dan memberikan apresiasi terhadap usaha dan **kreativitas** setiap kelompok.
5. **Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah (Tahap 5 PBL)** (10 menit):
 - Setelah semua kelompok tampil, guru memimpin diskusi kelas: "Apa yang kalian rasakan saat membuat rangkaian gerak tadi? Gerakan apa yang paling sulit? Apa yang kalian pelajari dari teman-teman kalian?"
 - Guru memberikan penekanan pada pentingnya **kemandirian** dalam berlatih dan **komunikasi** saat bekerja kelompok.

Penutup (± 15 menit)

1. **Refleksi Diri dan Pembelajaran Bermakna** (5 menit): Guru mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman belajar: "Apa hal baru yang kalian pelajari hari ini? Apakah sekarang kalian lebih mengerti mengapa bergerak itu penting? Apa yang akan kalian lakukan di rumah untuk tetap aktif?"
2. **Penguatan Konsep** (5 menit): Guru merangkum materi hari ini, menekankan pentingnya gerak fundamental dan bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan. Guru mengaitkan kembali dengan 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat, terutama "Berolahraga".
3. **Tindak Lanjut dan Doa Penutup** (5 menit): Guru memberikan motivasi untuk terus berlatih gerak di rumah. Guru memberikan informasi singkat tentang materi pertemuan berikutnya. Pembelajaran ditutup dengan doa dan salam.

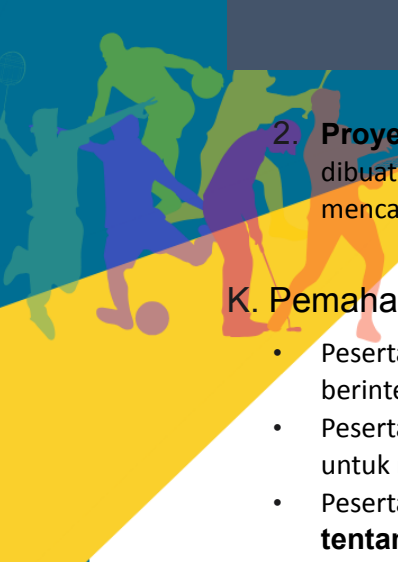
J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif

1. **Observasi Guru**: Mengamati partisipasi aktif, kolaborasi dalam kelompok, dan upaya eksplorasi gerakan selama kegiatan inti. Guru mencatat respons peserta didik terhadap pertanyaan pemantik dan diskusi.
2. **Penilaian Diri**: Peserta didik mengisi lembar refleksi singkat tentang partisipasi dan pemahaman mereka terhadap materi. (Contoh pertanyaan: "Apa yang sudah aku pahami hari ini tentang gerakan? Apa yang masih sulit?")
3. **Penilaian Teman Sebaya**: Saat presentasi kelompok, peserta didik lain dapat memberikan umpan balik positif dan konstruktif terhadap penampilan temannya.

Asesmen Sumatif

1. **Praktik Keterampilan Gerak**: Peserta didik secara individu atau berpasangan diminta untuk mendemonstrasikan kombinasi gerak fundamental yang telah dipelajari. Guru menilai kelancaran, koordinasi, dan pemahaman konsep gerak.

- 
2. **Proyek Kelompok (Produk):** Penilaian terhadap "Tantangan Gerak Rahasia" yang telah dibuat dan dipresentasikan oleh setiap kelompok, menggunakan rubrik penilaian yang mencakup kreativitas, kekompakan, dan penerapan konsep gerak. (Lihat bagian LKPD).

K. Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa **gerakan adalah bahasa tubuh** yang penting untuk berinteraksi dengan lingkungan dan menjaga kesehatan.
- Peserta didik menyadari bahwa **setiap gerakan memiliki tujuan** dan dapat dikombinasikan untuk menciptakan aktivitas yang lebih kompleks dan menyenangkan.
- Peserta didik merasakan bahwa **belajar bergerak tidak hanya tentang fisik, tetapi juga tentang berpikir kreatif, bekerja sama, dan menyelesaikan tantangan.**

L. Materi Bahan Ajar

Gerak Fundamental: Pondasi Setiap Aktivitas

Gerak fundamental adalah gerakan dasar yang menjadi pondasi bagi semua aktivitas fisik yang lebih kompleks. Ada tiga kategori utama: **gerak lokomotor** (berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat), **gerak non-lokomotor**

(bergerak di tempat, seperti menekuk, memutar, mengayun), dan **gerak manipulatif** (menggunakan alat, seperti melempar, menangkap, menendang). Menguasai gerak fundamental ini sangat penting karena memungkinkan kita melakukan berbagai kegiatan sehari-hari, bermain, dan berolahraga dengan lebih efisien dan aman. **Mengkombinasikan Gerak: Kreativitas dan Koordinasi**

Dalam kehidupan nyata, kita jarang melakukan satu jenis gerakan saja. Seringkali, kita mengkombinasikan berbagai gerak fundamental secara bersamaan atau berurutan. Misalnya, saat bermain sepak bola, kita berlari (lokomotor), menendang

(manipulatif), dan sesekali berputar (non-lokomotor). Kemampuan mengkombinasikan gerakan ini tidak hanya melatih koordinasi tubuh, tetapi juga mendorong **kreativitas** dalam menciptakan rangkaian gerak baru, seperti dalam sebuah tarian atau permainan baru.

Manfaat Gerak bagi Tubuh dan Pikiran

Berlatih gerak fundamental dan mengkombinasikannya tidak hanya membuat tubuh kita kuat dan lincah, tetapi juga berdampak baik bagi kesehatan otak. Dengan bergerak, aliran darah ke otak menjadi lancar, membantu kita berpikir lebih jernih, fokus, dan mengurangi stres. Selain itu, berinteraksi dengan teman saat bergerak dan bermain juga melatih **kemampuan sosial** dan **kolaborasi**, menjadikan tubuh sehat dan pikiran cerdas.

M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik

1. "Apa bagian dari kegiatan hari ini yang paling aku nikmati dan mengapa?"
2. "Gerakan apa yang paling sulit bagiku hari ini, dan bagaimana aku bisa memperbaikinya?"
3. "Apa satu hal baru yang aku pelajari tentang tubuhku atau tentang kerjasama tim?"

Refleksi Pendidik

1. "Apakah tujuan pembelajaran tercapai dengan baik? Apa indikatornya?"
 2. "Bagian mana dari kegiatan pembelajaran yang paling efektif dalam melibatkan peserta didik secara aktif, kreatif, dan kolaboratif?"
- 

3. "Strategi apa yang perlu saya tingkatkan untuk mendukung *deep learning* pada topik berikutnya?"

N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD: "Tantangan Gerak Rahasia Kelompokku!" Nama _____

Kelompok: _____

Anggota Kelompok: _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Petunjuk:

Bersama kelompokmu, buatlah sebuah "Tantangan Gerak Rahasia" berupa rangkaian gerakan sederhana yang memiliki tema atau cerita. Rangkaian ini harus menggabungkan minimal:

- **3 Gerak Lokomotor** (contoh: berlari, melompat, berjalan jinjit)
- **2 Gerak Non-Lokomotor** (contoh: menekuk, memutar, mengayun)
- **1 Gerak Manipulatif** (contoh: melempar, menangkap, menendang) **Tuliskan**

rencana rangkaian gerakanmu di bawah ini:

Urutan G	Jenis Gerak (Lokomotor/NonLokomotor/	Penjelasan Gerakan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Dst.		

Modul Ajar PJOK

Pendekatan *Deep Learning*

A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** Penjasorkes.id
- **Satuan Pendidikan:** SD Negeri 4 Cirahab
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** B
- **Kelas/Semester:** 3/1
- **Alokasi Waktu:** 14 JP (Jam Pelajaran)

B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang paling relevan dengan centang (checkmark).

checkmark Kewargaan: Peserta didik memahami dan menerapkan aturan bersama serta nilai-nilai fair play dalam aktivitas fisik.

checkmark Penalaran Kritis: Peserta didik mampu menganalisis masalah gerak dan merancang strategi sederhana untuk menyelesaikannya.

checkmark Kreativitas: Peserta didik mampu menyusun dan memodifikasi strategi gerak serta aktivitas jasmani.

checkmark Kolaborasi: Peserta didik mampu bekerja sama secara efektif dalam tim dan menunjukkan peran yang terhormat.

checkmark Kesehatan: Peserta didik memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh.

checkmark Komunikasi: Peserta didik mampu menyampaikan ide dan memberikan umpan balik terkait gerak dan fair play.

C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan Anak Indonesia Hebat:

Guru dapat memulai dengan sapaan hangat dan menanyakan secara personal kepada setiap peserta didik atau secara klasikal:

- **Bangun Tidur:** "Selamat pagi anak-anak hebat! Siapa di sini yang tadi pagi bangunnya tepat waktu tanpa perlu dibangunkan? Keren! ✨"
- **Beribadah:** "Setelah bangun, apakah kalian menyempatkan diri untuk beribadah atau berdoa hari ini? Apa yang kalian doakan? 🙏"
- **Berolahraga:** "Hari ini kita akan banyak bergerak! Nah, sebelum ke sekolah, adakah yang sudah melakukan olahraga ringan? Misalnya peregangan atau lari-lari kecil? 🏃"
- **Gemar Belajar:** "Selain aktif bergerak, apa ada hal baru yang kalian pelajari atau baca hari ini sebelum berangkat sekolah? Wah, hebat sekali! 📚"

- **Makan Sehat dan Bergizi:** "Supaya badan kita kuat dan sehat untuk beraktivitas, kita butuh energi dari makanan. Apa tadi pagi sarapan kalian sudah sehat dan bergizi? Ada sayur atau buahnya? 🍎 🥕"
- **Bermasyarakat:** "Bagaimana kalian menunjukkan sikap baik kepada teman atau keluarga di rumah? Ada yang sudah membantu orang tua atau berbagi dengan adik kakak?" 🤝
- **Tidur Cepat:** "Dan untuk menjaga tubuh tetap segar dan semangat, tidur yang cukup itu penting. Siapa yang tadi malam sudah tidur lebih awal dan bangun pagi ini dengan ceria?" 😊

D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Belajar Melalui Gerak

Peserta didik menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak. Peserta didik menyusun bersama dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan fair play ketika berpartisipasi atau merancang aktivitas jasmani. Peserta didik mempertunjukkan berbagai peran dengan cara yang terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian di dalam aktivitas gerak kelompok atau tim.

Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** berbagai masalah gerak sederhana dalam permainan atau aktivitas fisik.
2. **Mengembangkan strategi gerak** sederhana untuk memecahkan masalah gerak yang dihadapi.
3. **Merumuskan** dan **menerapkan** peraturan sederhana secara kolaboratif untuk menjaga *fair play* dalam aktivitas fisik.
4. **Menunjukkan** peran yang positif dan bertanggung jawab dalam kelompok atau tim selama beraktivitas jasmani.
5. **Menganalisis** pentingnya *fair play* dan perilaku terhormat dalam mencapai keberhasilan kelompok.
6. **Membuat** dan **memodifikasi** aktivitas jasmani sederhana dengan mempertimbangkan strategi dan *fair play*.

E. Sarana dan Prasarana

1. **Bola** (bola plastik, bola karet, bola kasti)
2. **Cone** atau penanda area
3. **Tali** (untuk batas area atau modifikasi permainan)
4. **Peluit**
5. **Papan tulis/Flipchart** untuk mencatat aturan bersama

F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.
- Jumlah peserta didik sekitar 25-30 siswa.

G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Project-Based Learning (PjBL) (Pembelajaran Berbasis Proyek)

Metode: Diskusi Kelompok, Brainstorming, Demonstrasi, Simulasi, Role Play, Refleksi, Presentasi.

Pendekatan *deep learning* akan diintegrasikan melalui aktivitas yang mendorong peserta didik untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi proyek mereka, sehingga memahami konsep secara mendalam dan mampu mengaplikasikannya dalam situasi kompleks.

H. Pertanyaan Pemantik

- **Mindful Learning:** "Ketika kita bermain bersama, apakah kalian memperhatikan bagaimana teman kalian bergerak? Apa yang membuat suatu permainan jadi seru dan adil?"
- **Meaningful Learning:** "Mengapa penting bagi kita untuk punya strategi saat bermain? Apa manfaatnya kalau kita bisa bekerja sama dengan baik dan menghormati aturan?"
- **Joyful Learning:** "Permainan apa yang paling kalian suka mainkan di sekolah atau di rumah? Apa yang membuat permainan itu menyenangkan? Bisakah kita membuat permainan baru yang lebih asyik dan adil?"

I. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (± 25 menit)

1. **Pembukaan dan Doa** (5 menit): Guru menyapa peserta didik dengan hangat, mengucapkan salam, dan mengajak seluruh siswa untuk berdoa bersama agar pembelajaran berjalan lancar dan penuh manfaat.
2. **Pengecekan Kehadiran dan Kesiapan Belajar** (5 menit): Guru memeriksa kehadiran siswa dan memastikan semua telah siap mengikuti pelajaran PJOK, termasuk mengenakan pakaian olahraga yang sesuai. Guru mengingatkan tentang pentingnya keselamatan selama beraktivitas fisik.
3. **Apersepsi (Pertanyaan Pemantik)** (10 menit): Guru memulai dengan pertanyaan pemantik (*mindful learning, meaningful learning, joyfull learning*) yang terkait dengan pengalaman bermain dan berinteraksi dalam kelompok. "Pernahkah kalian merasa tidak adil saat bermain? Bagaimana rasanya? Apa yang bisa kita lakukan agar permainan selalu adil dan menyenangkan untuk semua?" Pertanyaan ini bertujuan untuk menghubungkan pengalaman pribadi siswa dengan konsep *fair play* dan strategi gerak.
4. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran dan Manfaat** (5 menit): Guru menjelaskan bahwa hari ini mereka akan belajar bagaimana merancang permainan yang adil dan seru, serta bagaimana bekerja sama dengan baik dalam tim. Guru menekankan bahwa keterampilan ini penting tidak hanya di lapangan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari saat berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan Inti (± 90 menit)

Guru akan menerapkan *Project-Based Learning* dengan proyek: "Menciptakan Permainan Tim yang Adil dan Menyenangkan".

1. **Penentuan Pertanyaan Mendasar (Tahap 1 PjBL)** (15 menit):
 - Guru mengajukan pertanyaan utama proyek: "Bagaimana kita bisa menciptakan sebuah permainan kelompok baru yang menyenangkan, mengharuskan kita berstrategi, dan memastikan semua pemain merasa diperlakukan adil (*fair play*)?"
 - Peserta didik diajak **brainstorming** ide-ide awal tentang permainan yang mereka sukai dan hal-hal yang membuat sebuah permainan adil atau tidak adil.
2. **Mendesain Perencanaan Proyek (Tahap 2 PjBL)** (20 menit):
 - Guru membagi peserta didik menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 siswa). ○ Setiap kelompok diberikan tugas untuk merancang sebuah permainan baru atau memodifikasi permainan yang sudah ada. Desain harus mencakup:

- Nama permainan
- Tujuan permainan
- Alat yang dibutuhkan
- Cara bermain (strategi gerak sederhana)
- Aturan *fair play* yang disepakati bersama.
- Guru menyediakan LKPD khusus untuk perencanaan proyek ini. Guru berkeliling, memberikan bimbingan, dan memfasilitasi diskusi dalam kelompok untuk melatih **kolaborasi** dan **penalaran kritis**.

3. **Menyusun Jadwal (Tahap 3 PjBL)** (5 menit):

- Setiap kelompok menentukan pembagian tugas dan jadwal singkat untuk menyelesaikan proyek mereka. Guru membantu memastikan jadwal realistis.

4. **Memonitor Peserta Didik dan Kemajuan Proyek (Tahap 4 PjBL)** (30 menit):

- Setiap kelompok mulai "mencoba" permainan yang mereka rancang di area lapangan. ○ Guru berkeliling, mengamati, dan memberikan umpan balik langsung. Guru mendorong peserta didik untuk berdiskusi tentang masalah yang muncul ("Apakah aturan ini sudah adil? Bagaimana cara tim lain bisa memenangkan permainan ini?").
- Guru menstimulasi **kreativitas** siswa untuk memecahkan masalah gerak atau aturan yang muncul saat uji coba. Misalnya: "Jika bolanya terlalu cepat, strategi apa yang bisa kita gunakan untuk menangkapnya?"
- Guru menekankan pentingnya **komunikasi** dan **kerjasama** antar anggota kelompok untuk mencapai keberhasilan.

5. **Menguji Hasil (Tahap 5 PjBL)** (10 menit):

- Setiap kelompok mempresentasikan permainan mereka kepada kelompok lain. Mereka menjelaskan aturan dan strategi, kemudian mengundang kelompok lain untuk mencoba memainkan permainan tersebut.
- Guru memastikan suasana uji coba berlangsung kondusif dan *fair*.

6. **Mengevaluasi Pengalaman (Tahap 6 PjBL)** (10 menit):

- Setelah semua kelompok menguji permainannya, guru memimpin diskusi kelas. ○ "Bagaimana rasanya bermain permainan yang dibuat teman kalian? Apa yang kalian pelajari tentang membuat aturan yang adil? Apakah ada masalah yang muncul dan bagaimana kalian menyelesaikannya?"
- Guru memberikan apresiasi kepada setiap kelompok atas usaha dan hasil karyanya, serta menyoroti penerapan *fair play* dan kerjasama yang baik.

Penutup (± 15 menit)

1. **Refleksi Diri dan Pembelajaran Bermakna** (5 menit): Guru mengajak peserta didik merenungkan pengalaman belajar hari ini. "Apa yang paling berkesan dari membuat permainan ini? Apa yang kalian pelajari tentang menjadi pemimpin atau anggota tim yang baik? Bagaimana kita bisa menggunakan pelajaran ini di luar pelajaran PJOK?"
2. **Penguatan Konsep** (5 menit): Guru merangkum kembali pentingnya strategi gerak, *fair play*, dan peran yang terhormat dalam mencapai tujuan bersama. Guru mengaitkan kembali dengan 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat, khususnya "Berolahraga" dan "Bermasyarakat", menekankan bahwa bermain adalah cara belajar yang menyenangkan untuk jadi pribadi yang hebat.
3. **Tindak Lanjut dan Doa Penutup** (5 menit): Guru memberikan tantangan kepada peserta didik untuk mencoba menerapkan *fair play* dalam setiap permainan mereka di luar sekolah. Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif

1. **Observasi Guru:** Mengamati keaktifan peserta didik dalam diskusi kelompok, partisipasi dalam perumusan aturan, serta peran yang diambil saat uji coba permainan.
2. **Jurnal Belajar Singkat:** Peserta didik menulis satu atau dua kalimat tentang apa yang mereka pelajari tentang *fair play* atau strategi gerak hari ini.
3. **Umpan Balik Lisan:** Guru memberikan umpan balik langsung kepada kelompok selama proses perancangan dan uji coba permainan.

Asesmen Sumatif

1. **Proyek Akhir (Presentasi Permainan):** Penilaian terhadap desain permainan (tertulis di LKPD) dan presentasi/uji coba permainan kelompok, dengan fokus pada kreativitas, penerapan strategi gerak, dan kejelasan aturan *fair play*. (Lihat rubrik penilaian di bagian LKPD).
2. **Praktik Peran dalam Tim:** Penilaian individu atau kelompok terhadap kemampuan menunjukkan peran yang terhormat dan berkolaborasi dalam mencapai tujuan kelompok selama bermain.

K. Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa **peraturan yang adil dan strategi yang tepat** adalah kunci keberhasilan dalam setiap aktivitas gerak kelompok.
- Peserta didik merasakan bahwa **kolaborasi dan sikap menghormati** teman adalah bagian penting dari permainan yang menyenangkan dan produktif.
- Peserta didik menyadari bahwa **kemampuan memecahkan masalah gerak dan sosial** dapat diterapkan tidak hanya di lapangan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

L. Materi Bahan Ajar

Memecahkan Masalah Gerak dengan Strategi Sederhana

Dalam setiap permainan atau aktivitas fisik, seringkali kita dihadapkan pada "masalah gerak" yang perlu dipecahkan. Misalnya, bagaimana cara mengoper bola agar tidak direbut lawan, atau bagaimana cara melompat melewati rintangan tanpa terjatuh. Untuk mengatasi masalah ini, kita perlu **strategi gerak**. Strategi adalah cara atau rencana yang kita gunakan untuk mencapai tujuan. Dengan berpikir dan merencanakan gerakan, kita bisa lebih efektif, lebih cepat, dan bahkan lebih aman dalam bergerak. Ini melatih kemampuan berpikir kritis dan mengambil keputusan cepat saat bergerak.

Pentingnya *Fair Play* dalam Beraktivitas Jasmani

Fair play adalah sikap jujur, menghormati lawan, menaati aturan, dan menunjukkan sportivitas dalam setiap permainan. Ini bukan hanya tentang menang atau kalah, tetapi bagaimana kita berperilaku selama permainan. Ketika semua pemain menerapkan *fair play*, suasana permainan akan menjadi lebih menyenangkan, aman, dan semua orang merasa dihargai. Menerapkan *fair play* membantu kita membangun hubungan baik dengan teman dan belajar menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

Berperan Terhormat dalam Kelompok dan Tim

Dalam permainan tim, setiap anggota memiliki perannya masing-masing. Ada yang bertugas menyerang, bertahan, atau mungkin hanya memberikan dukungan moral. Penting bagi kita untuk **mempertunjukkan berbagai peran dengan cara yang terhormat**. Artinya, kita menjalankan tugas kita dengan sungguh-sungguh, menghargai peran teman, tidak menyalahkan, dan selalu mendukung satu sama lain. Keberhasilan sebuah tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu,

tetapi juga oleh seberapa baik setiap anggota bisa berkolaborasi dan menjalankan perannya dengan penuh tanggung jawab dan saling menghormati.

M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik

1. "Apa yang aku pelajari tentang pentingnya aturan dan *fair play* dalam sebuah permainan?"
2. "Bagaimana perasaanku saat bekerja sama dengan kelompokku untuk menciptakan permainan? Apa yang paling aku banggakan?"
3. "Strategi gerak apa yang paling efektif menurutku dan mengapa?"

Refleksi Pendidik

1. "Apakah peserta didik mampu merumuskan aturan *fair play* dan menerapkannya dalam praktik? Bagaimana saya bisa memfasilitasi lebih baik?"
2. "Seberapa aktif dan kreatif peserta didik dalam menciptakan dan memodifikasi permainan mereka? Apakah ada kelompok yang membutuhkan bimbingan lebih?"
3. "Apakah tujuan pembelajaran terkait peran terhormat dalam tim tercapai? Bagaimana saya bisa meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya setiap peran?"

N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) LKPD:

"Desain Permainan Tim Hebatku!" Nama

Kelompok:

Anggota Kelompok:

1. ---- 2.

---- 3.

---- 4.

5.

Petunjuk:

Bersama kelompokmu, rancanglah sebuah permainan tim baru atau modifikasi permainan yang sudah ada. Permainan ini harus:

1. Melibatkan gerakan tubuh.
2. Memiliki tujuan yang jelas.
3. Memerlukan strategi sederhana untuk menang.
4. Memiliki aturan yang jelas untuk menjaga *fair play*.

1. Nama Permainan:

2. Tujuan

Permainan:

(Apa yang harus dilakukan pemain untuk menang?)

3. Alat yang Dibutuhkan (jika ada):

4. Cara Bermain & Strategi Sederhana:

(Jelaskan langkah-langkah permainan dan strategi yang bisa digunakan)

5. Aturan Fair Play (Aturan agar permainan adil dan menyenangkan):

(Contoh: Tidak boleh mendorong, harus jujur jika kena, dll.)

1. _____
2. _____
3. _____

4.

6. Peran Anggota Tim (jika ada pembagian peran khusus):

(Contoh: Penyerang, penjaga, penghalang, dll.)

Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa

Tema: "Desain Permainan Tim Hebatku!"

Aspek Penilaian	Skala Likert (1-4)
-----------------	--------------------

1. Kolaborasi dan Partisipasi dalam Diskusi Kelompok	4: Sangat Baik (Semua anggota aktif berkontribusi, saling mendengarkan, dan mendukung ide satu sama lain. Terlihat kerja sama yang sangat baik.) 3: Baik (Sebagian besar anggota berkontribusi aktif, ada sedikit arahan dari guru. Cukup kooperatif.) 2: Cukup (Beberapa anggota dominan, yang lain kurang terlibat. Seringkali membutuhkan dorongan guru.) 1: Kurang (Hanya satu atau dua anggota yang bekerja, kurang ada interaksi atau kerja sama.)
---	--

2. Kreativitas Desain Permainan	4: Sangat Kreatif (Permainan sangat orisinal, menarik, dan menunjukkan inovasi dalam aturan/strategi.) 3: Kreatif (Permainan cukup orisinal, ada beberapa elemen baru yang menarik.) 2: Cukup Kreatif (Permainan mirip dengan yang sudah ada, hanya sedikit modifikasi.) 1: Kurang Kreatif (Permainan meniru persis yang sudah ada tanpa modifikasi.)
--	---

Aspek Penilaian	Skala Likert (1-4)
-----------------	--------------------

3. Kejelasan Strategi Gerak

- 4: Sangat Jelas** (Strategi permainan dijelaskan dengan sangat rinci dan mudah dipahami, menunjukkan pemahaman mendalam.)
3: Jelas (Strategi dijelaskan dengan cukup jelas, beberapa detail perlu ditambahkan.)
2: Cukup Jelas (Strategi kurang rinci, sulit dipahami tanpa penjelasan tambahan.)
1: Tidak Jelas (Strategi tidak dijelaskan atau sangat membingungkan.)

4. Perumusan Aturan Fair Play

- 4: Sangat Komprehensif** (Aturan *fair play* sangat jelas, mencakup berbagai kemungkinan masalah, dan mudah diterapkan.)
3: Komprehensif (Aturan *fair play* cukup jelas, mencakup sebagian besar aspek penting.) **2: Cukup Komprehensif** (Aturan *fair play* kurang lengkap atau ada yang kurang jelas.)
1: Tidak Komprehensif (Aturan *fair play* tidak ada atau sangat sedikit.)

5. Kualitas Presentasi Kelompok

- 4: Sangat Luar Biasa** (Presentasi sangat jelas, percaya diri, antusias, dan mampu menarik perhatian audiens.)
3: Baik (Presentasi jelas dan cukup percaya diri, ada interaksi dengan audiens.)
2: Cukup Baik (Presentasi kurang jelas atau kurang percaya diri, interaksi minim.)
1: Kurang Baik (Presentasi tidak jelas, tidak percaya diri, atau tidak menarik.)

6. Penerapan Perilaku Terhormat dalam Uji Coba

- 4: Sangat Konsisten** (Semua anggota menunjukkan sikap saling menghargai, sportivitas, dan menjalankan peran dengan penuh tanggung jawab selama uji coba.)
3: Konsisten (Sebagian besar anggota menunjukkan sikap yang baik, sesekali perlu diingatkan.)
2: Cukup Konsisten (Ada beberapa anggota yang kurang kooperatif atau tidak menjalankan peran dengan baik.)
1: Tidak Konsisten (Anggota cenderung tidak menghargai atau tidak menjalankan perannya, seringkali menimbulkan masalah.)

Keterangan Skala Likert:

- **4:** Sangat setuju / Sangat Baik / Selalu
- **3:** Setuju / Baik / Sering
- **2:** Cukup setuju / Cukup / Kadang-kadang
- **1:** Tidak setuju / Kurang / Jarang/Tidak pernah

O. Pengayaan dan Remedial

Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran dengan sangat baik, guru dapat memberikan tantangan tambahan seperti:
 - Mendesain permainan dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi atau aturan yang lebih kompleks.
 - Membuat poster atau infografis tentang pentingnya *fair play* dalam olahraga. ◦ Menjadi mentor bagi kelompok lain yang mengalami kesulitan.

Remedial

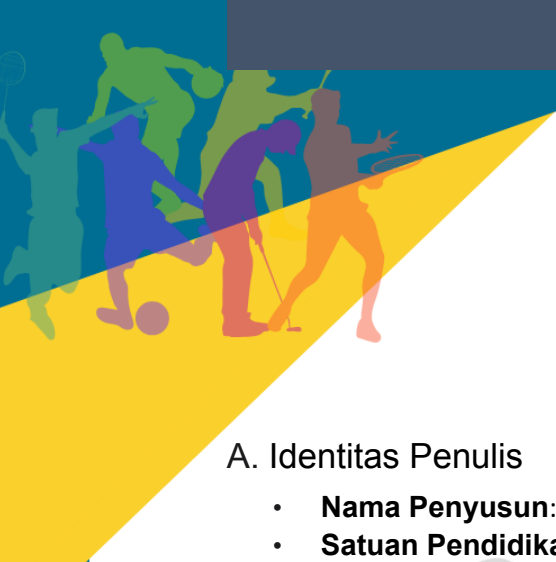
- Bagi peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran, guru dapat memberikan bimbingan individual atau kelompok kecil dengan fokus pada:
 - Latihan dasar untuk menguasai strategi gerak yang masih sulit.
 - Pengulangan diskusi tentang konsep *fair play* dan peran dalam tim melalui contoh konkret.
 - Memberikan kesempatan kedua untuk memodifikasi dan mempresentasikan bagian dari permainan yang masih kurang.

P. Glosarium

1. **Fair Play:** Sikap jujur, menghormati lawan, mematuhi aturan, dan menunjukkan sportivitas dalam olahraga atau permainan.
2. **Strategi Gerak:** Rencana atau cara yang disusun untuk melakukan gerakan tertentu agar efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan.
3. **Aktivitas Jasmani:** Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi, seperti bermain, berolahraga, atau kegiatan sehari-hari.

Q. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud. (2020). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
3. Wiryawan, S. (2018). *Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Penerbit Andi.



Modul Ajar PJOK

Pendekatan *Deep Learning*

A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** [Penjasorkes.id](https://penjasorkes.id)
- **Satuan Pendidikan:** SD Negeri 4 Cirahab
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** B
- **Kelas/Semester:** 3/2
- **Alokasi Waktu:** 14 JP (Jam Pelajaran)

B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang paling relevan dengan centang (checkmark). checkmark Kesehatan: Peserta didik memiliki kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

checkmark Kemandirian: Peserta didik mampu mengidentifikasi aktivitas jasmani yang menyenangkan dan melakukannya secara mandiri.

checkmark Kreativitas: Peserta didik mampu memodifikasi aktivitas jasmani agar lebih menyenangkan dan menarik.

checkmark Kolaborasi: Peserta didik mampu berpartisipasi dan bekerja sama dalam berbagai aktivitas jasmani kelompok.

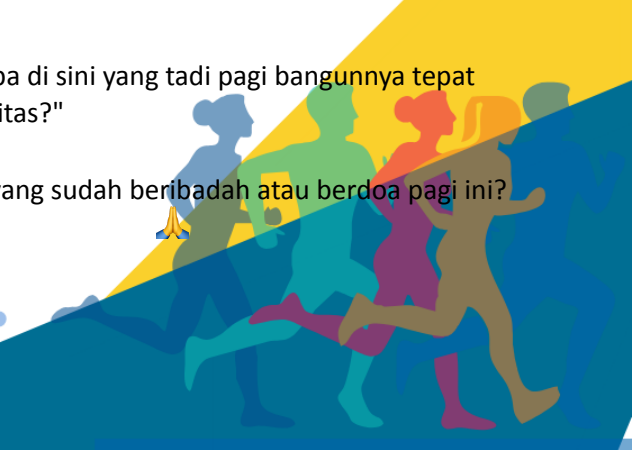
checkmark Komunikasi: Peserta didik mampu menyampaikan perasaan dan ide tentang aktivitas jasmani yang menyenangkan.

checkmark Penalaran Kritis: Peserta didik mampu menganalisis faktor-faktor yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan.

C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan Anak Indonesia Hebat:

Guru dapat memulai dengan sapaan hangat dan menanyakan secara personal kepada setiap peserta didik atau secara klasikal:

- **Bangun Tidur:** "Selamat pagi anak-anak hebat! Siapa di sini yang tadi pagi bangunnya tepat waktu tanpa perlu dibangunkan? Sudah siap beraktivitas?" ✨
 - **Beribadah:** "Sebelum kita mulai pelajaran, adakah yang sudah beribadah atau berdoa pagi ini? Apa yang kalian syukuri hari ini?" 🙏
- 

- **Berolahraga:** "Hari ini kita akan bergerak lagi! Adakah yang sudah mencoba berolahraga ringan atau melakukan gerakan aktif sebelum ke sekolah? Apa yang kalian lakukan?" 🏃
- **Gemar Belajar:** "Selain bergerak, apa ada hal baru yang menarik yang kalian pelajari atau baca hari ini? Yuk, ceritakan sedikit!" 📚
- **Makan Sehat dan Bergizi:** "Untuk punya energi yang banyak saat bergerak, kita butuh makanan sehat. Siapa tadi pagi sarapannya pakai sayur atau buah? Angkat tangan! 🍎 🥕"
- **Bermasyarakat:** "Bagaimana kalian menunjukkan sikap baik dan peduli kepada teman atau keluarga di rumah? Ada yang sudah membantu orang tua atau berbagi mainan dengan teman?" 🤝
- **Tidur Cepat:** "Dan supaya badan kita bugar lagi, tidur yang cukup itu penting. Siapa yang tadi

malam sudah tidur lebih awal dan bangun pagi ini dengan segar?" 😴

D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Bergaya Hidup Aktif

Peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** dan **menjelaskan** berbagai aktivitas jasmani yang menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. **Berpartisipasi aktif** dalam berbagai aktivitas jasmani yang telah dipersiapkan guru.
3. **Menganalisis** dan **menguraikan** faktor-faktor (misalnya, musik, teman, tantangan, variasi) yang membuat suatu aktivitas jasmani terasa menyenangkan.
4. **Memodifikasi** aktivitas jasmani sederhana agar menjadi lebih menyenangkan atau menantang.
5. **Merencanakan** dan **mempraktikkan** aktivitas jasmani sederhana secara mandiri atau berkelompok.
6. **Mengembangkan** kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.

E. Sarana dan Prasarana

1. **Berbagai jenis bola** (bola plastik, bola voli, bola sepak mini)
2. **Tali skipping**
3. **Musik** atau speaker portable
4. **Cone** atau penanda area
5. **Area lapangan/halaman** yang luas dan aman

F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.
- Jumlah peserta didik sekitar 25-30 siswa.

G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Inquiry-Based Learning (IBL) (Pembelajaran Berbasis Inkuiri) Metode: Eksplorasi, Pengamatan, Diskusi Kelompok, Bermain Peran, Refleksi.

Pendekatan deep learning akan diintegrasikan melalui aktivitas yang mendorong peserta didik untuk secara aktif menyelidiki, menemukan, dan merumuskan pemahaman mereka sendiri tentang faktor-faktor yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan, bukan hanya menerima informasi.

H. Pertanyaan Pemantik

- **Mindful Learning:** "Ketika kalian bermain atau berolahraga, apakah kalian merasakan setiap gerakan tubuh kalian? Apa yang membuat tubuh kalian terasa senang saat bergerak?"
- **Meaningful Learning:** "Mengapa penting bagi kita untuk menemukan aktivitas jasmani yang kita suka? Apa manfaatnya kalau kita suka bergerak?"
- **Joyful Learning:** "Aktivitas fisik atau permainan apa yang paling membuat kalian merasa gembira dan bersemangat? Apa yang membuatnya begitu menyenangkan?"

I. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (± 20 menit)

1. **Pembukaan dan Doa** (5 menit): Guru mengucapkan salam dengan ceria, menyapa peserta didik, dan mengajak mereka berdoa bersama. Ini akan menciptakan suasana belajar yang positif.
2. **Pengecekan Kehadiran dan Kesiapan Belajar** (5 menit): Guru memeriksa kehadiran dan memastikan semua peserta didik sudah mengenakan pakaian olahraga yang nyaman serta dalam kondisi sehat. Guru mengingatkan untuk selalu menjaga keselamatan selama beraktivitas.
3. **Apersepsi (Pertanyaan Pemantik)** (5 menit): Guru mengajukan pertanyaan pemantik (**mindful learning, meaningful learning, joyful learning**) secara bergantian. Guru memancing peserta didik untuk berbagi pengalaman mereka tentang aktivitas fisik yang menyenangkan. "Pernahkah kalian merasa sangat senang saat bergerak? Gerakan apa yang membuat kalian merasa seperti itu?"
4. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran dan Manfaat** (5 menit): Guru menyampaikan bahwa hari ini mereka akan mencari tahu apa saja yang membuat aktivitas bergerak menjadi sangat menyenangkan dan bagaimana kita bisa sering-sering merasakannya. Guru menjelaskan manfaat gaya hidup aktif untuk kesehatan tubuh dan pikiran.

Kegiatan Inti (± 100 menit)

Guru akan menerapkan *Inquiry-Based Learning* dengan fokus pada "Mengapa aktivitas jasmani bisa menyenangkan?"

1. **Orientasi dan Perumusan Masalah (Tahap 1 IBL)** (15 menit):
 - Guru memutar musik energik dan mengajak peserta didik melakukan beberapa gerakan pemanasan dasar (misalnya, melompat, berlari di tempat, peregangan).
 - Setelah pemanasan, guru bertanya: "Bagaimana perasaan kalian setelah bergerak dengan musik tadi? Ada yang merasa lebih bersemangat? Apa yang membuat gerakan tadi terasa menyenangkan?"
 - Guru mencatat jawaban siswa di papan tulis (misalnya: musiknya, bersama teman, gerakannya lucu, tantangan). Ini menjadi dasar "masalah" yang akan diselidiki: **"Faktor-faktor apa yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan?"**
2. **Merumuskan Hipotesis (Tahap 2 IBL)** (15 menit):

- Guru membagi peserta didik menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 siswa).
- Setiap kelompok diminta untuk berdiskusi dan menuliskan beberapa dugaan (hipotesis) tentang faktor-faktor yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan, berdasarkan pengalaman mereka dan diskusi sebelumnya. Guru memberikan panduan: "Menurut kelompok kalian, apa saja yang paling sering membuat kalian senang saat berolahraga atau bermain?" Ini melatih **penalaran kritis** dan **kolaborasi**.

3. Mengumpulkan Data/Eksplorasi (Tahap 3 IBL) (40 menit):

- Guru menyiapkan **beberapa pos aktivitas** yang berbeda, masing-masing menonjolkan satu atau dua faktor kesenangan:
 - **Pos 1 (Musik Ceria):** Aktivitas gerak bebas dengan berbagai jenis musik.
 - **Pos 2 (Permainan Kelompok):** Permainan sederhana yang membutuhkan kerja sama tim (misalnya, estafet bola, tarik tambang mini).
 - **Pos 3 (Tantangan Ringan):** Tantangan gerak individu (misalnya, melompati tali 10 kali, menjaga bola agar tidak jatuh).
 - **Pos 4 (Modifikasi Gerak):** Peserta didik mencoba memodifikasi gerakan dasar (misalnya, bagaimana berlari sambil melompat, atau melempar bola dengan cara baru).
- Setiap kelompok bergiliran mengunjungi pos-pos ini. Selama di setiap pos, mereka harus merasakan, melakukan, dan mencatat di LKPD mereka: "Apa yang membuat aktivitas ini menyenangkan? (Lingkari atau tuliskan alasannya: Musiknya? Teman-temannya? Ada tantangan? Gerakannya bebas?)" Ini mendorong **partisipasi aktif** dan **pengamatan**.

4. Menguji Hipotesis dan Menganalisis Data (Tahap 4 IBL) (15 menit):

- Setelah semua kelompok mengunjungi semua pos, mereka kembali ke kelompok masing-masing.
- Setiap kelompok berdiskusi untuk membandingkan catatan mereka dan menganalisis faktor-faktor apa saja yang paling sering muncul sebagai penyebab kesenangan.
- Guru membimbing diskusi: "Apakah dugaan awal kalian (hipotesis) terbukti? Faktor mana yang paling banyak membuat kalian senang?" Ini melatih **analisis data** dan **penalaran kritis**.

5. Merumuskan Kesimpulan dan Menyajikan (Tahap 5 IBL) (15 menit):

- Setiap kelompok merumuskan kesimpulan tentang faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.
- Setiap kelompok mempresentasikan hasil temuan dan kesimpulan mereka di depan kelas, bisa dalam bentuk lisan atau gambar sederhana di papan tulis.
- Guru memberikan apresiasi dan memfasilitasi diskusi lintas kelompok. "Apakah ada faktor lain yang belum disebutkan temanmu?" Ini melatih **komunikasi** dan **kreativitas** dalam penyajian.

Penutup (± 15 menit)

1. **Refleksi Diri dan Pembelajaran Bermakna** (5 menit): Guru mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman belajar: "Apa yang baru kalian pahami hari ini tentang mengapa kita suka bergerak? Bagaimana caranya agar kita bisa sering-sering merasa senang saat beraktivitas fisik?" Guru mengaitkan dengan pentingnya gaya hidup aktif.
2. **Penguatan Konsep** (5 menit): Guru merangkum kembali faktor-faktor yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan (misalnya, bermain bersama teman, adanya tantangan, musik yang ceria, bebas berkreasi). Guru menekankan bahwa dengan mengetahui faktor-faktor ini, kita bisa membuat aktivitas fisik lebih menarik dan rutin. Guru mengaitkan kembali dengan 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat, terutama "Berolahraga".

- 
3. **Tindak Lanjut dan Doa Penutup** (5 menit): Guru memberikan motivasi agar peserta didik mencoba menerapkan apa yang mereka pelajari untuk membuat aktivitas fisik di rumah menjadi lebih menyenangkan. Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif

1. **Observasi Guru:** Mengamati keaktifan peserta didik dalam diskusi kelompok, partisipasi di setiap pos aktivitas, dan kemampuan mengidentifikasi faktor kesenangan.
2. **LKPD Pengamatan Pos:** Penilaian terhadap catatan peserta didik di LKPD mengenai faktor-faktor yang menyenangkan di setiap pos.
3. **Umpan Balik Lisan:** Guru memberikan pertanyaan dan umpan balik langsung selama diskusi kelompok dan presentasi.

Asesmen Sumatif

1. **Proyek Mini (Presentasi Kelompok):** Penilaian terhadap presentasi kelompok tentang kesimpulan faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan, termasuk kemampuan menjelaskan dan memberikan contoh. (Lihat rubrik penilaian di bagian LKPD).
2. **Penilaian Praktik Individu:** Peserta didik diminta melakukan satu aktivitas fisik sederhana yang mereka pilih dan menjelaskan mengapa aktivitas tersebut menyenangkan bagi mereka.

K. Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa **aktivitas jasmani tidak harus membosankan**, tetapi bisa sangat menyenangkan jika kita mengetahui faktor-faktor pemicunya.
- Peserta didik menyadari bahwa **gaya hidup aktif** adalah pilihan yang dapat mereka buat sendiri dengan mencari aktivitas yang mereka nikmati.
- Peserta didik merasakan bahwa **berkolaborasi dan berinteraksi** dengan teman dapat meningkatkan kesenangan dalam berolahraga.

L. Materi Bahan Ajar

Mengapa Bergerak itu Menyenangkan?

Bergerak adalah kebutuhan alami tubuh kita, dan alam telah mendesainnya agar terasa menyenangkan! Saat kita bergerak, tubuh melepaskan hormon endorfin yang membuat kita merasa bahagia dan bersemangat. Berbagai aktivitas jasmani, mulai dari berlari, melompat, menari, hingga bermain bola, dapat memberikan kesenangan yang berbeda-beda. Kesenangan ini bukan hanya datang dari gerakannya sendiri, tetapi juga dari hal-hal lain di sekitar kita. Memahami faktor-faktor ini akan membantu kita untuk lebih sering dan lebih senang bergerak.

Faktor-faktor yang Membuat Aktivitas Jasmani Menyenangkan

Ada banyak faktor yang bisa membuat aktivitas jasmani terasa menyenangkan. Salah satunya adalah **musik**. Musik yang ceria dan bersemangat bisa membuat kita ingin bergerak dan menari. Kemudian, **bermain bersama teman** atau dalam tim juga sangat menyenangkan, karena kita bisa saling berinteraksi, berkolaborasi, dan merasakan kebersamaan. Adanya **tantangan** yang bisa kita atasi, seperti melompat lebih tinggi atau menangkap bola yang sulit, juga bisa memicu perasaan puas dan senang. Terakhir, **variasi gerakan** dan kemampuan untuk **berkreasi** dengan gerakan kita sendiri menambah kesenangan dalam beraktivitas. **Manfaat Gaya Hidup Aktif untuk Tubuh dan Pikiran**

Gaya hidup aktif berarti kita terbiasa bergerak dan berolahraga secara teratur. Ini sangat penting untuk menjaga **kesehatan fisik** kita, membuat jantung kuat, otot kuat, dan tulang sehat. Namun,



manfaatnya tidak hanya itu! Gaya hidup aktif juga sangat baik untuk **kesehatan pikiran**. Kita bisa merasa lebih **bahagia**, lebih fokus dalam belajar, dan tidur lebih nyenyak. Dengan mencari tahu apa yang membuat kita **senang bergerak**, kita bisa menjadikan gaya hidup aktif sebagai bagian yang menyenangkan dari kehidupan kita sehari-hari, sesuai dengan salah satu poin dalam 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat, yaitu "Berolahraga".

M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik

1. "Aktivitas fisik apa yang paling membuatku merasa senang hari ini dan mengapa?"
2. "Apa satu hal baru yang aku pelajari tentang diriku sendiri terkait bagaimana aku bisa lebih suka bergerak?"
3. "Bagaimana aku akan mencoba membuat aktivitas fisik di rumah menjadi lebih menyenangkan?" **Refleksi Pendidik**

1. "Apakah peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan faktor-faktor yang membuat aktivitas jasmani menyenangkan? Apa indikatornya?"
2. "Bagian mana dari kegiatan inkuiri yang paling efektif dalam mendorong peserta didik untuk berpikir kritis dan berkolaborasi?"
3. "Bagaimana saya bisa lebih memfasilitasi setiap peserta didik untuk menemukan 'kesenangan' mereka sendiri dalam beraktivitas jasmani?"

N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) LKPD:

"Jurnal Kesenangan Bergerakku!" Nama _____

Kelompok: _____

Anggota Kelompok: _____

1. ----- 2. -----

----- 3. -----

----- 4. -----

----- 5. -----

Petunjuk:

Saat mengunjungi setiap pos, rasakan dan amati apa yang membuat aktivitas itu menyenangkan. Lingkari atau tuliskan alasannya!

Pos Kegiatan	Apa yang Membuatnya Menyenangkan? (Lingkari atau Tuliskan!)
1. Musik Ceria	Musiknya / Gerakannya bebas / Bersama teman / Ada tantangan / Lainnya: _____
2. Permainan Kelompok	Bersama teman / Ada tantangan / Harus kerja sama / Gerakannya lucu / Lainnya: _____
3. Tantangan Ringan	Ada tantangan / Berhasil / Gerakannya baru / Membuatku kuat / Lainnya: _____
4. Modifikasi Gerak	Berkreasi / Gerakannya bebas / Bisa coba hal baru / Membuatku berpikir / Lainnya: _____

Kesimpulan Kelompokku:

(Dari semua pos, apa saja faktor yang paling sering membuat aktivitas jasmani menyenangkan? Tuliskan minimal 3 faktor!)

1. ---- 2.

---- 3.

Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa

Tema: "Faktor-faktor yang Menyebabkan Aktivitas Jasmani Menyenangkan"

Aspek Penilaian	Skala Likert (1-4)
-----------------	--------------------

1. Partisipasi dan Kolaborasi Kelompok dalam Inkuiri	4: Sangat Aktif (Semua anggota terlibat penuh dalam pengamatan dan diskusi di setiap pos, serta berkontribusi aktif dalam merumuskan hipotesis dan kesimpulan. Saling mendukung dan berbagi ide.) 3: Aktif (Sebagian besar anggota berpartisipasi, namun ada beberapa yang perlu dorongan. Cukup kooperatif dalam kelompok.) 2: Cukup Aktif (Beberapa anggota dominan, yang lain kurang terlibat dalam proses inkuiri.)
---	---

Aspek Penilaian

Skala Likert (1-4)

Membutuhkan arahan guru secara berkala.) **1: Kurang Aktif** (Hanya satu atau dua anggota yang melakukan tugas, kurang ada interaksi atau kerja sama dalam kelompok.)

2. Kemampuan Mengidentifikasi Faktor Kesenangan (di LKP)

4: Sangat Jelas dan Lengkap (Mampu mengidentifikasi semua faktor kesenangan di setiap pos dengan tepat dan memberikan penjelasan yang relevan.)

3: Jelas dan Cukup Lengkap (Mampu mengidentifikasi sebagian besar faktor kesenangan, mungkin ada sedikit detail yang terlewat.)

2: Cukup Jelas (Hanya mampu mengidentifikasi beberapa faktor utama, atau penjelasannya kurang mendalam.)

1: Kurang Jelas (Sulit mengidentifikasi faktor kesenangan atau penjelasannya tidak relevan.)

3. Kemampuan Menganalisis dan Merumuskan Kesimpulan

4: Sangat Tepat dan Mendalam (Mampu menganalisis data dari pos-pos dengan sangat baik dan merumuskan kesimpulan yang akurat serta relevan tentang faktor kesenangan.) **3: Tepat** (Mampu menganalisis data dan merumuskan kesimpulan yang cukup akurat.)

2: Cukup Tepat (Analisis data masih dangkal, kesimpulan kurang kuat atau kurang relevan.)

1: Tidak Tepat (Sulit menganalisis data atau kesimpulan tidak sesuai dengan data.)

4. Kualitas Presentasi Kelompok

4: Sangat Luar Biasa (Presentasi sangat jelas, percaya diri, antusias, dan mampu menjelaskan temuan kelompok dengan efektif kepada audiens. Menarik perhatian.)

3: Baik (Presentasi jelas dan cukup percaya diri, mampu menjelaskan temuan dengan baik.) **2: Cukup Baik** (Presentasi kurang jelas atau kurang percaya diri, penjelasan kurang terstruktur.)

1: Kurang Baik (Presentasi tidak jelas, tidak percaya diri, atau tidak mampu menyampaikan informasi.)

Keterangan Skala Likert:

- **4:** Sangat setuju / Sangat Baik / Selalu
- **3:** Setuju / Baik / Sering
- **2:** Cukup setuju / Cukup / Kadang-kadang
- **1:** Tidak setuju / Kurang / Jarang/Tidak pernah

O. Pengayaan dan Remedial

Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran dengan sangat baik, guru dapat memberikan tantangan tambahan seperti:
 - Menciptakan "poster gaya hidup aktif" yang berisi ajakan dan ide-ide aktivitas fisik yang menyenangkan.
 - Mewawancarai anggota keluarga tentang aktivitas fisik favorit mereka dan mengapa mereka menyukainya.
 - Mencoba memimpin sesi pemanasan atau pendinginan dengan kreasi gerakan dan musik sendiri.

Remedial

- Bagi peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran, guru dapat memberikan bimbingan individual atau kelompok kecil dengan fokus pada:
 - Mengulang kembali eksplorasi di pos-pos aktivitas dengan bimbingan lebih intensif dari guru.
 - Diskusi lebih mendalam tentang pengalaman bergerak mereka dan faktor-faktor yang mungkin membuat mereka kurang menikmati aktivitas fisik.
 - Memberikan contoh dan mempraktikkan langsung aktivitas jasmani sederhana yang menyenangkan secara berulang.

P. Glosarium

1. ***Inquiry-Based Learning (IBL)***: Model pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai penyelidik aktif untuk menemukan dan membangun pengetahuannya sendiri.
2. **Aktivitas Jasmani**: Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, mulai dari kegiatan sehari-hari hingga olahraga.
3. **Gaya Hidup Aktif**: Pola hidup yang melibatkan aktivitas fisik teratur dan cukup untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Q. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud. (2020). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
3. Suratman, A. (2016). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Modul Ajar PJOK

Pendekatan Deep Learning

A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** Penjasorkes.id
- **Satuan Pendidikan:** SD Negeri 4 Cirahab
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** B
- **Kelas/Semester:** 3/2
- **Alokasi Waktu:** 14 JP (Jam Pelajaran)

B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang paling relevan dengan centang (checkmark). checkmark Kesehatan: Peserta didik memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk memilih gaya hidup sehat, mengenali risiko kesehatan, dan memahami cara pencegahannya.

checkmark Penalaran Kritis: Peserta didik mampu menganalisis informasi tentang kesehatan, pola makan, dan penanganan cedera ringan.

checkmark Kemandirian: Peserta didik mampu mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dan melakukan penanganan cedera ringan secara mandiri.

checkmark Komunikasi: Peserta didik mampu mengemukakan ide dan informasi terkait kesehatan dan penanganan cedera.

checkmark Kewargaan: Peserta didik memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan sebagai bagian dari tanggung jawab sosial.

C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan Anak Indonesia Hebat:

Guru dapat memulai dengan sapaan hangat dan menanyakan secara personal kepada setiap peserta didik atau secara klasikal:

- **Bangun Tidur:** "Selamat pagi anak-anak hebat! Siapa yang tadi pagi bangunnya segar dan bersemangat? Apa yang pertama kalian lakukan setelah bangun?"

- **Beribadah:** "Sebelum memulai aktivitas hari ini, adakah yang sudah beribadah atau berdoa untuk kesehatan dan kebaikan hari ini? Mengapa itu penting?" 🙏
- **Berolahraga:** "Kita tahu olahraga itu penting. Ada yang sudah melakukan gerakan ringan pagi ini atau kemarin sore? Apa manfaatnya untuk tubuh kita?" 🏃
- **Gemar Belajar:** "Selain aktif bergerak, apa ada hal menarik yang sudah kalian baca atau pelajari hari ini atau kemarin? Penting sekali loh, terus belajar!" 📚
- **Makan Sehat dan Bergizi:** "Untuk menjaga tubuh tetap kuat dan sehat, sarapan itu penting. Siapa yang tadi pagi sarapan dengan makanan yang sehat dan bergizi? Ada apa saja di piring kalian?" 🍎 🥕
- **Bermasyarakat:** "Bagaimana kalian menunjukkan sikap peduli kepada teman atau keluarga di rumah? Misalnya, membantu mereka jika ada yang terjatuh atau tidak sehat?" 🤝
- **Tidur Cepat:** "Dan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan siap belajar, tidur yang cukup sangat penting. Siapa yang tadi malam sudah tidur lebih awal dan bangun pagi ini dengan ceria?" 😊

D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Memilih Hidup yang Menyenihkan

Peserta didik mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya, mengeksplorasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, serta mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** berbagai risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup kurang aktif dan pola makan tidak sehat.
2. **Menjelaskan** pentingnya aktivitas jasmani dan pola makan sehat bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan risiko kesehatan.
3. **Mengeksplorasi** contoh-contoh pola makan sehat dan bergizi seimbang yang sesuai untuk anak seusianya.
4. **Mempraktikkan** kebiasaan makan sehat dan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
5. **Mengenali** jenis-jenis cedera ringan yang umum terjadi saat beraktivitas fisik atau sehari-hari.
6. **Mempraktikkan** langkah-langkah dasar penanganan cedera ringan (misalnya luka lecet, memar) sesuai prinsip pertolongan pertama.
7. **Mengembangkan** kesadaran akan pentingnya menjaga keselamatan diri dan orang lain saat beraktivitas.

E. Sarana dan Prasarana

1. **Gambar/Poster** tentang makanan sehat dan tidak sehat, piramida gizi.
2. **Video** animasi tentang pertolongan pertama pada cedera ringan.
3. **Kotak P3K** sederhana (berisi plester, betadine/antiseptik, kapas/kasa).
4. **Alat Peraga** (misalnya, replika buah/sayur/makanan).
5. **Area belajar** yang nyaman dan cukup luas untuk simulasi.

F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.

- Jumlah peserta didik sekitar 25-30 siswa.

G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

Metode: Observasi, Demonstrasi, Diskusi Kelompok, Studi Kasus (simulasi), Eksplorasi Mandiri, Refleksi.

Pendekatan deep learning diintegrasikan dengan mendorong peserta didik untuk menemukan sendiri hubungan antara gaya hidup, pola makan, dan kesehatan, serta mempraktikkan penanganan cedera ringan secara langsung untuk pemahaman yang mendalam dan aplikatif.

H. Pertanyaan Pemantik

- **Mindful Learning:** "Ketika kalian merasa lemas atau sakit, apa yang kalian pikirkan tentang tubuh kalian? Apa yang tubuh kalian butuhkan agar bisa kuat dan sehat kembali?"
- **Meaningful Learning:** "Mengapa penting bagi kita untuk tahu makanan apa yang sehat dan bagaimana cara merawat diri jika terluka? Apa manfaatnya bagi masa depan kita?"
- **Joyful Learning:** "Makanan sehat apa yang paling kalian suka? Mengapa makan makanan sehat bisa membuat kita merasa gembira dan bersemangat? Apa yang membuat kalian merasa tenang jika tahu cara menolong diri sendiri atau teman saat cedera ringan?"

I. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (± 20 menit)

1. **Pembukaan dan Doa** (5 menit): Guru menyambut peserta didik dengan ceria, mengajak berdoa bersama, dan membangun suasana positif.
2. **Pengecekan Kehadiran dan Kesiapan Belajar** (5 menit): Guru memeriksa kehadiran siswa dan memastikan semua siap untuk belajar, termasuk kesiapan mental dan fisik. Guru mengingatkan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri.
3. **Apersepsi (Pertanyaan Pemantik)** (5 menit): Guru memulai dengan pertanyaan pemantik (**mindful learning, meaningful learning, joyful learning**). Misalnya, "Pernahkah kalian merasa sangat lemas setelah banyak bermain? Mengapa ya? Atau pernahkah ada teman yang jatuh dan kalian ingin menolong?" Pertanyaan ini bertujuan untuk menghubungkan pengalaman pribadi siswa dengan konsep kesehatan dan penanganan cedera.
4. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran dan Manfaat** (5 menit): Guru menjelaskan bahwa hari ini mereka akan menjadi "pahlawan kesehatan cilik" yang akan belajar mengenali makanan sehat, gaya hidup sehat, dan cara menolong diri sendiri atau teman jika ada cedera ringan. Guru menekankan manfaatnya untuk menjaga diri tetap bugar dan siap beraktivitas.

Kegiatan Inti (± 100 menit)

Guru akan menerapkan *Discovery Learning* untuk membantu peserta didik menemukan hubungan antara gaya hidup, makanan, dan penanganan cedera.

1. **Stimulasi (Tahap 1 Discovery Learning)** (20 menit):
 - Guru menunjukkan dua set gambar/video:
 - **Set A:** Anak-anak yang aktif berolahraga, makan buah dan sayur, tidur cukup.

- **Set B:** Anak-anak yang banyak menonton TV, makan makanan cepat saji, sering terlihat lemas. ○ Guru memancing diskusi: "Apa perbedaan anak-anak di gambar A dan B? Menurut kalian, siapa yang lebih sehat? Mengapa?" Ini mendorong **penalaran kritis** untuk mengenali risiko kesehatan. ○ Guru juga menunjukkan gambar cedera ringan (luka lecet, memar) dan bertanya: "Jika ini terjadi, apa yang harus kita lakukan? Apa yang tidak boleh kita lakukan?"

2. **Pernyataan Masalah (Problem Statement) (Tahap 2 Discovery Learning)** (15 menit):

- Guru merumuskan masalah utama: "Bagaimana kita bisa memastikan tubuh kita selalu sehat dan kuat, serta tahu cara menolong diri sendiri jika ada cedera ringan?"
- Peserta didik diajak untuk bertanya dan berpikir tentang bagaimana gaya hidup dan pola makan mempengaruhi kesehatan, serta apa yang harus dilakukan saat cedera.

3. **Pengumpulan Data (Data Collection) (Tahap 3 Discovery Learning)** (30 menit):

- Guru membagi peserta didik menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 siswa).
- Setiap kelompok melakukan eksplorasi di **2 Pos Belajar**:
 - **Pos 1: "Detektif Makanan Sehat"**: Peserta didik mengamati gambar piramida gizi/piring makanku, mengelompokkan gambar makanan sehat dan tidak sehat, dan mencatat contoh pola makan sehat dalam sehari. Guru memberikan kartu makanan untuk dikelompokkan. Ini melatih **eksplorasi** dan **identifikasi**.
 - **Pos 2: "Petugas P3K Cilik"**: Peserta didik mengamati demonstrasi singkat dari guru tentang penanganan luka lecet atau memar menggunakan alat P3K sederhana. Kemudian, mereka **mensimulasikan** penanganan cedera tersebut pada manekin kecil atau pada teman (dengan pengawasan guru, tanpa menyentuh luka). Ini melatih **praktik langsung** dan **pemahaman prinsip pertolongan pertama**. ○ Guru berkeliling memberikan panduan dan menjawab pertanyaan. Ini mendorong **aktif, kreatif, dan kolaboratif** karena mereka harus bekerja sama dalam menemukan informasi dan mempraktikkan.

4. **Pengolahan Data (Data Processing) (Tahap 4 Discovery Learning)** (15 menit): ○

- Setelah eksplorasi, setiap kelompok kembali ke tempat duduk dan mendiskusikan temuan mereka dari kedua pos.
- Mereka mengisi LKPD, menghubungkan antara gaya hidup sehat dan pola makan dengan pencegahan penyakit, serta langkah-langkah penanganan cedera ringan. Mereka didorong untuk merumuskan sendiri "aturan emas" hidup sehat dan tips P3K.

5. **Pembuktian (Verification) (Tahap 5 Discovery Learning)** (10 menit):

- Setiap kelompok mempresentasikan hasil temuan mereka. Misalnya, "Ini adalah daftar makanan sehat yang harus kita makan setiap hari," atau "Ini adalah langkah-langkah jika teman kita jatuh dan lututnya lecet."
- Guru mengkonfirmasi dan menguatkan pemahaman yang benar, mengoreksi jika ada miskonsepsi.

6. **Menarik Kesimpulan (Generalization) (Tahap 6 Discovery Learning)** (10 menit): ○

- Guru memimpin diskusi kelas untuk menarik kesimpulan umum tentang pentingnya gaya hidup sehat (meliputi aktivitas jasmani dan pola makan) untuk mencegah risiko kesehatan, serta pentingnya mengetahui dasar P3K. ○ Peserta didik diajak untuk mengaitkan pengetahuan ini dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Penutup (± 15 menit)

1. **Refleksi Diri dan Pembelajaran Bermakna** (5 menit): Guru mengajak peserta didik merenungkan: "Apa yang paling penting kalian pelajari hari ini tentang menjaga kesehatan? Bagaimana kalian akan menerapkan pelajaran hari ini di rumah?" Guru menekankan bahwa mereka sekarang adalah "pahlawan kesehatan" bagi diri sendiri dan orang lain.
2. **Penguatan Konsep** (5 menit): Guru merangkum kembali poin-poin penting tentang gaya hidup sehat, pola makan bergizi, dan prinsip dasar penanganan cedera ringan. Guru mengaitkan kembali dengan 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat, terutama "Makan Sehat dan Bergizi" dan "Berolahraga", serta "Bermasyarakat" (menolong teman).
3. **Tindak Lanjut dan Doa Penutup** (5 menit): Guru mendorong peserta didik untuk berbagi pengetahuan ini dengan keluarga di rumah. Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif

1. **Observasi Guru**: Mengamati partisipasi aktif peserta didik dalam diskusi kelompok, eksplorasi di pos-pos belajar, dan simulasi penanganan cedera.
2. **LKPD Detektif Makanan Sehat dan Petugas P3K Cilik**: Penilaian terhadap kemampuan peserta didik mengidentifikasi makanan sehat dan menuliskan langkah-langkah P3K sederhana.
3. **Umpan Balik Lisan**: Guru memberikan pertanyaan dan umpan balik langsung selama kegiatan dan presentasi kelompok.

Asesmen Sumatif

1. **Presentasi Proyek (Analisis Gaya Hidup Sehat)**: Penilaian terhadap presentasi kelompok tentang pola makan sehat dan aktivitas jasmani untuk pencegahan risiko kesehatan, termasuk kemampuan menjelaskan dan memberikan contoh. (Lihat rubrik penilaian di bagian LKPD).
2. **Praktik Simulasi Penanganan Cedera**: Peserta didik secara individu atau berpasangan mendemonstrasikan penanganan cedera ringan (misalnya, membersihkan dan memplester luka lecet) dengan bimbingan guru. Guru menilai urutan langkah dan prinsip kebersihan.

K. Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa **kesehatan adalah harta yang sangat berharga** dan gaya hidup sehat (meliputi aktivitas fisik dan pola makan) adalah kunci untuk menjaganya.
- Peserta didik menyadari bahwa **mencegah lebih baik daripada mengobati**, dan pengetahuan tentang penanganan cedera ringan memberikan **rasa aman** dan **kemampuan untuk menolong diri sendiri dan orang lain**.
- Peserta didik merasakan bahwa **membuat pilihan yang menyehatkan** adalah bagian dari tanggung jawab pribadi dan berdampak positif pada kualitas hidup mereka.

L. Materi Bahan Ajar

Risiko Kesehatan dan Pentingnya Gaya Hidup Sehat

Tubuh kita membutuhkan perhatian agar selalu sehat dan kuat. Jika kita jarang bergerak, terlalu banyak makan makanan manis atau gorengan, dan kurang tidur, tubuh kita bisa menjadi lemah dan mudah sakit. Ini adalah **risiko kesehatan** akibat gaya hidup tidak sehat. Untuk mencegahnya, kita perlu menerapkan **gaya hidup aktif** (yaitu rajin bergerak dan berolahraga) dan makan makanan yang baik untuk tubuh. Ingat, tubuh kita adalah "rumah" bagi diri kita, jadi kita harus merawatnya dengan baik agar bisa beraktivitas dan belajar dengan semangat. **Pola Makan Sehat dan Bergizi Seimbang**

Pola makan sehat berarti kita memilih makanan yang memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, bukan hanya sekedar kenyang. Makanan **bergizi seimbang** artinya kita makan berbagai jenis makanan dalam jumlah yang tepat, seperti nasi atau roti sebagai sumber energi, lauk-pauk seperti ikan, telur, atau ayam sebagai pembangun otot, serta sayur dan buah yang kaya vitamin dan serat. Hindari terlalu banyak makanan manis, asin, atau berlemak yang bisa membuat tubuh tidak sehat. Dengan makan yang benar, tubuh kita akan kuat, pikiran cerdas, dan kita bisa beraktivitas tanpa mudah lelah.

Mengenali dan Menangani Cedera Ringan

Saat kita aktif bergerak atau bermain, kadang-kadang bisa terjadi **cedera ringan** seperti luka lecet, memar, atau terkilir kecil. Penting bagi kita untuk mengenali jenis cedera ini dan tahu cara menanganinya dengan benar. Misalnya, untuk luka lecet, kita harus membersihkannya dengan air bersih dan sabun, lalu menutupnya dengan plester. Untuk memar, kita bisa mengompresnya dengan es. Mengetahui **prinsip pertolongan pertama** sederhana ini akan membantu kita cepat pulih dan juga bisa menolong teman yang membutuhkan. Selalu ingat, berhati-hati saat beraktivitas dan segera cari bantuan orang dewasa jika cedera terasa parah.

M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik

1. "Apa yang akan aku ubah dalam kebiasaan makanku setelah belajar hari ini?"
2. "Bagaimana perasaanku setelah tahu cara menolong diri sendiri jika ada cedera ringan?"
3. "Apa yang akan aku ceritakan kepada keluargaku tentang pentingnya gaya hidup sehat?"

Refleksi Pendidik

1. "Apakah peserta didik mampu mengenali risiko kesehatan dan mempraktikkan dasar P3K? Bagaimana saya bisa memastikan pemahaman mereka mendalam?"
2. "Seberapa efektif kegiatan eksplorasi di pos-pos dalam membantu peserta didik menemukan konsep pola makan sehat dan penanganan cedera?"
3. "Bagaimana saya dapat lebih mendorong peserta didik untuk menerapkan pengetahuan ini secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari mereka?"

N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD: "Pahlawan Kesehatan Cilik!"

Nama Kelompok:

Anggota Kelompok:

1. ----- 2.

3. ----- 4.

----- 5.

Bagian 1: Detektif Makanan Sehat

Petunjuk: Amati gambar-gambar makanan yang diberikan guru. Kelompokkan ke dalam kategori "Makanan Sehat" dan "Makanan Tidak Sehat" di tabel di bawah ini.

Makanan Sehat ✓ ✓	Makanan Tidak Sehat ✗ ✗
-------------------	-------------------------

Tuliskan rencana makan sehatmu untuk besok pagi, siang, dan malam:

- Pagi:

- Siang:

- Malam:

Bagian 2: Petugas P3K Cilik

Petunjuk: Setelah mengamati dan mencoba simulasi, tuliskan langkah-langkah apa yang harus kamu lakukan jika ada teman yang **lututnya lecet saat bermain!**

Langkah-langkah menolong teman yang lututnya lecet:

1. ---- 2.

---- 3.

4.

Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa

Tema: "Gaya Hidup Sehat dan Penanganan Cedera Ringan"

Aspek Penilaian	Skala Likert (1-4)
-----------------	--------------------

1. Kolaborasi dan Partisipasi dalam Diskusi Kelompok	4: Sangat Baik (Semua anggota aktif berpartisipasi dalam diskusi di pos dan dalam kelompok, saling berbagi ide, dan mendukung satu sama lain. Terlihat kerja sama yang sangat baik.) 3: Baik (Sebagian besar anggota berkontribusi aktif, ada sedikit arahan dari guru. Cukup kooperatif.) 2: Cukup (Beberapa anggota dominan, yang lain kurang terlibat. Seringkali membutuhkan dorongan guru.) 1: Kurang (Hanya satu atau dua anggota yang bekerja, kurang ada interaksi atau kerja sama.)
--	--

2. Kemampuan Mengidentifikasi Pola Makan Sehat (LKPD Bagian 1)	4: Sangat Akurat dan Lengkap (Mampu mengelompokkan semua makanan dengan tepat dan menyusun rencana makan sehat yang sangat sesuai rekomendasi.) 3: Akurat dan Cukup Lengkap (Mampu mengelompokkan sebagian besar makanan dengan tepat dan menyusun rencana makan yang cukup baik.) 2: Cukup Akurat (Masih ada beberapa kesalahan dalam pengelompokan atau rencana makan belum optimal.) 1: Kurang Akurat (Banyak kesalahan dalam pengelompokan atau tidak mampu menyusun rencana makan sehat.)
--	--

3. Pemahaman & Praktik Penanganan Cedera Ringan (LKPD Bagian 2 Simulasi)	4: Sangat Memahami & Terampil (Mampu menuliskan langkah-langkah P3K dengan sangat jelas dan mempraktikkan simulasi dengan urutan yang benar dan prinsip kebersihan yang baik.) 3: Memahami & Cukup Terampil (Mampu menuliskan langkah-langkah P3K dengan jelas dan mempraktikkan simulasi dengan cukup baik, mungkin ada sedikit kesalahan kecil.)
--	--

Aspek Penilaian	Skala Likert (1-4)
------------------------	---------------------------

2: Cukup Memahami & Kurang Terampil (Mampu menuliskan sebagian langkah P3K, namun ada keraguan atau kesalahan saat praktik simulasi.)

1: Kurang Memahami & Tidak Terampil (Tidak mampu menuliskan langkah P3K atau praktik simulasi sangat jauh dari prosedur yang benar.)

4. Kualitas Presentasi Kelompok

4: Sangat Luar Biasa (Presentasi sangat jelas, percaya diri, antusias, dan mampu menjelaskan temuan kelompok dengan efektif kepada audiens. Menarik perhatian.)

3: Baik (Presentasi jelas dan cukup percaya diri, mampu menjelaskan temuan dengan baik.)

2: Cukup Baik (Presentasi kurang jelas atau kurang percaya diri, penjelasan kurang terstruktur.)

1: Kurang Baik (Presentasi tidak jelas, tidak percaya diri, atau tidak mampu menyampaikan informasi.)

Keterangan Skala Likert:

- **4:** Sangat setuju / Sangat Baik / Selalu
- **3:** Setuju / Baik / Sering
- **2:** Cukup setuju / Cukup / Kadang-kadang
- **1:** Tidak setuju / Kurang / Jarang/Tidak pernah

O. Pengayaan dan Remedial

Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran dengan sangat baik, guru dapat memberikan tantangan tambahan seperti:
 - Membuat *mind map* tentang cara menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.
 - Mencari informasi lebih lanjut tentang jenis-jenis makanan sehat dari berbagai daerah di Indonesia.
 - Membuat komik sederhana tentang pentingnya P3K di sekolah.

Remedial

- Bagi peserta didik yang belum mencapai tujuan pembelajaran, guru dapat memberikan bimbingan individual atau kelompok kecil dengan fokus pada:
 - Mengulang kembali materi tentang pengelompokan makanan sehat dan tidak sehat dengan contoh yang lebih konkret.
 - Melakukan simulasi penanganan cedera ringan secara berulang dengan bimbingan langsung dari guru sampai terampil.
 - Menggunakan media visual tambahan (video/animasi) untuk menjelaskan konsep yang sulit dipahami.

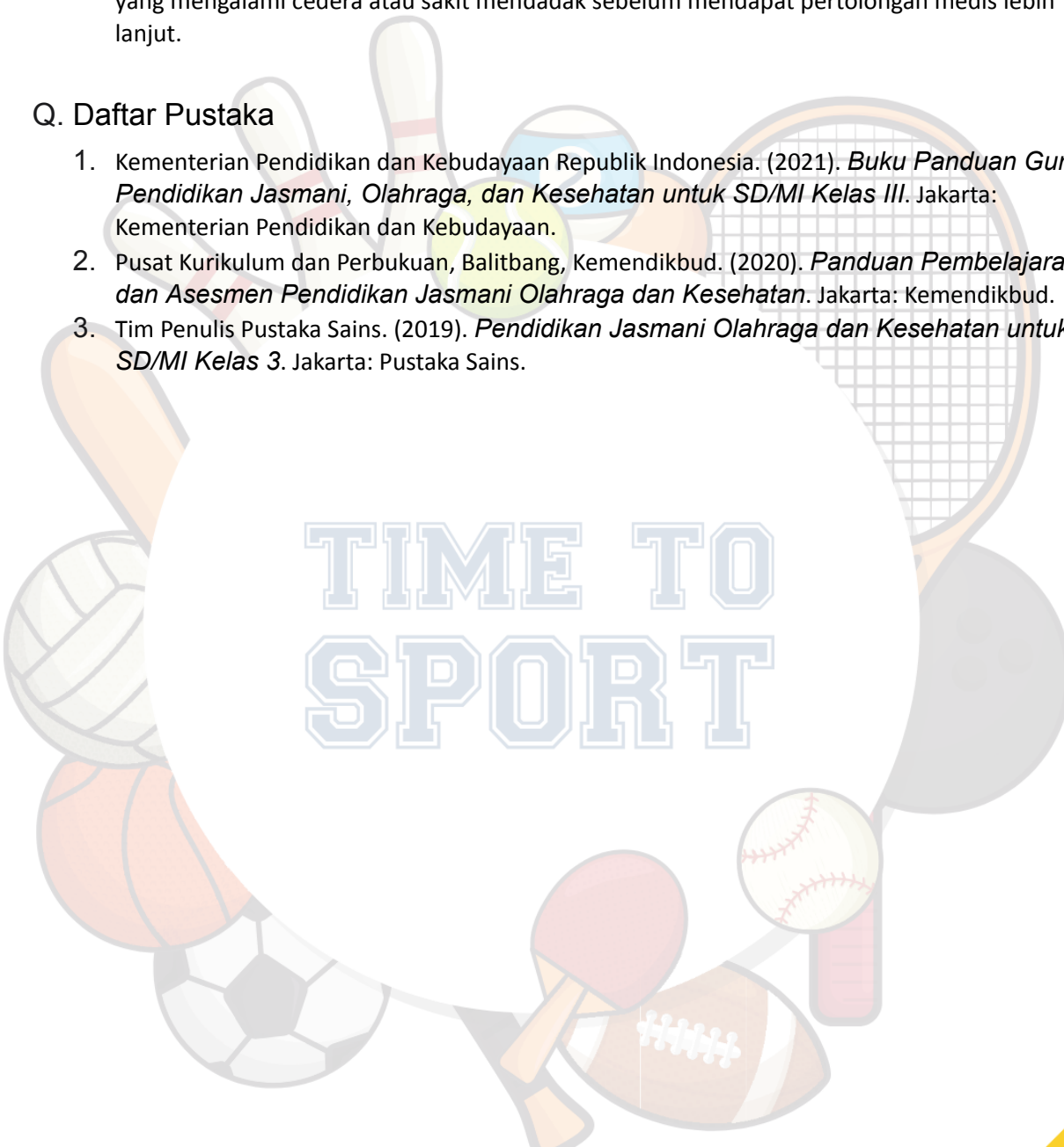


P. Glosarium

1. **Gaya Hidup Aktif:** Pola hidup yang melibatkan aktivitas fisik teratur dan cukup untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.
2. **Gizi Seimbang:** Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.
3. **Pertolongan Pertama:** Bantuan atau perawatan yang diberikan dengan segera kepada orang yang mengalami cedera atau sakit mendadak sebelum mendapat pertolongan medis lebih lanjut.

Q. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud. (2020). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
3. Tim Penulis Pustaka Sains. (2019). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 3*. Jakarta: Pustaka Sains.



TIME TO
SPORT

