

Pejasorkes.id-Berikut adalah **Modul Ajar PJOK SD Kelas 1 Kurikulum Merdeka – Pertemuan Ke-2**. Modul ini disusun berdasarkan struktur Kurikulum Merdeka dengan format standar.

MODUL AJAR PJOK KELAS 1 SD

Satuan Pendidikan: SD/MI

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

Kelas / Fase: Kelas 1 / Fase A

Semester: Ganjil (1)

Topik: Aktivitas Lokomotor – Gerak Berjalan dan Berlari

Pertemuan: 2

Durasi: 2 x 35 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Mempraktikkan gerak berjalan dan berlari dengan benar.
2. Menunjukkan sikap percaya diri dan disiplin dalam aktivitas gerak.
3. Menjelaskan manfaat aktivitas berjalan dan berlari untuk kesehatan tubuh.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir fase A, peserta didik mampu menunjukkan keterampilan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara bertahap dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional.

C. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

- Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor seperti berjalan dan berlari dalam permainan sederhana.
- Peserta didik menunjukkan sikap sportif, percaya diri, dan disiplin selama aktivitas pembelajaran.

D. Sarana dan Prasarana

- Lapangan terbuka / halaman sekolah
- Cone / bendera kecil / botol air sebagai penanda lintasan
- Peluit
- Musik ceria (opsional)

E. Media Pembelajaran

- Gambar atau video tentang gerakan berjalan dan berlari
- Poster manfaat olahraga
- Alat peraga lintasan

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

- Guru mengucapkan salam dan mengecek kehadiran.

- Guru mengajak siswa berdoa dan melakukan pemanasan ringan (mengayun tangan, menggeleng kepala, menekuk lutut).
- Apersepsi: Mengingat kembali gerakan berjalan dari pertemuan sebelumnya.

Inti (50 menit)

1. Demonstrasi Gerak

- Guru menunjukkan cara berjalan dengan benar (langkah kecil, tangan ayun, kepala tegak).
- Guru memperagakan cara berlari (langkah lebih cepat, ayunan tangan lebih kuat).

2. Latihan Mandiri dan Berkelompok

- Siswa berjalan mengikuti lintasan zig-zag yang telah disiapkan.
- Dilanjutkan dengan lari kecil mengikuti lintasan lurus.
- Permainan: “Berjalan dan Berlari Berdasarkan Aba-Aba.”
 - Saat guru bersiul = jalan
 - Saat guru berkata “lari” = siswa berlari
 - Saat guru berkata “stop” = siswa berhenti

3. Refleksi dan Diskusi

- Apa perbedaan berjalan dan berlari?
- Bagaimana perasaan tubuh setelah banyak bergerak?

Penutup (10 menit)

- Pendinginan ringan: stretching sederhana.
- Guru memberikan umpan balik dan penguatan.
- Menyimpulkan manfaat dari berjalan dan berlari untuk tubuh.
- Siswa diajak berdoa dan ditutup dengan salam.

G. Asesmen Pembelajaran

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen	Keterangan
Formatif	Observasi	Daftar cek	Mengamati keterampilan berjalan dan berlari
Sumatif	Praktik	Lintasan sederhana	Menilai kemampuan siswa mengikuti instruksi gerakan
Sikap	Observasi	Catatan guru	Melihat kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa

H. Penguatan Profil Pelajar Pancasila

- **Bernalar kritis:** Siswa membedakan gerak berjalan dan berlari.
- **Bergotong royong:** Siswa bekerja sama saat latihan berpasangan.
- **Beriman dan bertakwa:** Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah belajar.
- **Mandiri:** Melatih keberanian mencoba gerakan sendiri.

I. Diferensiasi

- **Konten:** Siswa yang sudah mahir diberi tantangan tambahan (lari melewati rintangan kecil).
- **Proses:** Bimbingan lebih intensif bagi siswa yang kesulitan koordinasi gerak.
- **Produk:** Siswa dapat menggambar aktivitas berjalan dan berlari di rumah.

Jika Anda ingin versi *editable* (Word/PDF) atau Modul Ajar lengkap satu bab atau semester, saya bisa bantu buat juga. Ingin dilanjutkan?