

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN MENDALAM
KELAS 4**

**PJOK
(Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)**



SEMESTER 2

- 1. Aktivitas Gerak Berirama**
- 2. Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air**
- 3. Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan**
- 4. Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi**

**SD NEGERI
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam Gerak Berirama

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : IV/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik memiliki kemampuan gerak dan irama musik yang beragam. Sebagian besar senang bergerak mengikuti irama musik secara bebas namun belum memahami pola dan struktur gerak berirama secara sistematis. Mereka memiliki potensi untuk mengembangkan koordinasi gerak dan kreativitas dalam mengekspresikan diri melalui musik.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi meliputi aktivitas gerak berirama dengan atau tanpa alat, seperti langkah di tempat, ayunan lengan, lompatan ringan, serta kombinasi gerak sesuai ketukan. Gerak diiringi musik irama sedang dan cepat. Tujuannya meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan tubuh

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

-  Kreatif
-  Mandiri
-  Bergotong Royong

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mempraktikkan rangkaian gerak berirama dengan koordinasi dan irama yang sesuai, serta menunjukkan rasa percaya diri, kerja sama, dan ekspresi diri secara bertanggung jawab.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Gerak Berirama

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan pengertian dan manfaat gerak berirama.
2. Mempraktikkan gerak langkah, ayunan lengan, dan lompatan mengikuti musik.
3. Mengombinasikan gerakan sesuai irama musik secara kreatif.
4. Menunjukkan semangat, percaya diri, dan kerja sama dalam kelompok.
5. Melakukan refleksi terhadap kemampuan dan kesan selama aktivitas.

G. Praktik Pedagogis

Pendekatan: *Movement-based learning*.

Metode: Demonstrasi, praktik kelompok, permainan irama.

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, teman kelompok, musik pengiring dan alat bantu gerak sederhana (selendang/kain kecil)

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Ruang Fisik:** Aula/lapangan/ruang terbuka yang aman
- **Ruang Virtual:** Tidak digunakan langsung
- **Budaya Belajar:** Kooperatif, aktif, dan ekspresif

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Playlist irama pengiring (mp3/mp4)
- Pelaksanaan: Speaker musik, aplikasi metronom
- Asesmen: Observasi dan catatan reflektif digital/ sederhana

K. Langkah-langkah Pembelajaran

Tahap Awal (10 Menit) – Berkesadaran, Bermakna

1. Guru membuka pembelajaran dengan senyum dan semangat, memberi salam, serta mengajak siswa berdoa.
2. Guru memberikan pertanyaan ringan seperti:
 - “Apa yang kamu lakukan ketika mendengar musik?”
 - “Pernahkah kamu menari atau bergerak mengikuti irama?”
 - “Mengapa musik membuat kita ingin bergerak?”
3. Guru kemudian menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar aktivitas gerak berirama yang menyenangkan, dan manfaatnya bagi tubuh seperti melatih ketepatan gerak, kebugaran, dan ekspresi diri.
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menekankan bahwa fokus utama adalah keberanian, kerja sama, dan kesesuaian gerakan dengan irama.

Tahap Inti (110 Menit) – Bermakna, Menggembirakan

A. Pemanasan (10 Menit)

1. Pemanasan dilakukan dengan iringan musik pelan dan dipandu gerakan ritmis ringan:
 - Jalan di tempat sambil mengayun tangan
 - Putaran leher dan bahu
 - Loncatan ringan di tempat
 - Menggerakkan lengan sesuai iramaPemanasan bertujuan mengaktifkan otot, membangun koordinasi awal, dan membiasakan siswa dengan irama.

B. Demonstrasi dan Praktik Dasar (20 Menit)

1. Guru memperagakan secara bertahap:
 - Langkah di tempat mengikuti ketukan 4/4
 - Ayunan tangan ke depan dan samping mengikuti musik
 - Kombinasi langkah dan ayunan lengan
 - Lompat kecil saat pergantian irama
2. Siswa menirukan dalam kelompok kecil.
3. Guru mengoreksi postur, ekspresi, dan tempo gerak. Selendang atau kain kecil digunakan untuk menambah variasi dan ekspresi dalam ayunan tangan.

C. Praktik Rangkaian Gerak dan Kombinasi (60 Menit)

Aktivitas 1: Rangkaian Gerak Ritmis Dasar (20 Menit)

- Guru memandu 4 gerakan utama:
 - a. Langkah maju–mundur
 - b. Ayunan lengan kiri–kanan
 - c. Langkah silang
 - d. Lompat ringan sambil berputar

- Siswa mengikuti dalam kelompok berbaris
- Gerak dilakukan dengan musik pelan (90–110 bpm)

Aktivitas 2: Gerakan Berirama Kelompok (30 Menit)

- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok
- Masing-masing membuat rangkaian 4–6 gerakan bebas mengikuti musik
- Kombinasi boleh melibatkan gerakan menekuk, ayunan, putaran, dan tepuk tangan
- Latihan 3–4 kali lalu tampil di depan kelompok lain

Guru menilai berdasarkan kesesuaian irama, kerja sama, dan keberanian tampil.

Aktivitas 3: Permainan Irama “Berhenti Musik” (10 Menit)

- Siswa bergerak bebas mengikuti musik
- Saat musik berhenti, siswa harus “membeku” dalam pose gerakan tertentu (misal: tangan ke atas, berdiri satu kaki, lengan silang)
- Melatih konsentrasi, reaksi cepat, dan variasi posisi tubuh

D. Refleksi dan Diskusi (20 Menit)

1. Guru mengajak siswa duduk dalam lingkaran, lalu bertanya:
 - “Gerakan mana yang paling kamu sukai?”
 - “Apakah kamu merasa senang bergerak mengikuti musik?”
 - “Bagaimana rasanya bergerak dalam kelompok?”
2. Siswa diberi waktu menulis/menyebutkan 1 pengalaman paling menyenangkan dan 1 tantangan yang dirasakan.
3. Guru memberi pujian, memperkuat kepercayaan diri, dan menekankan pentingnya ekspresi dan gerak sehat.

● Tahap Akhir (20 Menit) – *Berkesadaran*

1. Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran: bahwa gerak berirama bukan hanya soal tari, tetapi sarana mengekspresikan diri secara sehat dan menyenangkan.
2. Guru menyampaikan kesan positif terhadap kerja sama, kreativitas, dan keberanian siswa.
3. Kegiatan ditutup dengan pendinginan ringan: napas dalam, ayunan lembut tangan dan kaki, serta gerakan pelepas lelah sambil duduk. Setelah itu, doa penutup dilantunkan bersama.

L. Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** Tanya jawab tentang pengalaman gerak berirama
- **Asesmen Formatif:** Observasi saat praktik dan kolaborasi kelompok
- **Asesmen Sumatif:** Tes tulis (pilihan ganda dan isian) + refleksi pribadi

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Gerak berirama dilakukan dengan mengikuti...
 - a. Warna pakaian
 - b. Suara burung
 - c. Irama atau musik ☒
 - d. Perintah orang tua
2. Langkah ke depan sambil mengayun tangan termasuk...
 - a. Gerakan memanipulasi
 - b. Gerak berirama ☒
 - c. Gerak non-lokomotor
 - d. Gerak diam
3. Alat yang bisa digunakan untuk aktivitas gerak berirama adalah...
 - a. Bola basket
 - b. Buku
 - c. Selendang ☒
 - d. Meja
4. Gerakan mengikuti irama musik membantu melatih...
 - a. Menghafal lagu
 - b. Membaca cepat
 - c. Koordinasi tubuh ☒
 - d. Menjawab soal
5. Saat musik berhenti dalam permainan, kita harus...
 - a. Lari
 - b. Duduk
 - c. Membeku dalam posisi ☒
 - d. Tepuk tangan
6. Gerak berirama dapat dilakukan secara...
 - a. Diam
 - b. Berdiri saja
 - c. Bebas dan beraturan ☒
 - d. Membaca buku
7. Gerakan tangan ke samping dan ke atas disebut...
 - a. Langkah silang
 - b. Ayunan lengan ☒
 - c. Guling depan
 - d. Sikap kapal terbang
8. Gerakan melompat kecil sambil mengikuti musik disebut...
 - a. Goyang bebas
 - b. Lompat irama ☒

- c. Tidur ritmis
 - d. Lari estafet
 - 9. Aktivitas gerak berirama dilakukan dalam suasana...
 - a. Serius
 - b. Menegangkan
 - c. Menyenangkan ☒
 - d. Diam
 - 10. Salah satu sikap penting saat tampil dalam kelompok adalah...
 - a. Diam saja
 - b. Kerja sama dan percaya diri ☒
 - c. Duduk manis
 - d. Menghindari gerak
-

B. Isian Singkat (5 Soal)

1. Gerakan yang mengikuti ketukan musik disebut gerak ...
2. Alat bantu seperti ... dapat digunakan untuk membuat gerakan lebih menarik
3. Saat musik berhenti, kita harus ... dalam posisi tertentu
4. Gerakan melangkah dan mengayun lengan secara bersama melatih ... tubuh
5. Aktivitas gerak berirama membantu meningkatkan rasa ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : IV/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Sebagian besar peserta didik belum memiliki pengalaman formal berenang, namun sebagian lainnya telah terbiasa bermain di kolam dangkal. Tingkat kepercayaan diri terhadap air bervariasi. Mereka sangat antusias ketika mendengar kegiatan belajar dilakukan di kolam atau wahana air.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup aktivitas permainan air dan olahraga dasar di air seperti latihan adaptasi pernapasan, meluncur, mengapung, hingga permainan sederhana dalam air seperti "ambil bola" dan "jalan di dalam air". Penekanan diberikan pada keselamatan, keberanian, dan kerja sama.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ✓ Mandiri
- ✓ Bernalar Kritis
- ✓ Gotong Royong

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menunjukkan keterampilan dasar aktivitas di air secara aman dan percaya diri, serta menunjukkan kerja sama dalam permainan kelompok air.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan pentingnya keselamatan dan keterampilan dasar di air.
2. mempraktikkan aktivitas sederhana di air seperti mengapung, meluncur, dan mengambil napas.
3. Mengikuti permainan air yang membangun keberanian dan kerja sama.
4. Menunjukkan sikap disiplin, saling tolong, dan percaya diri saat berada di air.
5. Melakukan refleksi tentang pengalaman bermain dan belajar di air.

G. Praktik Pedagogis

Pendekatan: Eksperiensial dan partisipatif

Metode: Demonstrasi, eksplorasi gerak, permainan kelompok, refleksi.

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, penjaga kolam, pendamping keselamatan, dan teman kelompok.

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Ruang Fisik:** Kolam renang dangkal atau area bermain air yang aman.
- **Ruang Virtual:** Tidak digunakan langsung.
- **Budaya Belajar:** Aman, inklusif, menyenangkan.

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Video gerak dasar di air
- Pelaksanaan: Musik instruksional, stopwatch digital
- Asesmen: Lembar observasi, dokumentasi aktivitas

K. Langkah-Langkah Pembelajaran

● **Tahap Awal (10 menit) – *Berkesadaran, Bermakna***

1. Guru membuka pembelajaran dengan memberi salam dan mengajak siswa berdoa bersama. Guru menciptakan suasana rileks dan menyenangkan dengan pertanyaan ringan:
 - “Apa yang kamu rasakan saat berada di air?”
 - “Pernahkah kamu bermain di kolam renang atau sungai?”
2. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran kali ini akan dilakukan di kolam dangkal dan berfokus pada gerak dasar serta permainan menyenangkan.
3. Guru mengingatkan pentingnya keselamatan, seperti tidak berlari di pinggir kolam dan mendengarkan instruksi dengan saksama.

● **Tahap Inti (110 menit) – *Bermakna, Menggembirakan***

A. Pemanasan (10 menit)

Siswa melakukan pemanasan di tepi kolam:

- Peregangan tubuh bagian atas dan bawah
- Gerakan simulasi berenang: mengayun tangan, berjalan di tempat
- Latihan pernapasan: tarik napas dalam, tahan, hembuskan

Guru menekankan pentingnya mempersiapkan tubuh sebelum masuk ke air agar tidak kaget.

B. Adaptasi di Air (20 Menit)

Siswa turun ke kolam dangkal. Guru memandu aktivitas dasar:

- Membasahi wajah
- meniup gelembung di permukaan air
- Menahan napas dan membenamkan kepala
- Berlatih mengapung dengan bantuan teman atau pelampung

Tujuannya agar siswa terbiasa dengan sensasi air dan membangun rasa percaya diri. Guru memberi pujian dan motivasi, khususnya pada siswa yang tampak takut.

C. Latihan Dasar Gerak Air (30 Menit)

Setelah siswa nyaman, dilakukan latihan lebih dinamis:

1. Meluncur dengan dinding
 - o Siswa menempelkan kaki ke dinding, meluncur dengan lengan lurus dan wajah masuk ke air.
 - o Latihan dilakukan bergiliran, dengan guru memberi umpan balik pada posisi tubuh.
2. Berjalan dan melompat di air
 - o Melatih daya tahan dan koordinasi tubuh.
 - o Bisa diselingi dengan “berjalan seperti katak” untuk menyenangkan.
3. Mengapung dan tenggelam
 - o Dengan bantuan alat atau teman, siswa mencoba posisi telentang/mengapung.

o Latihan dilakukan dengan kesabaran, sesuai kenyamanan siswa. koordinasi, dan keberanian tampil.

D. Permainan Kelompok di Air (30 Menit)

Permainan dilakukan dalam kelompok kecil agar semua aktif:

- **Tangkap Bola dalam Air:**

Guru menjatuhkan bola ke dalam air. Siswa berlomba mengambil dan mengoper ke temannya. Melatih refleks dan kerja sama.

- **Rintangan Air:**

Siswa melompati rintangan ringan (misal: garis dari pelampung) dan membawa benda ke titik akhir. Tujuan: keberanian dan orientasi.

- **Relay “Siram Air”:**

Mengisi ember dari gelas kecil berbaris. Permainan membangun koordinasi dan kecepatan sambil bergembira.

Guru mengawasi ketat dan memberikan arahan keselamatan setiap saat. Guru mencatat siswa yang aktif, percaya diri, atau membutuhkan dukungan lebih lanjut.

E. Refleksi dan Pendinginan (20 Menit)

Setelah permainan selesai, siswa diajak duduk di tepi kolam untuk:

- Berbagi pengalaman: “Apa yang kamu sukai?”, “Apa yang membuatmu takut?”, “Apa yang ingin kamu coba lagi minggu depan?”
- Guru menekankan pentingnya adaptasi terhadap lingkungan air untuk menjaga keselamatan dan kesehatan.
- Guru mengajak siswa menutup kegiatan dengan napas dalam, peregangan ringan, dan minum air putih.

Tahap Akhir (20 menit) – Berkesadaran

1. Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan pembelajaran:
 - Air bisa menjadi sahabat jika kita tahu cara aman bermain dan berolahraga di dalamnya.
 - Kegiatan air bukan hanya untuk bersenang-senang, tapi juga melatih keberanian, kerja sama, dan kebugaran.
2. Guru memberi penghargaan kecil seperti “siswa paling berani”, “kerja sama terbaik”, dan “semangat luar biasa”. Pembelajaran ditutup dengan doa dan pesan untuk tetap menjaga kesehatan saat bermain di air.

L. Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** Tanya jawab pengalaman dan sikap terhadap air

- **Asesmen Proses:** Observasi keterampilan dasar dan kerja sama permainan
- **Asesmen Akhir:** Tes tulis + refleksi pengalaman

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Salah satu aktivitas dasar di air adalah...
 - a. Menyanyi
 - b. Meluncur ☒
 - c. Menari
 - d. Berlari
2. Hal pertama yang harus dilakukan sebelum masuk air adalah...
 - a. Terjun langsung
 - b. Menyelam
 - c. Pemanasan ☒
 - d. Tidur
3. Saat meluncur di air, posisi tangan harus...
 - a. Ditekuk
 - b. Di belakang
 - c. Lurus ke depan ☒
 - d. Di pinggang
4. Mengapung di air membantu melatih...
 - a. Tidur nyenyak
 - b. Keseimbangan tubuh ☒
 - c. Kecepatan berlari
 - d. Suara
5. Permainan tangkap bola dalam air melatih...
 - a. Menulis
 - b. Konsentrasi dan kerja sama ☒
 - c. Menyanyi
 - d. Menggambar
6. Agar tidak cedera, saat berada di kolam kita tidak boleh...
 - a. Tertawa
 - b. Berjalan
 - c. Berlari di pinggir kolam ☒
 - d. Diam
7. Saat mengapung, tubuh sebaiknya dalam posisi...
 - a. Miring
 - b. Berdiri
 - c. Telentang ☒
 - d. Jongkok
8. Gerakan meniup air disebut juga latihan...
 - a. Suara

- b. Napas ☒
 - c. Renang bebas
 - d. Berteriak
9. Permainan relay air melatih kemampuan...
- a. Membaca cepat
 - b. Koordinasi dan kecepatan ☒
 - c. Menghafal lagu
 - d. Menjawab soal
10. Salah satu manfaat olahraga air adalah...
- a. Melemahkan otot
 - b. Menambah rasa takut
 - c. Menyehatkan tubuh ☒
 - d. Membuat cepat lelah

B. Soal Isian Singkat (5 Soal)

1. Gerakan mendorong tubuh ke depan di air disebut ...
2. Sebelum masuk ke dalam air, kita harus melakukan ...
3. Agar tidak jatuh, kita tidak boleh ... di sekitar kolam
4. Permainan “tangkap bola air” membantu melatih kerja sama dan ...
5. Posisi tubuh yang benar saat mengapung adalah ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : IV/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kebugaran yang beragam. Beberapa anak cepat lelah saat aktivitas fisik, sementara yang lain menunjukkan stamina cukup baik. Motivasi untuk berolahraga meningkat jika aktivitas menyenangkan dan dilakukan bersama teman.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup latihan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, kelenturan, serta komponen kebugaran lainnya yang dikaitkan dengan kegiatan permainan sederhana dan menyenangkan.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ✓ Mandiri
- ✓ Bernalar Kritis
- ✓ Bergotong Royon

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menunjukkan keterampilan melakukan latihan kebugaran jasmani secara mandiri dan bertanggung jawab serta mampu memahami kaitan antara aktivitas fisik dan kesehatan tubuh.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan manfaat latihan kebugaran untuk kesehatan.
2. mempraktikkan latihan kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
3. Melakukan gerakan kebugaran secara berurutan dan mandiri.
4. Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap kesehatan pribadi.
5. Melakukan refleksi mengenai pengaruh latihan terhadap tubuh.

G. Praktik Pedagogis

Metode: Demonstrasi, praktik berkelompok, diskusi reflektif

Model: Latihan sirkuit (circuit training) dan permainan kebugaran

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, teman sebaya, stopwatch, alat bantu sederhana seperti kerucut, tali, botol plastic

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** Lapangan sekolah atau aula terbuka
- **Virtual:** Tidak digunakan langsung
- **Budaya Belajar:** Aktif, reflektif, kompetitif sehat

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Video contoh latihan kebugaran
- Pelaksanaan: Musik irama latihan, timer digital
- Asesmen: Dokumentasi dan catatan refleksi.

K. Langkah-langkah Pembelajaran

Tahap Awal (10 menit) – Berkesadaran, Bermakna

1. Guru membuka pelajaran dengan salam hangat, doa bersama, dan menyapa seluruh peserta didik dengan antusias. Setelah itu,
2. Guru memantik diskusi ringan dengan pertanyaan::
 - “Apa yang kamu rasakan jika sering bergerak atau olahraga?”
 - “Menurutmu, bagaimana cara agar tubuh tetap sehat dan kuat?”
 - “Apakah kamu pernah melakukan push-up atau lari ringan?”
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran bahwa siswa akan belajar dan berlatih aktivitas kebugaran yang menyenangkan, bermanfaat untuk jantung, paru-paru, otot, dan kelenturan tubuh.

Tahap Inti (110 menit) – Bermakna, Menggembirakan

A. Pemanasan (10 menit)

Dilakukan dengan irama menyenangkan:

- Gerakan kepala, bahu, tangan dan kaki
- Jalan cepat di tempat
- Gerakan melompat ringan dan tepuk tangan

Tujuannya untuk mempersiapkan otot dan sistem pernapasan sebelum latihan utama.

B. Demonstrasi Gerak Dasar (15 menit)

Guru memperagakan dan menjelaskan:

- **Push-up ringan (di lutut)** untuk kekuatan lengan
- **Sit-up** untuk kekuatan perut
- **Lari 3 menit** untuk daya tahan jantung dan paru
- **Peregangan kaki dan punggung** untuk kelenturan
- **Lompatan cepat (jumping jack)** untuk kecepatan

Guru memberi contoh sambil menyebut manfaat setiap gerak.

C. Latihan Sirkuit Kelompok (60 Menit)

1. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok. Tiap kelompok berlatih di “pos” selama 3–5 menit, lalu berganti pos.
 - **Pos 1:** Push-up ringan (20 hitungan)
 - **Pos 2:** Sit-up (20 hitungan)
 - **Pos 3:** Lari mengitari kerucut (3 menit)
 - **Pos 4:** Lompat tali/spot jump (30 kali)
 - **Pos 5:** Peregangan tangan dan kaki sambil irama
2. Setelah rotasi selesai, seluruh siswa diajak melakukan “kompetisi sehat” mini: lomba relai kelincahan atau daya tahan sesuai pos.
3. Guru memberi umpan balik, mencatat perkembangan, dan memberi motivasi pada semua siswa termasuk yang terlihat kelelahan.

D. Refleksi dan Diskusi (25 menit)

1. Siswa diajak istirahat di tempat teduh. Guru bertanya:
 - “Apa bagian latihan yang paling kamu sukai?”
 - “Apa bagian yang paling melelahkan?”
 - “Bagaimana tubuhmu terasa setelah latihan tadi?”
2. Siswa diberi kesempatan menulis atau menceritakan kesan latihan hari ini.
3. Guru menekankan bahwa tubuh perlu dirawat melalui gerak teratur dan istirahat cukup.

Tahap Akhir (20 menit) – Berkesadaran

1. Guru dan siswa menyimpulkan bahwa latihan kebugaran sangat penting untuk kesehatan jantung, paru-paru, otot, serta untuk menjaga kebugaran tubuh sehari-hari.
2. Guru memberi apresiasi pada semua siswa atas semangat dan kerja kerasnya.
3. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan ringan, peregangan ulang, dan minum air putih.
4. Guru juga menyampaikan bahwa latihan-latihan sederhana bisa dilakukan di rumah bersama keluarga.

L. Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** Tanya jawab pengetahuan dan pengalaman siswa
- **Asesmen Proses:** Observasi aktivitas di setiap pos latihan
- **Asesmen Akhir:** Tes tertulis dan refleksi siswa

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Beri tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar!

1. Aktivitas kebugaran membantu tubuh menjadi...
 - a. Lemah
 - b. Cepat sakit
 - c. Sehat dan bugar ☒
 - d. Kaku
2. Latihan push-up melatih otot bagian...
 - a. Kepala
 - b. Lengan ☒
 - c. Punggung
 - d. Telinga
3. Latihan sit-up melatih kekuatan...
 - a. Tangan
 - b. Perut ☒
 - c. Leher
 - d. Hidung
4. Latihan daya tahan yang baik adalah...
 - a. Lari ringan ☒
 - b. Menulis cepat
 - c. Duduk diam
 - d. Membaca buku
5. Melakukan peregangan dapat melatih...
 - a. Kelenturan tubuh ☒
 - b. Nafas
 - c. Suara
 - d. Tidur
6. Salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah...
 - a. Menambah rasa malas
 - b. Menurunkan semangat
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh ☒
 - d. Melemahkan otot
7. Supaya kuat dan sehat, tubuh kita perlu...
 - a. Banyak tidur
 - b. Tidak bergerak
 - c. Latihan fisik teratur ☒
 - d. Duduk lama
8. Lompat tali melatih kemampuan...
 - a. Berbicara

- b. Konsentrasi
 - c. Kelincahan ☒
 - d. Pendengaran
9. Gerakan peregangan yang dilakukan secara perlahan disebut...
- a. Latihan lari
 - b. Pemanasan
 - c. Pendinginan ☒
 - d. Latihan keras
10. Saat berolahraga, penting untuk minum...
- a. Soda
 - b. Kopi
 - c. Air putih ☒
 - d. Sirup
-

B. Isian Singkat (5 Soal)

1. Latihan push-up berguna untuk melatih kekuatan ...
2. Sit-up adalah latihan untuk menguatkan otot ...
3. Lari selama beberapa menit dapat melatih ... tubuh
4. Peregangan berguna untuk meningkatkan ... tubuh
5. Supaya tetap sehat, kita harus berolahraga secara ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : IV/II
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik berada pada masa pra-pubertas, di mana pemahaman mereka tentang tubuh dan organ reproduksi masih sangat terbatas. Perubahan fisik mulai dirasakan oleh sebagian siswa, namun masih minim pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi. Pendekatan pembelajaran dilakukan secara hati-hati dan edukatif sesuai usia mereka.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup pengenalan alat reproduksi laki-laki dan perempuan secara umum (tanpa anatomi rinci), perubahan yang terjadi saat pubertas, serta cara menjaga kebersihan dan kesehatannya. Pembelajaran difokuskan pada pentingnya kebersihan diri, penggunaan pakaian bersih, serta kebiasaan sehat seperti mandi, mengganti pakaian dalam, dan mengenali tanda-tanda pubertas.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ✓ Mandiri
- ✓ Bernalar Kritis
- ✓ Berakhlak Mulia

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mengenali pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi, memahami kebiasaan sehat yang mendukung kesehatan reproduksi, dan menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam merawat diri.

E. Topik Pembelajaran

“Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi”

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi.
2. Menyebutkan perubahan tubuh saat memasuki masa pubertas.
3. Mengidentifikasi kebiasaan baik yang mendukung kesehatan reproduksi.
4. Menunjukkan sikap percaya diri, tanggung jawab, dan malu yang positif terhadap tubuhnya.
5. Melakukan refleksi terkait kebiasaan menjaga kebersihan diri.

G. Praktik Pedagogis

Metode: Ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi kebiasaan sehat, refleksi pribadi

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, wali kelas (jika dibutuhkan), teman sebaya dalam kelompok diskusi.

I. Lingkungan Pembelajaran

Fisik: Ruang kelas, perpustakaan (jika ingin tenang)

Virtual: (opsional) video edukatif usia dasar

Budaya Belajar: Reflektif, terbuka, penuh rasa hormat dan tanggung jawab

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Slide atau video animasi ringan
- Pelaksanaan: Gambar/grafis penunjang
- Asesmen: Jurnal refleksi, kuis

K. Langkah-langkah Pembelajaran

Tahap Awal (10 Menit) – Berkesadaran, Bermakna

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa bersama. Guru menciptakan suasana yang tenang dan aman untuk membicarakan topik sensitif ini dengan pendekatan yang sesuai usia.
2. Guru memberikan pertanyaan pemantik seperti:
 - “Pernakah kalian merasa tubuh kalian berubah?”
 - “Apa yang kamu lakukan agar tubuh tetap bersih dan wangi?”
3. Kemudian guru menjelaskan bahwa hari ini mereka akan belajar tentang bagian tubuh yang sangat penting, yaitu alat reproduksi, serta bagaimana cara menjaganya agar tetap sehat. Ditekankan bahwa pembelajaran ini bukan sesuatu yang tabu, tetapi bagian dari merawat tubuh sendiri dengan bertanggung jawab.

Tahap Inti (110 Menit) – Bermakna, Menggembirakan

A. Pemahaman Konsep Dasar (20 Menit)

Guru menjelaskan secara umum (tanpa anatomi rinci) tentang:

- Apa itu alat reproduksi
- Fungsi utama alat reproduksi (melanjutkan keturunan – konsep dasar)
- Pentingnya menjaga kebersihan karena letaknya tertutup dan lembap
- Perubahan yang terjadi saat pubertas: mimpi basah, menstruasi, perubahan suara, pertumbuhan rambut halus

Guru menggunakan gambar ilustratif yang sopan dan sesuai usia untuk membantu pemahaman.

B. Diskusi Kelompok: Kebiasaan Sehat (30 Menit)

Siswa dibagi menjadi kelompok kecil. Setiap kelompok mendiskusikan dan menuliskan kebiasaan sehat sehari-hari, seperti:

- Mandi 2x sehari
- Mengganti pakaian dalam setiap hari
- Mengeringkan tubuh dengan handuk bersih
- Tidak meminjamkan handuk/pakaian dalam
- Memperhatikan tanda-tanda pubertas

Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi secara santai. Guru menanggapi dengan membenarkan, meluruskan, dan memperkuat pesan kesehatan.

C. Simulasi Kebiasaan Sehat (30 Menit)

Guru dan siswa mempraktikkan (secara simbolik) cara menjaga kebersihan alat reproduksi:

- Cara mencuci pakaian dalam
- Menggunakan sabun saat mandi
- Mengeringkan tubuh setelah buang air
- Memilih celana dalam berbahan katun dan menyerap keringat
- Menjaga privasi dan tidak bercanda yang berlebihan terkait tubuh

Simulasi dilakukan dengan alat bantu seperti boneka kertas, kain, dan alat peraga non-biologis agar tetap edukatif dan aman secara psikologis.

D. Tanya Jawab dan Edukasi (30 Menit)

Siswa diberi kesempatan menuliskan pertanyaan yang ingin mereka tanyakan secara anonim (di kertas kecil). Guru menjawab dengan cara sopan, jelas, dan sesuai usia. Pertanyaan yang umum misalnya:

- “Apa itu mimpi basah?”
- “Kenapa harus ganti celana dalam setiap hari?”
- “Apa bahaya tidak mandi?”

Guru menegaskan bahwa tidak ada pertanyaan yang memalukan jika berkaitan dengan menjaga tubuh dan kesehatan.

E. Refleksi dan Kesimpulan (15 Menit)

Guru mengajak siswa merenungkan:

- Apa yang saya pelajari hari ini?
- Apa kebiasaan baik yang sudah saya lakukan?
- Apa yang ingin saya perbaiki mulai hari ini?

Siswa menulis jawaban mereka dalam jurnal refleksi pribadi. Guru memberikan apresiasi dan memperkuat keyakinan bahwa merawat diri adalah bentuk mencintai diri sendiri.

Tahap Akhir (20 Menit) – Berkesadaran

Guru dan siswa menyimpulkan bersama bahwa:

- Alat reproduksi adalah bagian tubuh penting yang harus dijaga
- Kebiasaan bersih dan sehat sangat membantu menjaga kesehatan
- Masa pubertas adalah hal yang wajar dan sehat
- Saling menghormati tubuh sendiri dan orang lain adalah nilai penting

Pembelajaran ditutup dengan ajakan untuk lebih bertanggung jawab pada tubuh masing-masing dan tidak mengolok-olok teman yang sedang mengalami pubertas.

L. Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Awal:** Tanya jawab tentang kebiasaan harian

- **Asesmen Proses:** Diskusi kelompok, simulasi
- **Asesmen Akhir:** Kuis dan refleksi tertulis

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang paling benar!

1. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah...
 - a. Tidak mandi
 - b. Mengganti pakaian dalam setiap hari ☒
 - c. Tidur siang
 - d. Berlari di pagi hari
2. Alat reproduksi perlu dijaga karena...
 - a. Letaknya mudah dilihat
 - b. Sering digunakan
 - c. Merupakan bagian tubuh yang sensitif ☒
 - d. Untuk bergaya
3. Masa pubertas adalah masa saat...
 - a. Anak-anak mulai malas
 - b. Tubuh berhenti tumbuh
 - c. Terjadi perubahan fisik dan emosi ☒
 - d. Tidak butuh mandi
4. Jika tidak menjaga kebersihan alat reproduksi, bisa menyebabkan...
 - a. Tidur lebih nyenyak
 - b. Timbulnya penyakit ☒
 - c. Nafsu makan meningkat
 - d. Bertambah tinggi
5. Cara mengeringkan tubuh setelah mandi adalah...
 - a. Dibiarkan basah
 - b. Pakai kipas angin
 - c. Menggunakan handuk bersih ☒
 - d. Dijemur
6. Pakaian dalam sebaiknya diganti...
 - a. Seminggu sekali

- b. Saat robek
 - c. Setiap hari ☒
 - d. Saat dicuci ibu
7. Masa pubertas biasanya dialami pada usia...
- a. 2–5 tahun
 - b. 7–13 tahun ☒
 - c. 20 tahun
 - d. Di atas 50 tahun
8. Salah satu tanda pubertas pada anak laki-laki adalah...
- a. Suara menjadi lebih halus
 - b. Mimpi basah ☒
 - c. Menstruasi
 - d. Berkeringat terus
9. Salah satu tanda pubertas pada anak perempuan adalah...
- a. Suara menjadi berat
 - b. Menstruasi ☒
 - c. Suara mengecil
 - d. Hidung membesar
10. Saat teman mengalami perubahan tubuh, kita harus...
- a. Mengejeknya
 - b. Menyebarkannya
 - c. Menghormatinya ☒
 - d. Menyembunyikan
-

B. Isian Singkat (5 Soal)

1. Kita harus mandi minimal ... kali sehari
2. Pakaian dalam yang bersih harus diganti setiap ...
3. Masa perubahan tubuh disebut masa ...
4. Salah satu tanda pubertas pada anak perempuan adalah ...
5. Menjaga kebersihan alat reproduksi membantu mencegah ...