

Berikut adalah **Modul Ajar PJOK Kelas 1 SD Pertemuan Ke-18** lengkap sesuai *Implementasi Kurikulum Merdeka*:

MODUL AJAR PJOK KELAS 1 SD

Semester 1 - Pertemuan ke-18

Fase A

INFORMASI UMUM

- **Mata Pelajaran:** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
 - **Kelas / Fase:** Kelas 1 / Fase A
 - **Alokasi Waktu:** 1 x 40 menit
 - **Topik Pembelajaran:** Pola Gerak Dasar Lokomotor (Melompat dan Mendarat)
-

TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik diharapkan mampu:

1. Memahami cara melakukan gerakan melompat dan mendarat dengan benar.
 2. Mempraktikkan pola gerak dasar melompat dan mendarat secara sederhana.
 3. Menunjukkan sikap percaya diri dan keberanian saat mengikuti aktivitas.
-

KOMPETENSI INTI / CP

- **CP PJOK Fase A:** Mengenal dan mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor melalui permainan dan aktivitas fisik sederhana.
-

MATERI PEMBELAJARAN

- **Gerak Dasar Lokomotor:**
 - **Melompat di tempat.**
 - **Melompat maju.**
 - **Mendarat dengan dua kaki secara bersamaan.**
-

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)

- Guru menyapa dan menanyakan kesiapan siswa.
- Berdoa dan melakukan pemanasan sederhana (lari kecil di tempat, lompat ringan).
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.

B. Kegiatan Inti (30 Menit)

- **Demonstrasi Guru:**
 - Cara melompat di tempat.
 - Cara melompat maju (lompat ke depan).
 - Teknik mendarat dengan kedua kaki.
- **Praktik Siswa:**
 0. Melompat di tempat sebanyak 10 kali.
 1. Melompat maju sejauh 3-5 langkah kecil.
 2. Bermain "Lompat Si Katak" (melompat seperti katak dari satu titik ke titik lainnya).
 3. Permainan "Lompat Rintangan" menggunakan tali, garis kapur, atau balok rendah.
- Guru mengamati, membimbing, dan memberi motivasi kepada seluruh siswa.

C. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- Pendinginan (jalan santai, gerakan tangan dan kaki).
- Refleksi sederhana (bertanya siapa yang sudah bisa melompat dan mendarat).
- Memberikan apresiasi kepada seluruh siswa.

PENILAIAN

A. Sikap

- Percaya diri.
- Kerja sama.
- Keberanian mencoba.

B. Pengetahuan

- Tanya jawab sederhana tentang manfaat melompat.

C. Keterampilan

- Observasi praktik siswa saat:
 - Melompat di tempat.
 - Melompat maju.

- Melakukan pendaratan.
-

ASESMEN

- **Formatif:**
 - Observasi saat kegiatan berlangsung.
 - Tanya jawab di akhir pembelajaran.
 - **Sumatif:**
 - Penilaian praktik sederhana.
-

MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

- Rintangan ringan (tali, garis kapur, balok rendah).
 - Video atau gambar teknik melompat dan mendarat.
 - Area lapangan atau halaman sekolah.
-

PENDEKATAN & METODE

- Pendekatan: Saintifik
 - Metode:
 - Demonstrasi
 - Latihan praktik
 - Permainan sederhana
-

REFLEKSI DAN TINDAK LANJUT

- Evaluasi kesulitan siswa dalam melompat dan mendarat.
 - Memberi latihan tambahan di pertemuan berikutnya jika diperlukan.
-

Jika Anda ingin modul ini dalam format file Word atau PDF, saya dapat membuatnya untuk Anda.