



**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA
(PROTOTYPE)**

SEKOLAH DASAR (SD/MI)

Nama penyusun : _____
Nama Sekolah : _____
Mata Pelajaran : **Penjas Orkes**
Fase A, Kelas / Semester : **II (Satu) / II (Genap)**

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA (PROTOTIPE)
PENJAS ORKES SD KELAS 2

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	:
Instansi	: SD
Tahun Penyusunan	: Tahun
Jenjang Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Penjas Orkes
Fase / Kelas	: A / 2
Bab / Tema	: 4 / Pilih Makanan Sehatmu
Alokasi Waktu	: 4 kali Pertemuan / 12x35 menit
B. KOMPETENSI AWAL	
❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi komponen makanan bergizi seimbang dan memilih makanan yang mengandung nutrisi. ❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi produk makanan dengan informasi gizi dan memilih produk makanan sehat yang berdampak pada kesehatan.	
C. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
❖ Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Kewargaan, Penalaran Kritis, Kreativitas, Kolaborasi, Kemandirian, Kesehatan, dan Komunikasi.	
D. SARANA DAN PRASARANA	
❖ Sumber Belajar : KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA, 2024 Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas II Penulis: Puji Rahayu, Agung Sudaryono ISBN: 978-623-388-557-7 (jil.2 PDF) Lembar kerja peserta didik, Internet.	
E. TARGET PESERTA DIDIK	
❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang. ❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. ❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang ❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan.	
F. JUMLAH PESERTA DIDIK	
❖ Minimum 15 Peserta didik, Maksimum 25 Peserta didik	
G. MODEL PEMBELAJARAN	
❖ Pembelajaran Tatap Muka	
KOMPONEN INTI	
A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	
❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi komponen makanan bergizi seimbang dan memilih makanan yang mengandung nutrisi. ❖ Peserta didik dapat mengidentifikasi produk makanan dengan informasi gizi dan memilih produk makanan sehat yang berdampak pada kesehatan.	

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- ❖ Mengidentifikasi komponen makanan bergizi seimbang, memilih makanan yang mengandung nutrisi, mengidentifikasi produk makanan dengan informasi gizi, dan memilih produk makanan sehat yang berdampak pada kesehatan.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Pertanyaan pemantik diajukan oleh guru untuk merangsang pemikiran peserta didik. Berikut ini beberapa pertanyaan alternatif yang bisa diajukan.

1. Apakah makanan kesukaan kamu?
2. Mengapa kamu suka makanan tersebut?
3. Apakah kegunaan makanan bagi tubuh kamu?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

❖ **Apersepsi**

Pada apersepsi di bab ini, guru harus memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai berbagai jenis makanan dan bahan makanan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Guru dapat memulai apersepsi dengan memberikan worksheet atau lembar kerja yang berisi gambar-gambar makanan. Peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang sehat dan tidak sehat.

Dengan pengantar yang jelas dari guru, peserta didik akan mampu memberikan jawaban yang tepat beserta argumen yang mendasari pilihan mereka. Secara umum, anak-anak usia kelas 2 SD cenderung tertarik dengan penampilan makanan, baik dari segi bentuk maupun warna. Mereka sering kali lebih fokus pada tampilan sisk atau warna makanan daripada kandungan nutrisi yang ada pada makanan tersebut.

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Guru Selama Kegiatan Apersepsi

1. Mengisahkan dan menceritakan perihal makanan sehat dalam bahasa sederhana agar mudah dipahami peserta didik
2. Berilah instruksi dengan jelas, sederhana, dan benar. Eksplorasilah jawaban peserta didik berdasar pengalaman mereka sehari-hari di rumah, di sekolah, dan di masyarakat.
3. Hubungkanlah kegiatan apersepsi dengan Tujuan Pembelajaran. Cara menghubungkannya bisa melalui pernyataan yang jelas dan mudah dipahami peserta didik, seperti, “Anak-anakku, hari ini kalian akan belajar tentang makanan sebagai sumber tenaga, supaya tubuh kalian sehat dan kuat.”

Guru juga dapat mengajak peserta didik untuk bersama-sama merencanakan aktivitas belajar yang relevan dengan Tujuan Pembelajaran, seperti makan bersama atau mengunjungi pasar tradisional untuk melihat bahan makanan pokok, makanan kecil atau jajanan, dan jenis-jenis makanan. Guru perlu juga memberi tahu mengenai cara penyajian dan pengemasan makanan yang baik.

Guru bisa menanyakan secara klasikal untuk setiap jenis makanan. Minta peserta didik untuk menyertakan argumen dalam jawabannya. Argumen mereka mungkin masih sangat sederhana. Apresiasilah semua jawaban mereka. Jadikan ini bagian dari upaya menumbuhkan kemampuan menalar serta mempresentasikan. Diskusi jangan dihentikan pada kesimpulan, biarkan jawaban mengambang sehingga muncul sifat ingin tahu atau curiosity pada diri peserta didik.

Guru bisa membawa keingintahuan peserta didik ini menjadi sebuah motivasi untuk mengarahkan mereka pada materi-materi yang akan dipelajari berikutnya. Guru bisa menampilkan cuplikan gambar yang relevan, untuk memantik keingintahuan lebih jauh

❖ **Penilaian Sebelum Pembelajaran**

Guru melakukan asesmen awal untuk mengetahui seberapa jauh peserta didik memahami pengetahuan yang diajarkan sebelumnya. Dengan demikian, guru dapat menyusun metode pembelajaran yang lebih kontekstual dan relevan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik

Cara Melakukan Asesmen Awal

1. Observasi langsung
Guru mengamati keterampilan peserta didik saat memilih dan menjelaskan pemahaman mereka akan makanan sehat.
2. Penilaian lisan

Guru mencermati jawaban peserta didik tentang makanan kesukaan mereka atau tempat mereka biasa jajan.

Guru dapat membantu peserta didik berpikir dengan menceritakan makanan yang biasa diperoleh di lingkungan sekolah. Ceritakan manfaat makanan bagi tubuh. Jika memungkinkan, guru bisa memutar film atau memindai QR code yang ada di Buku Siswa dalam pembelajaran.

3. Penilaian mandiri

Guru memberikan lembar penilaian mandiri yang berisi gambar aneka makanan seperti yang ada dalam Buku Siswa. Mintalah peserta didik menjawab pertanyaan di lembaran tersebut.



4. Simulasi permainan sederhana

Guru mengajak peserta didik melihat animasi atau kisah yang mengintegrasikan bahan makanan, makanan sehat, pertumbuhan, dan dampak makanan terhadap tubuh. Guru dapat juga merancang praktik mandiri dan outing class sendiri, selama semua aktivitas itu relevan dengan Tujuan Pembelajaran di bab ini.

Dalam Buku Siswa, asesmen awal ini dimasukkan dalam materi Ayo, Mencoba!, agar peserta didik tidak merasa sedang dites atau sedang diuji. Dengan demikian mereka akan menikmati pembelajaran yang sedang berjalan. Keuntungan lain, asesmen model ini akan menjadi asesmen autentik.

Aktivitas alternatif

- Guru mengambil salah satu bekal makan siang peserta didik, kemudian menjelaskan kandungan nutrisinya.
- Jika peserta didik tidak membawa bekal, guru dapat menjadikan bekal makan siang sendiri sebagai contoh
- Guru dapat membawa makanan kemasan dan menjelaskan kandungan nutrisinya.

- Guru dapat menampilkan poster makanan yang dilengkapi bagan unsur-unsur nutrisi dan kebutuhan gizi seseorang. Poster bisa dibuat sendiri atau diunduh dari internet.



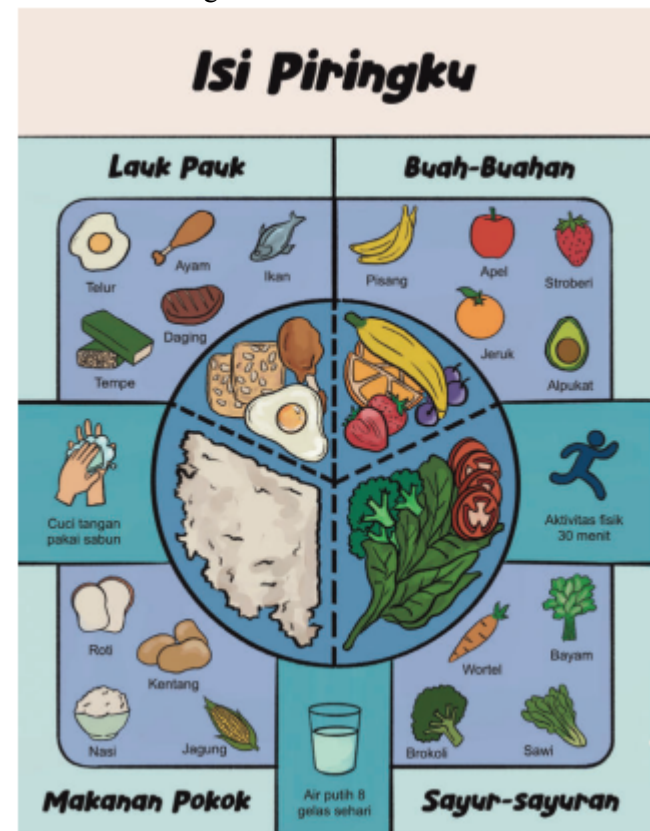
Berdasarkan poster, guru menjelaskan nutrisi dan manfaat yang didapat dengan memakan makanan sehat.

❖ **Kegiatan Inti**

Subbab 1. Memilih Makanan Sehat

1. Guru dapat mempelajari konsep Isi Piringku terlebih dahulu, sebelum memulai pembelajaran. Salah satu referensinya adalah tautan berikut <https://buku.kemdikbud.go.id/s/isipiringku>
2. Mintalah salah satu peserta didik untuk menceritakan pengalaman sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan makan minum di rumah.
3. Seusia peserta didik bercerita, guru menjelaskan perihal makanan sehat. Penjelasan berikut bisa menjadi alternatif.

Makanan sehat adalah makanan yang bersih dan bergizi.
Bersih artinya tidak kotor dan tidak mengandung zat berbahaya.
Bergizi artinya punya manfaat untuk tubuh.
Ada panduan yang bisa digunakan untuk menyusun makanan bergizi.
Panduan itu dikenal dengan Isi Piringku
Lihatlah contoh gambar di bawah ini

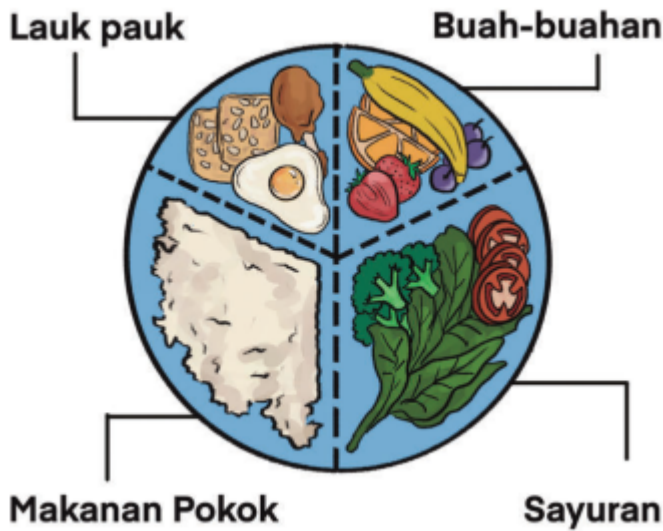


Pada gambar Isi Piringku terlihat makanan yang kita makan dalam satu hari sebaiknya berisi hal berikut.

- Makanan pokok seperti nasi, gunanya untuk menambah tenaga.
- Sayur mayur sebagai sumber vitamin dan mineral pelindung tubuh.

- Lauk pauk sebagai sumber protein, gunanya untuk membangun tubuh
- Buah-buahan sebagai sumber vitamin untuk melindungi tubuh.

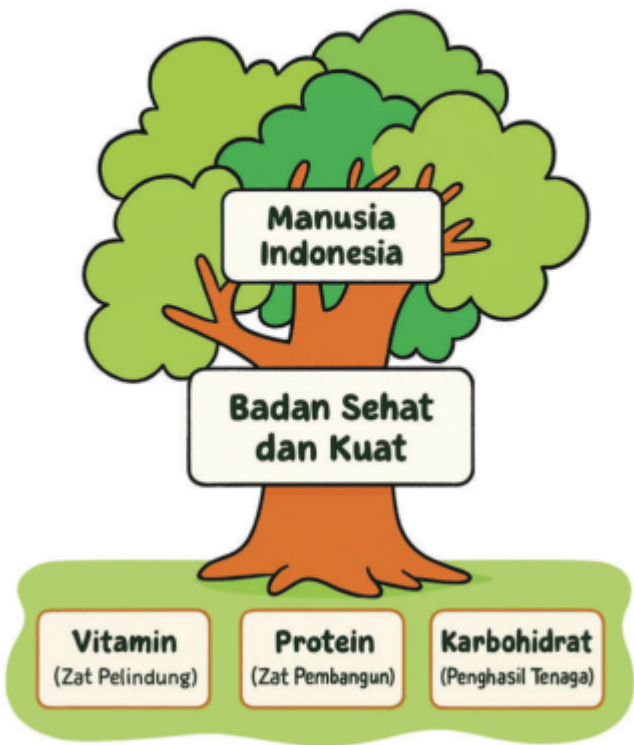
Dalam berbagai penjelasan mengenai Isi Piringku yang bisa ditemukan di media, ada penjelasan lanjutan mengenai porsi setiap bahan makanan. Pada umumnya, penjelasan tentang porsi disampaikan dalam bentuk pecahan misal $\frac{1}{6}$ atau $\frac{1}{3}$ bagian. Sebaiknya, penjelasan tentang pecahan ini disertai Yisualisasinya agar mudah dimengerti peserta didik.



Mengapa Kita Perlu Makanan Sehat?

Sebelum pembelajaran, sebaiknya guru menyiapkan alat peraga dan media berupa beberapa makanan pokok yang dikenal peserta didik.

MAKANAN YANG BERGIZI SEIMBANG



Pada bagian ini, guru sebaiknya juga mengaitkan materi dengan penjelasan mengenai variasi makanan pokok di Indonesia. Variasi ini merupakan pertanda dari kekayaan jenis tanaman yang dimiliki negara kita.

a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber tenaga utama manusia. Kebanyakan karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Karbohidrat ditemukan dalam makanan pokok seperti beras, jagung, singkong, sagu, kentang, kimpul, dan sorgum atau cantel.



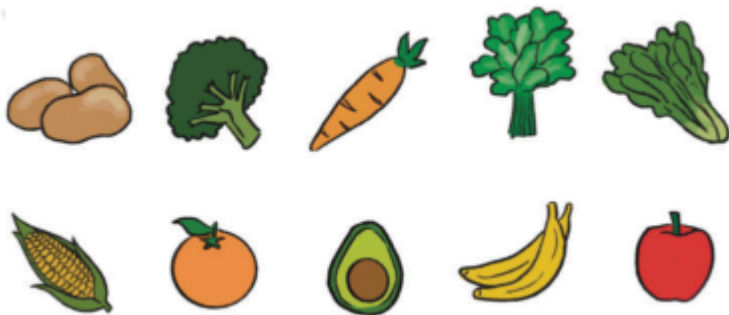
b. Protein dan mineral

Protein sebagai zat pembangun bisa berasal dari hewan (protein hewani), maupun tumbuhan (protein nabati). Contoh protein hewani adalah daging, telur, ikan dan susu serta olahannya. Adapun contoh protein nabati adalah tahu, tempe, kacang, alpukat, dan jamur. Zat pembangun lainnya adalah mineral dan air. Mineral diperlukan untuk membangun jaringan tulang dan pemeliharaan fungsi tubuh. Mineral ini banyak terdapat pada biji-bijian dan buah



c. Vitamin

Vitamin berperan penting dalam memelihara fungsi organ tubuh. Zat satu ini banyak terdapat pada buah dan sayur mayur.



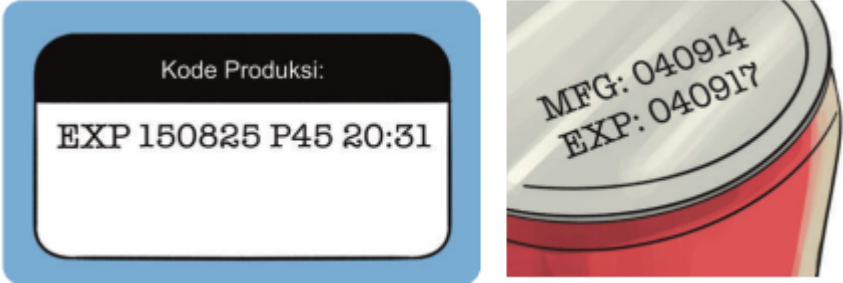
Tips Memilih Makanan Sehat

Guru sebaiknya memberi penjelasan sesederhana mungkin dengan melibatkan banyak informasi visual. Semakin sederhana penyampaian, semakin mudah materi ini dipahami peserta didik.

Subbab 2. Membaca Kemasan

Guru harus lebih sabar pada subbab ini karena sebagian peserta didik kelas dua mungkin belum mengenali angka yang jumlah digitnya lebih dari tiga. Begitu juga dengan nama bulan, masih banyak yang belum paham, sehingga guru harus banyak mengulang. Guru perlu mencari cara agar peserta didik mudah mengenali dan tahu cara membaca label makanan, terutama tanggal kadaluarsa. Ini penting, karena dalam keseharian, peserta didik mungkin acap membeli makanan kemasan sendiri.

Guru dapat memberi contoh barang atau makanan dan minuman yang sering ditemukan, agar peserta didik lebih mudah memahami penjelasan.



INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
JUMLAH PERSAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energi Total (Calories)	220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
	% AKG*
Lemak Total (Total Fat)	3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
Protein	12 g 20%
Karbohidrat Total	
Total Carbohydrate	38 g 13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g
Natrium (Sodium)	88 mg 4%
Kalium (Potassium)	30 mg 3%
Kalsium (Calcium)	176 mg 22%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 6%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg 6%
*Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.	
*Percent Daily Values are based on a 2.000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet	

Makanan Olahan

Sama halnya dengan materi lainnya, penjelasan mengenai materi ini juga perlu disertai contoh konkret atau materi visual.



Minum Air Putih

Guru dapat memulai materi dengan mengajak peserta didik untuk melihat siapa saja yang membawa botol minuman ke sekolah. Lakukanlah diskusi dengan mereka mengenai alasan membawa wadah sendiri. Ajukan juga pertanyaan mengenai pentingnya minum air putih. Dari sini, guru dapat menjelaskan mengenai manfaat minum air putih bagi tubuh. Penjelasan mengenai manfaat air putih berikut bisa disampaikan dalam bahasa yang lebih sederhana kepada peserta didik.

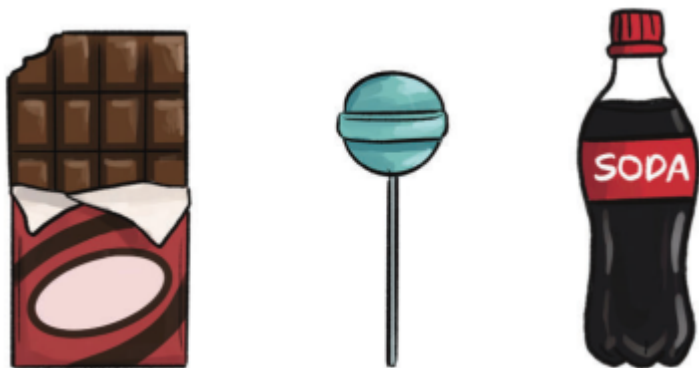
Manfaat Minum Air Putih

- 1. Membantu tubuh mencerna makanan
- 2. Membuat otot-otot tubuhmu tetap kuat
- 3. Membantu mencegah dehidrasi
- 4. Menjaga pikiran tetap fokus
- 5. Membantu menjaga berat badan
- 6. Meningkatkan kesehatan kulit



Kurangi Makanan dan Manis

Peserta didik diminta untuk melakukan observasi atau wawancara kepada temantemannya tentang minuman manis yang disukai. Minta mereka menjelaskan jenis dan warna minuman tersebut.



Catatan

Materi tentang makanan manis ini sangat penting diberikan kepada peserta didik mengingat data berikut.

Pada tahun 2022 terdapat cukup banyak penderita diabetes di beberapa negara ASEAN.

1. Indonesia: 41.817 orang

2. Filipina: 16.443 orang

3. Vietnam: 14.780 orang

4. Thailand: 11.408 orang

5. Malaysia: 7.082 orang

6. Myanmar: 6.984 orang

7. Singapura: 6.187 orang

8. Kamboja: 2.267 orang

9. Laos: 1.038 orang

10. Timor Leste: 199 orang

11. Brunei Darussalam: 98 orang

Untuk mencegah angka ini melesat naik, guru perlu memberikan edukasi sedari dini mengenai pentingnya membatasi diri mengonsumsi makanan atau minuman manis. Materi ini sebaiknya dibarengi dengan materi manfaat mengonsumsi air putih.

Guru dapat memberi penjelasan mengenai hal ini dari hal yang paling sederhana dan mudah dipahami peserta didik, yaitu dampak gula pada gigi. Terlalu banyak mengonsumsi gula akan meningkatkan risiko terjadinya gigi berlubang. Selain itu, sebagian minuman manis mengandung soda yang dapat menyebabkan kerusakan enamel gigi

Aktivitas

Modul Ajar PJOK SD Kelas II

Pada aktivitas ini, peserta didik diminta untuk memperhatikan label yang ada di sebuah kemasan makanan. Pandulah mereka untuk melihat tanggal kadaluarsa di kemasan tersebut. Tugas seperti ini bisa dijadikan sebagai asesmen. Hasilnya bisa dijadikan bagian dari portofolio peserta didik.

Contoh

1. Tanggal kadaluarsa

:

Sarapan sebelum ke sekolah

Guru memulai dengan pertanyaan kepada peserta didik
“Siapa yang tadi pagi tidak sarapan?”
Jawaban peserta didik bisa menjadi pintu masuk bagi guru untuk menyampaikan pentingnya sarapan seperti di Buku Siswa.

Aktivitas

Pada Buku Siswa terdapat aktivitas peserta didik bercerita tentang makanan kesukaannya.

Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Apa yang perlu dilihat guru?
Makanan Kesukaan	Peserta didik mampu menjelaskan makanan yang disukai dan alasan menyukai makanan itu, secara sederhana.	Amatilah rasa ingin tahu, cara peserta didik mengajukan pertanyaan yang relevan, mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang diperoleh, serta mengolah informasi. Cermati juga apa ia mampu membedakan antara isi informasi atau gagasan dari teks yang dibaca atau dipirsa

Makanan Kesukaan

Guru mengarahkan dan mengajak peserta didik untuk melakukan brainstorming atau berwacana dan berpendapat tentang manfaat makanan bagi mereka. Cermatilah sudut pandang mereka tentang makanan sehat dan lezat.



Lembar berikut ini bisa djadikan panduan.

Jika memungkinkan, peserta didik dapat mengisi lembar seperti ini, lalu memajangkannya di dinding kelas (wall gallery)



Makanan dan Minuman Kesukaanku



1. Makanan kesukaanku adalah.....
karena.....

2. Minuman kesukaanku adalah.....
karena.....

3. Aku selalu makan dan minum pada saat.....
.....

4. Aku membeli makan dan minuman di.....
.....

5. Makanan kesukaanku warnanya.....
minumanku berwarna.....

6. Jika aku tidak makan kesukaanku aku akan.....
.....

7. Ketika kenyang aku merasa.....
.....



E. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Berikut ini adalah materi yang bisa dijadikan bahan refleksi peserta didik.



Jam istirahat tiba. Di depan sekolah kamu melihat penjual minuman yang tempat berjualannya kotor dan banyak lalat.
Lingkarilah apa yang akan kamu lakukan.
a. Untuk teman yang jajan saya akan:

- (mengingatkan/membiarkan)
- b. Dari jajanannya saya melihat minuman itu:
(sehat/tidak sehat)
 - c. Penjual minumannya terlihat:
(bersih/tidak bersih)
 - d. Warna minumannya kelihatan:
(mencolok/tidak mencolok)
 - e. Saya akan:
(jajan di tempat itu/jajan di kantin)
 - f. Kemasan yang dipakai
(aman/tidak aman)
 - g. Saya akan memilih untuk
(Membeli minuman tersebut/menjaga kesehatan)

Peserta didik juga diminta memberikan tanda centang pada lembar refleksi seperti berikut.



☐ Marah



☐ Bangga



☐ Takut



☐ Tenang



☐ Senang



☐ Sedih

2. Refleksi Guru

No	Aspek yang dinilai	S	K	TP
		3	2	1
1	Aku selalu makan di rumah			
2	Aku ikut menyiapkan sarapan			
3	Di rumah aku banyak minum air putih			
4	Aku membeli minuman dalam kemasan			
5	Aku suka membeli makanan sendiri			
6	Aku memiliki makanan kesukaan			
7	Kantin sekolahku bersih dan nyaman			
8	Aku minum susu sebelum tidur			
9	Aku memiliki alergi terhadap makanan tertentu			
10	Aku suka makan lauk pauk			
Jumlah				

Keterangan

S: Sering

K: Kadang

TP: Tidak Pernah

Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{30}$

❖ Asesmen Alternatif

Peserta didik diminta untuk menjelaskan jenis makanan, atau makanan kesukaannya. Berilah motivasi agar peserta didik Fase A kelas dua Sekolah Dasar mau bercerita di depan kelas. Guru bisa memberikan nilai dengan rubrik, checklist, atau skala.

G. PENGAYAAN

Prose makanan dari mulai dimakan hingga menjadi feses ada pada QR Code di bawah.

https://buku.kemdikbud.go.id/s/proses_makanan



Aktivitas pengayaan yang bisa dilakukan adalah meminta peserta didik mengisi menu makanannya selama seminggu.

Hari	Sarapan	Makan Siang	Makan Malam
Senin			
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Tuliskan makanan yang kamu konsumsi dalam satu hari!
Identifikasi apakah termasuk makanan sehat atau tidak sehat!
Tulis pada tabel berikut!

No.	Jenis Makanan	Makanan Sehat	Makanan Tidak Sehat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

jawab: kebijaksanaan guru

Nilai

Paraf Orang Tua

B. SUMBER BELAJAR

Materi tambahan yang bisa dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Perjalanan makanan di dalam tubuh manusia,
https://buku.kemdikbud.go.id/s/proses_makanan
2. Manfaat air putih bagi tubuh,
https://buku.kemdikbud.go.id/s/manfaat_airputih