




# MODUL AJAR PJOK KELAS 2

## RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (DEEP LEARNING)



**GURU MAPEL PJOK** : [Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)  
**NIP** : 19840606 202221 1014  
**SEKOLAH** : SDN 4 CIRAHAB

# Modul Ajar Deep Learning PJOK

## Gerak Fundamental

### A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** [Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)
- **Satuan Pendidikan:** SD Negeri 4 Cirahab
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** A
- **Kelas/Semester:** 2/1
- **Alokasi Waktu:** 18 JP (Jam Pelajaran)

### B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilih dimensi profil kelulusan yang relevan:

- **Kesehatan:** Peserta didik memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas fisik.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu melakukan gerakan dasar secara mandiri dan bertanggung jawab atas kesehatan diri.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam aktivitas fisik kelompok.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu menyampaikan ide dan perasaan terkait aktivitas fisik dengan jelas.
- **Kreativitas:** Peserta didik mampu mengeksplorasi berbagai variasi gerakan dan memecahkan masalah gerak.
- Keimanan dan Ketakwaan
- Kewargaan
- Penalaran Kritis

### C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

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

"Anak-anak hebat, sebelum kita mulai pelajaran, Ibu/Bapak ingin tahu, siapa yang pagi ini sudah melakukan 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat?"

1. **Bangun Tidur:** "Siapa yang tadi pagi bangun tidur sendiri tanpa dibangunkan orang tua?"
2. **Beribadah:** "Siapa yang sudah melakukan ibadah pagi ini? Misalnya sholat, berdoa, atau ibadah lainnya?"
3. **Berolahraga:** "Ada yang tadi pagi sudah bergerak, olahraga kecil, atau membantu orang tua? Angkat tangan!"
4. **Gemar Belajar:** "Sebelum ke sekolah, siapa yang sudah membaca buku atau mengulang pelajaran sebentar?"
5. **Makan Sehat dan Bergizi:** "Nah, penting sekali sarapan ya! Siapa yang pagi ini sudah sarapan makanan sehat dan bergizi?"
6. **Bermasyarakat:** "Di rumah, apakah kalian sudah membantu ibu/bapak membersihkan rumah atau berinteraksi dengan tetangga? Ceritakan!"
7. **Tidur Cepat:** "Semalam, siapa yang tidur lebih awal dan bangun dengan badan segar?"

Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, guru dapat memicu kesadaran peserta didik tentang kebiasaan positif dan mengintegrasikannya dengan nilai-nilai PJOK.

## D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

### Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Terampil Bergerak

Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik mengeksplorasi berbagai cara menggerakkan tubuh. Peserta didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya.

### Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** berbagai jenis gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat), non-lokomotor (membungkuk, meregang), dan manipulatif (melempar, menangkap, menendang) secara mandiri.
2. **Mempraktikkan** keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik.
3. **Menerapkan** keterampilan gerak fundamental dalam berbagai permainan sederhana dan situasi gerak yang berbeda.
4. **Mengeksplorasi** berbagai variasi cara menggerakkan tubuh dan memanipulasi objek.
5. **Menyimpulkan** efektivitas penggunaan bagian tubuh dan ruang dalam melakukan gerakan.
6. **Menunjukkan** sikap kolaboratif dan sportif saat beraktivitas fisik bersama teman.
7. **Menjelaskan** pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik.

## E. Sarana dan Prasarana

1. Bola (bola plastik, bola karet)
2. Tali skipping/lompat tali
3. Kerucut penanda/kun
4. Kardus bekas/kotak
5. Area lapangan/ruangan yang aman untuk bergerak

## F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Problem-Based Learning (PBL) atau Pembelajaran Berbasis Masalah, dipadukan dengan pendekatan Deep Learning.

Metode: Diskusi kelompok, demonstrasi, praktik langsung, permainan edukatif, refleksi.

Pendekatan Deep Learning: Mengintegrasikan pembelajaran dengan pengalaman nyata, mendorong pemahaman konsep yang mendalam, mengembangkan

keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, dan kreativitas, serta mengaitkan materi dengan nilai-nilai personal dan kehidupan sehari-hari peserta didik.

## H. Pertanyaan Pemantik

### **Mindful Learning (Pembelajaran Penuh Perhatian)**

- "Apa yang kalian rasakan saat tubuhmu bergerak? Apakah ada bagian tubuh yang terasa lebih kuat atau lebih lentur?"
- "Coba pejamkan mata sejenak dan bayangkan gerakan yang paling kalian sukai. Bagaimana rasanya?"

### **Meaningful Learning (Pembelajaran Bermakna)**

- "Mengapa kita perlu belajar bergerak dengan baik? Apa manfaatnya bagi kehidupan kita sehari-hari?"
- "Kapan saja kita menggunakan gerakan berjalan, berlari, atau melompat dalam keseharian kita?"

### **Joyful Learning (Pembelajaran Menyenangkan)**

- "Permainan apa yang paling kalian sukai yang melibatkan banyak gerakan? Mengapa kalian menyukainya?"
- "Gerakan apa yang paling membuatmu merasa senang dan bersemangat?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran ini dirancang untuk melatih siswa aktif, kreatif, dan kolaboratif, serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan dengan alokasi waktu 18 JP.

### **Pendahuluan (15 menit per JP)**

1. **Penyambutan dan Doa (5 menit):** Guru menyambut peserta didik dengan ceria, mengajak berdoa bersama, dan mengecek kehadiran.
2. **Apersepsi dan Pertanyaan Pemantik (5 menit):** Guru memulai dengan pertanyaan pemantik (*mindful, meaningful, joyful learning*) untuk menggugah rasa ingin tahu dan mengaitkan materi dengan pengalaman peserta didik. Misalnya, "Siapa yang pagi ini sudah merasa bugar dan siap bergerak? Apa rahasianya?"
3. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran (5 menit):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik, menekankan mengapa materi ini penting dan bermanfaat bagi mereka. "Hari ini kita akan belajar berbagai macam gerakan yang bisa membuat tubuh kita sehat dan kuat, dan bagaimana kita bisa menggunakannya dalam permainan yang seru!"

### **Kegiatan Inti (60-70 menit per JP)**

Kegiatan inti akan dibagi dalam beberapa pertemuan (total 18 JP) untuk mendalami setiap jenis gerak fundamental.

#### **Fase 1: Orientasi pada Masalah dan Eksplorasi Gerak (Minggu 1-2: Gerak Lokomotor)**

- **Pemberian Masalah Kontekstual (15 menit):** Guru memberikan skenario/masalah sederhana yang melibatkan gerak lokomotor, misalnya "Bayangkan kita ingin bermain 'Bentengan' di lapangan. Gerakan apa saja yang akan kita butuhkan untuk bisa menang?"

- **Eksplorasi Bebas (20 menit):** Peserta didik diajak untuk mengeksplorasi berbagai cara berjalan, berlari, dan melompat secara bebas di area yang telah ditentukan. Guru mengamati dan memberikan dorongan positif. "Coba bergerak seperti kelinci! Sekarang seperti kura-kura!"
- **Diskusi Kelompok (15 menit):** Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan variasi gerakan yang mereka temukan dan mana yang paling efektif untuk skenario yang diberikan. Guru berkeliling memberikan bimbingan.
- **Presentasi dan Demonstrasi (10 menit):** Setiap kelompok mendemonstrasikan variasi gerakan mereka dan menjelaskan alasannya.

#### *Fase 2: Pembelajaran Konsep dan Latihan Terbimbing (Minggu 3-4: Gerak Non-Lokomotor dan Manipulatif)*

- **Pengenalan Konsep (15 menit):** Guru menjelaskan konsep gerak nonlokomotor (misalnya, membungkuk untuk mengambil bola) dan manipulatif (melempar, menangkap, menendang) dengan demonstrasi yang jelas.
- **Latihan Stasiun (30 menit):** Peserta didik bergerak ke beberapa stasiun latihan.
  - **Stasiun 1 (Non-Lokomotor):** Latihan membungkuk, meregang, memutar tubuh dengan panduan guru.
  - **Stasiun 2 (Manipulatif - Melempar/Menangkap):** Berpasangan melempar dan menangkap bola plastik/karet. Guru menekankan fokus mata dan posisi tangan.
  - **Stasiun 3 (Manipulatif - Menendang):** Menendang bola ke sasaran (kardus atau kun).
- **Permainan Sederhana (25 menit):** Mengintegrasikan gerak non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan, misalnya "Oper Bola Berantai" (melatih membungkuk, memutar, melempar) atau "Tendang Sasaran" (melatih menendang).

#### *Fase 3: Pengembangan Keterampilan dan Pemecahan Masalah (Minggu 5-6: Aplikasi dalam Permainan Kompleks)*

- **Desain Permainan (20 menit):** Dalam kelompok, peserta didik diminta untuk mendesain sebuah permainan sederhana yang menggabungkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Guru memberikan beberapa alat bantu (tali, bola, kun).
- **Praktik dan Modifikasi (30 menit):** Setiap kelompok mempraktikkan permainan yang mereka desain. Kelompok lain memberikan masukan atau ide untuk modifikasi agar permainan lebih seru dan menantang.
- **Turnamen Mini (20 menit):** Mengadakan "turnamen mini" antar kelompok dengan permainan yang telah dimodifikasi, memupuk semangat sportifitas dan kolaborasi. Guru mengamati penerapan keterampilan dan strategi.

### **Penutup (15 menit per JP)**

1. **Refleksi Diri dan Kelompok (5 menit):** Guru membimbing peserta didik melakukan refleksi singkat tentang pembelajaran hari itu. "Apa yang paling seru hari ini? Gerakan apa yang paling menantang bagimu?"
2. **Umpan Balik dan Penguatan Konsep (5 menit):** Guru memberikan umpan balik positif dan menguatkan kembali konsep-konsep gerak fundamental yang telah dipelajari.
3. **Doa dan Salam Penutup (5 menit):** Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam, serta mengingatkan peserta didik untuk terus bergerak aktif di rumah.

## **J. Asesmen Formatif dan Sumatif**

### **Asesmen Formatif**

- **Observasi Lapangan:** Guru mengamati kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif selama kegiatan praktik dan permainan. (Skala: Belum Mampu, Cukup Mampu, Mampu, Sangat Mampu)
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian partisipasi aktif dan ide-ide yang disampaikan selama diskusi kelompok tentang variasi gerakan.

- **Produk (Desain Permainan):** Penilaian kreativitas dan kelengkapan elemen gerak dalam desain permainan kelompok.
- **Jurnal Refleksi Sederhana:** Peserta didik diminta menggambar atau menuliskan satu gerakan yang paling mereka kuasai atau sukai hari itu.

### Asesmen Sumatif

- **Praktik Uji Keterampilan:** Peserta didik diminta menunjukkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam sebuah sirkuit sederhana atau permainan mini yang dirancang guru. (Rubrik penilaian terlampir di LKPD)
- **Proyek Mini (Presentasi Kelompok):** Setiap kelompok mempresentasikan permainan yang mereka desain, menjelaskan aturan, dan mendemonstrasikan gerakan kuncinya. Penilaian dilakukan berdasarkan rubrik penilaian analitik untuk tugas diskusi kelompok dan presentasi siswa.

## K. Pemahaman Bermakna

Peserta didik akan memahami bahwa **gerakan adalah bahasa tubuh yang penting untuk kesehatan dan interaksi sosial**. Dengan menguasai gerak fundamental, mereka tidak hanya menjadi lebih kuat dan terampil, tetapi juga dapat berpartisipasi aktif dalam berbagai permainan dan aktivitas sehari-hari, serta menjaga tubuh tetap sehat sepanjang hidup. Pemahaman ini juga mencakup kesadaran bahwa setiap gerakan memiliki tujuan dan dapat dieksplorasi dengan kreatif.

## L. Materi Bahan Ajar

Gerak fundamental adalah pondasi dari semua aktivitas fisik yang kita lakukan sehari-hari. Gerakan ini dibagi menjadi tiga kategori utama: **gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif**. Gerak lokomotor adalah gerakan yang membuat tubuh berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, atau meloncat. Gerakan-gerakan ini sangat penting untuk mobilitas dan eksplorasi lingkungan sekitar kita.

Selanjutnya, **gerak non-lokomotor** adalah gerakan yang dilakukan di tempat tanpa berpindah posisi, seperti membungkuk, meregang, memutar, atau mengayunkan anggota tubuh. Gerakan-gerakan ini melatih kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan otot inti kita. Terakhir, **gerak manipulatif** adalah gerakan yang melibatkan

penguasaan objek dengan bagian tubuh, seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, atau menggiring. Gerakan manipulatif ini sangat penting untuk bermain bola, memegang benda, atau melakukan berbagai tugas yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan.

Dengan menguasai ketiga jenis gerak fundamental ini, kita akan menjadi pribadi yang lebih terampil dalam bergerak, lebih bugar, dan lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Pembelajaran gerak fundamental juga melatih kemampuan berpikir kreatif dalam menemukan berbagai variasi gerakan, serta melatih kolaborasi saat kita bermain bersama teman.

## M. Refleksi

### Refleksi Peserta Didik

1. "Gerakan apa yang paling membuatku merasa senang dan mengapa?"
  2. "Apa yang paling sulit bagiku hari ini, dan bagaimana aku bisa memperbaikinya?"
  3. "Bagaimana aku akan menggunakan gerakan yang sudah kupelajari di rumah atau di permainan lain?"
- ### Refleksi Pendidik

1. "Apakah tujuan pembelajaran tercapai dengan efektif? Bagian mana yang perlu ditingkatkan?"
2. "Bagaimana saya dapat memfasilitasi setiap peserta didik agar lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran?"
3. "Strategi pembelajaran apa yang paling berhasil dalam menciptakan *mindful, meaningful, and joyful learning*?"

**N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) Nama**

**Kelompok:**

**Anggota Kelompok:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Tugas Diskusi Kelompok dan Desain Permainan:**

Bayangkan kalian adalah perancang permainan hebat!

1. **Diskusikan** bersama kelompokmu, permainan apa yang paling kalian sukai di sekolah atau di rumah.
2. **Identifikasi** gerakan apa saja yang paling banyak digunakan dalam permainan tersebut (misalnya, berlari, melompat, melempar, menangkap, membungkuk). Tuliskan di kolom bawah ini:

Nama Permainan	Gerak Lokomotor (contoh: berlari)	Gerak Non-Lokomotor (contoh: membungkuk)	Gerak Manipulatif (contoh: melempar)
.....	.....	.....	.....

3. Sekarang, **ciptakan sebuah permainan baru** yang seru! Permainan ini harus menggunakan setidaknya satu gerakan dari setiap jenis (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif).
  - o **Nama Permainan Baruku:** .....
  - o **Alat yang Dibutuhkan:** .....
  - o **Cara Bermain (Tuliskan langkah-langkahnya dengan singkat dan jelas):**
    1. ....
    2. ....
    3. ....
    4. ....

4. Gambarlah ilustrasi singkat tentang permainanmu di kotak bawah ini:

[Kotak kosong untuk menggambar]

**Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa**

Tema: Desain Permainan Gerak Fundamental

Skala Likert:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Aspek Pen	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
<b>A. Partisipasi Diskusi Kelompok</b>	1. Keaktifan menyapa dan masukan					
	2. Mendengarkan dan pendapat teman					
	3. Berkontribusi dan keputusan kelompok					
<b>B. Desain Permainan</b>	1. Kesesuaian pergerakkan fundamental					
	2. Kejelasan aturan					
	3. Kreativitas dan keunikan permainan					
	4. Kelengkapan perlengkapan (lokomotor, nonlokomotor)					
<b>C. Presentasi Kelompok</b>	1. Kejelasan penyampaian dan penggunaan bahasa					
	2. Kekompakan dan kerjasama anggota saat presentasi					
	3. Kemampuan menggerakkan dalam permainan					
<b>D. Kerjasama</b>	1. Pembagian tugas					
	2. Saling membantu dan antar anggota					

## O. Pengayaan dan Remedial

### Pengayaan

· Bagi peserta didik yang telah menguasai gerak fundamental dengan baik, guru dapat memberikan tantangan lebih seperti:

- Menciptakan kombinasi gerakan yang lebih kompleks.
- Menjadi "mentor cilik" untuk teman-teman yang masih kesulitan.
- Mencari informasi tentang olahraga yang menggunakan gerak fundamental yang mereka pelajari.
- Mendesain rintangan mini di lapangan dan mengundang teman untuk mencoba.

### Remedial

· Bagi peserta didik yang masih kesulitan, guru dapat:

- Memberikan bimbingan personal atau kelompok kecil.
- Mengulang latihan gerak dasar dengan fokus pada aspek yang masih sulit.
- Menggunakan media atau alat bantu yang lebih sederhana.
- Memberikan pengulangan dan praktik yang lebih sering dalam konteks permainan yang lebih santai.

## P. Bahan Bacaan

### Pendidik

1. Sugiyanto. (2010). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2021). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

3. Webinar atau artikel tentang *Deep Learning* dalam konteks pendidikan dasar. **Peserta Didik**

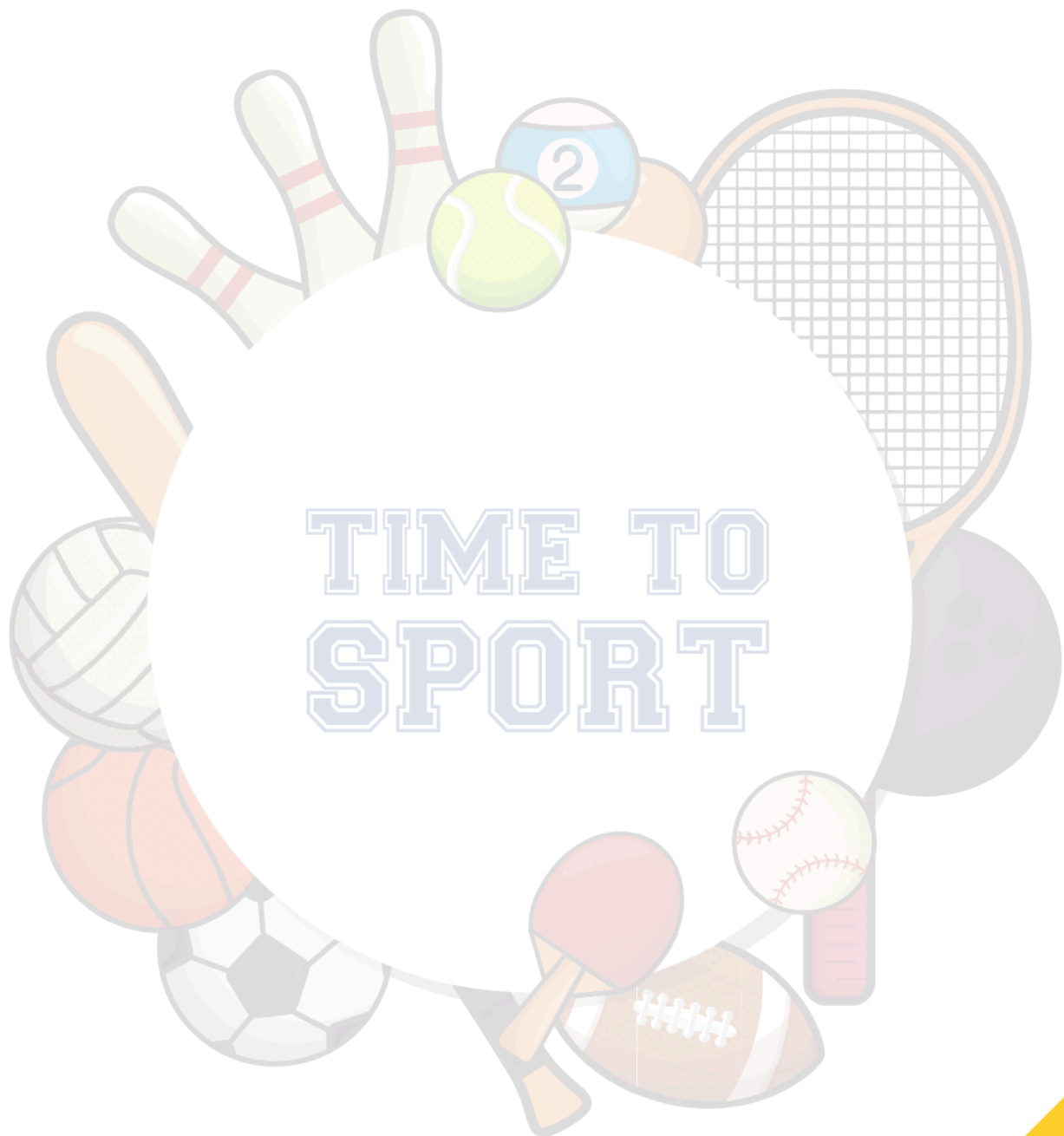
1. Buku teks PJOK Kelas 2 SD yang relevan.
2. Buku cerita bergambar tentang petualangan yang melibatkan gerakan aktif.
3. Video pendek atau animasi tentang pentingnya bergerak dan olahraga yang disesuaikan untuk anak-anak.

## Q. Glosarium

1. **Deep Learning**: Pendekatan pembelajaran yang mendorong pemahaman konsep secara mendalam, bukan hanya menghafal fakta, serta mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, kreativitas, dan kolaborasi.
2. **Gerak Fundamental**: Gerakan dasar yang menjadi pondasi bagi gerakan yang lebih kompleks, meliputi lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.
3. **Lokomotor**: Gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat (contoh: berjalan, berlari, melompat).

## R. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas II*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
2. Waseso, P. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Tomlinson, C. A. (2017). *How to Differentiate Instruction in Academically Diverse Classrooms*. ASCD.



# Modul Ajar Deep Learning PJOK

## Aturan dan Kolaborasi dalam Gerak

### A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** [Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)
- **Satuan Pendidikan:**
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** A
- **Kelas/Semester:** 2/1
- **Alokasi Waktu:** 18 JP (Jam Pelajaran)

### B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilih dimensi profil kelulusan yang relevan:

- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama secara efektif dan menghargai perbedaan dalam tim saat beraktivitas fisik.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu menyampaikan ide, aturan, dan umpan balik secara jelas dalam konteks aktivitas jasmani.
- **Kewargaan:** Peserta didik memahami dan menerapkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, dan keadilan (*fair play*) dalam beraktivitas fisik.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu bertanggung jawab atas peran mereka dalam kelompok dan mengikuti aturan yang disepakati.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis dan memahami pentingnya aturan serta strategi kolaborasi dalam permainan.
- Kesehatan
- Keimanan dan Ketakwaan
- Kreativitas

### C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

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

"Halo anak-anak hebat! Sebelum kita mulai bergerak, Ibu/Bapak ingin tahu, siapa yang pagi ini sudah menjadi Anak Indonesia Hebat dengan melakukan hal-hal ini? Angkat tangan ya!

1. **Bangun Tidur:** "Siapa yang tadi pagi bangun tidur dengan semangat, tanpa perlu dibangunkan berkali-kali?"
2. **Beribadah:** "Siapa yang sudah melakukan ibadah pagi ini? Misalnya sholat, berdoa, atau kegiatan spiritual lainnya sesuai keyakinan kalian?"
3. **Berolahraga:** "Ada yang tadi pagi sudah bergerak, entah itu membantu orang tua, jalan pagi, atau melakukan sedikit peregangan? Olahraga itu penting lho!"
4. **Gemar Belajar:** "Sebelum berangkat sekolah, siapa yang sudah membaca buku cerita, mengulang pelajaran, atau mencari tahu hal baru?"
5. **Makan Sehat dan Bergizi:** "Penting sekali mengisi perut dengan makanan sehat! Siapa yang pagi ini sudah sarapan makanan sehat dan bergizi agar energik?"
6. **Bermasyarakat:** "Di rumah, apakah kalian sudah membantu ibu/bapak, atau berinteraksi dengan tetangga? Kita harus peduli sesama ya."

7. **Tidur Cepat:** "Semalam, siapa yang tidur lebih awal dan bangun dengan badan segar sehingga siap belajar dan bermain hari ini?"

Melalui pertanyaan ini, guru memotivasi peserta didik untuk mengembangkan kebiasaan positif dan mengaitkannya dengan nilai-nilai yang mendukung *fair play* dan kolaborasi dalam kehidupan sehari-hari.

## D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

### Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Belajar Melalui Gerak

Peserta didik mentaati dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play* di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.

### Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Menjelaskan** pentingnya mematuhi peraturan dalam berbagai aktivitas jasmani.
2. **Mengidentifikasi** contoh-contoh perilaku *fair play* (jujur, sportif, tidak curang) dalam permainan.
3. **Menerapkan** peraturan permainan sederhana secara konsisten saat berpartisipasi.
4. **Menganalisis** dampak dari tidak mematuhi peraturan dalam suatu permainan.
5. **Menunjukkan** sikap kolaboratif dengan teman saat melakukan aktivitas kelompok.
6. **Mengembangkan** strategi sederhana untuk bekerja sama dalam tim (misalnya, berbagi tugas, berkomunikasi).
7. **Berkomunikasi** secara efektif dengan teman dan guru selama aktivitas jasmani.
8. **Menyimpulkan** manfaat *fair play* dan kolaborasi untuk mencapai tujuan bersama dalam permainan.

## E. Sarana dan Prasarana

1. Bola (plastik/karet, berbagai ukuran)
2. Kerucut penanda/kun
3. Tali atau kapur untuk membuat area bermain
4. Gambar/kartu ilustrasi situasi *fair play* dan tidak *fair play*
5. Area lapangan atau ruangan yang cukup luas dan aman

## F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Project-Based Learning (PjBL) atau Pembelajaran Berbasis Proyek, dipadukan dengan pendekatan Deep Learning.

Metode: Diskusi kelompok, simulasi permainan, bermain peran, presentasi proyek, refleksi.

**Pendekatan Deep Learning:** Fokus pada pemahaman mendalam tentang konsep fair play dan kolaborasi melalui pengalaman nyata, mendorong peserta didik untuk berpikir kritis tentang dampak tindakan mereka, mengembangkan empati, dan menerapkan pengetahuan dalam situasi baru. Hal ini juga mendorong pengembangan keterampilan 4C (Komunikasi, Kolaborasi, Berpikir Kritis, Kreativitas).

## H. Pertanyaan Pemantik

### **Mindful Learning (Pembelajaran Penuh Perhatian)**

- "Apa yang kamu rasakan saat bermain bersama teman? Apakah kamu memerhatikan bagaimana temanmu bermain?"
- "Bagaimana perasaanmu jika ada teman yang tidak mengikuti aturan main?"

### **Meaningful Learning (Pembelajaran Bermakna)**

- "Mengapa kita perlu ada aturan dalam setiap permainan? Apa yang akan terjadi jika tidak ada aturan?"
- "Mengapa bekerja sama itu penting saat kita bermain dalam kelompok?"

### **Joyful Learning (Pembelajaran Menyenangkan)**

- "Permainan apa yang paling menyenangkan bagimu ketika semua teman bermain dengan jujur dan bekerja sama?"
- "Bagaimana cara kita bisa membuat permainan kita lebih seru dan adil untuk semua?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran ini dirancang untuk melatih siswa aktif, kreatif, dan kolaboratif, serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan dengan alokasi waktu 18 JP.

### **Pendahuluan (15 menit per JP)**

1. **Penyambutan dan Doa (5 menit):** Guru menyambut peserta didik dengan ceria, mengajak berdoa bersama, dan mengecek kehadiran. Guru bisa menggunakan salam khas PJOK.
2. **Apersepsi dan Pertanyaan Pemantik (5 menit):** Guru memulai dengan pertanyaan pemantik (*mindful, meaningful, joyful learning*) untuk memancing diskusi awal tentang pentingnya aturan dan kerjasama dalam permainan. Misalnya, "Siapa yang suka bermain? Apa yang membuat permainan itu seru? Apakah ada aturannya?"
3. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran (5 menit):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan bahasa sederhana, menjelaskan bahwa mereka akan belajar bagaimana bermain dengan jujur dan bekerja sama agar permainan jadi lebih asyik dan semua senang. "Hari ini kita akan belajar menjadi pemain yang hebat, yang tahu aturan, dan bisa bekerja sama dengan teman!"

### **Kegiatan Inti (60-70 menit per JP)**

Kegiatan inti akan dibagi dalam beberapa pertemuan (total 18 JP) untuk mendalami konsep aturan, *fair play*, dan kolaborasi.

#### **Fase 1: Identifikasi Masalah dan Penyelidikan (Minggu 1-2: Aturan dalam Permainan)**

- **Pemberian Skenario Masalah (15 menit):** Guru memberikan skenario singkat atau cerita bergambar tentang permainan yang kacau karena tidak ada aturan atau ada yang tidak mematuhi aturan (misalnya, bermain petak umpet tapi ada yang mengintip). "Apa yang terjadi jika Toni mengintip saat bermain petak umpet?"

- **Diskusi Kelompok (20 menit):** Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil. Masing-masing kelompok mendiskusikan skenario, mengidentifikasi masalah, dan merumuskan mengapa aturan itu penting. Guru berkeliling memfasilitasi.
- **Simulasi Permainan dengan/tanpa Aturan (25 menit):** Guru memimpin dua sesi permainan sederhana (misalnya, lempar tangkap bola).
  - Sesi 1: Tanpa aturan yang jelas atau sengaja dibuat kacau. Guru membiarkan peserta didik merasakan kekacauan dan frustrasi.
  - Sesi 2: Dengan aturan yang jelas dan disepakati bersama. Peserta didik merasakan perbedaan dan manfaatnya.
- **Refleksi Awal (10 menit):** Peserta didik membagikan pengalaman mereka dari simulasi. "Bagaimana rasanya bermain tanpa aturan? Bagaimana jika ada aturannya?"

#### *Fase 2: Perencanaan Proyek dan Pembelajaran Konsep (Minggu 3-4: Konsep Fair Play dan Kolaborasi)*

- **Pengenalan Konsep Fair Play (15 menit):** Guru menjelaskan arti *fair play* (jujur, sportif, tidak curang, menghargai lawan) melalui contoh-contoh visual atau cerita pendek.
- **Bermain Peran Situasi Fair Play (20 menit):** Peserta didik melakukan bermain peran situasi *fair play* dan tidak *fair play* yang telah disiapkan guru (misalnya, mengakui bola keluar, memberi semangat teman yang kalah).
- **Diskusi Konsep Kolaborasi (15 menit):** Guru memfasilitasi diskusi tentang apa itu kolaborasi dan mengapa penting dalam permainan kelompok. "Bagaimana cara kita bisa jadi tim yang hebat?"
- **Perencanaan Proyek (20 menit):** Setiap kelompok mulai merencanakan "Proyek Permainan Fair Play". Mereka diminta memilih satu permainan sederhana dan memodifikasinya agar menonjolkan aspek *fair play* dan kolaborasi. Mereka harus menuliskan aturan permainan yang jelas dan strategi kolaborasi yang akan diterapkan.

#### *Fase 3: Pelaksanaan Proyek dan Pengujian (Minggu 5-6: Aplikasi dan Evaluasi)*

- **Praktik Proyek Permainan (30 menit):** Setiap kelompok mempraktikkan permainan *fair play* yang mereka desain. Kelompok lain bertindak sebagai pengamat, memberikan umpan balik tentang penerapan aturan dan kolaborasi. Guru berkeliling memberikan bimbingan dan penguatan.
- **Modifikasi dan Penyempurnaan (20 menit):** Berdasarkan umpan balik, setiap kelompok memodifikasi dan menyempurnakan aturan serta strategi kolaborasi dalam permainan mereka.
- **Presentasi dan Demonstrasi Proyek (20 menit):** Setiap kelompok mempresentasikan permainan mereka kepada kelas, menjelaskan aturan, strategi kolaborasi, dan mendemonstrasikan bagaimana *fair play* diterapkan.

Guru dan teman-teman lain dapat bertanya dan memberikan apresiasi.

#### **Penutup (15 menit per JP)**

1. **Refleksi Diri dan Kelompok (5 menit):** Guru membimbing peserta didik merefleksikan pembelajaran hari itu. "Apa yang paling berkesan saat bermain *fair play*? Bagaimana rasanya bekerja sama dengan teman?"
2. **Umpan Balik dan Penguatan Konsep (5 menit):** Guru memberikan umpan balik positif, menguatkan kembali pentingnya aturan, *fair play*, dan kolaborasi dalam setiap aktivitas.
3. **Doa dan Salam Penutup (5 menit):** Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam, serta mengingatkan peserta didik untuk terus menerapkan *fair play* dan kolaborasi dalam kehidupan sehari-hari.

## J. Asesmen Formatif dan Sumatif

## Asesmen Formatif

- **Observasi Partisipasi:** Guru mengamati keaktifan peserta didik dalam diskusi, simulasi, dan praktik kelompok, khususnya dalam mengikuti aturan dan menunjukkan perilaku kolaboratif. (Skala: Belum Mampu, Cukup Mampu, Mampu, Sangat Mampu)
- **Jurnal Refleksi Sederhana:** Peserta didik diminta menuliskan atau menggambar satu contoh *fair play* yang mereka lakukan atau lihat hari itu.
- **Penilaian Diri/Antar Teman (Sederhana):** Peserta didik menilai diri sendiri atau teman tentang seberapa baik mereka mengikuti aturan atau bekerja sama.

## Asesmen Sumatif

- **Produk (Desain Permainan Fair Play):** Penilaian terhadap rancangan permainan kelompok, termasuk kejelasan aturan dan strategi kolaborasi.
- **Presentasi dan Demonstrasi Proyek:** Penilaian kinerja kelompok saat mempresentasikan dan mendemonstrasikan permainan mereka, termasuk kemampuan komunikasi dan kerja sama. (Rubrik penilaian terlampir di LKPD)
- **Praktik Permainan Terstruktur:** Guru memfasilitasi satu permainan dengan aturan yang jelas, dan peserta didik dinilai secara individual atau kelompok dalam hal ketaatan aturan dan kolaborasi selama permainan.

## K. Pemahaman Bermakna

Peserta didik akan memahami bahwa **aturan dan kerjasama adalah kunci untuk menciptakan pengalaman bermain dan beraktivitas yang menyenangkan, adil, dan bermanfaat bagi semua**. Dengan menerapkan *fair play* dan kolaborasi, mereka belajar menjadi individu yang bertanggung jawab, sportif, dan mampu bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, tidak hanya dalam PJOK tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Mereka akan menyadari bahwa bermain tidak hanya tentang menang, tetapi tentang proses yang jujur dan interaksi yang positif.

## L. Materi Bahan Ajar

Dalam setiap aktivitas fisik dan permainan yang kita lakukan, terdapat **aturan yang harus kita ikuti**. Aturan ini dibuat agar permainan berjalan lancar, adil, dan semua orang bisa menikmatinya. Bayangkan jika bermain sepak bola, tapi setiap orang menendang ke arah yang berbeda, atau ada yang tiba-tiba mengambil bola dengan tangan! Tentu saja permainan jadi kacau dan tidak seru, bukan? Mematuhi aturan bukan hanya membuat permainan teratur, tetapi juga melatih kita untuk menjadi disiplin dan menghargai kesepakatan bersama.

Selain aturan, ada juga yang namanya **sikap fair play**. *Fair play* artinya bermain dengan jujur, sportif, dan tidak curang. Misalnya, jika bolanya keluar lapangan karena tendangan kita, kita harus berani mengakui. Atau jika teman kita terjatuh, kita harus menolongnya, bukan malah menertawakannya. *Fair play* juga berarti kita menghargai keputusan wasit dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Sikap *fair play* membuat kita jadi pemain yang dihormati dan disukai teman-teman. Terakhir, ketika kita bermain dalam tim atau kelompok, **kolaborasi atau kerjasama itu sangat penting**. Kolaborasi berarti kita bekerja bersama, saling membantu, dan berbagi tugas untuk mencapai tujuan yang sama. Contohnya, dalam permainan bentengan, ada yang bertugas menjaga benteng, ada yang menyerang, dan ada yang membantu teman. Semua punya peran penting! Dengan bekerja sama, kita bisa mencapai tujuan yang lebih besar, dan permainan jadi lebih menyenangkan karena semua merasa menjadi bagian dari keberhasilan bersama.

## M. Refleksi

## Refleksi Peserta Didik

1. "Apa yang aku pelajari hari ini tentang bermain adil dan bekerja sama?"
2. "Gerakan apa yang paling menantang bagiku saat bermain bersama teman, dan bagaimana aku mengatasinya?"
3. "Bagaimana aku akan menerapkan sikap *fair play* dan kolaborasi ini di luar pelajaran PJOK?"

## Refleksi Pendidik

1. "Apakah peserta didik menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya aturan dan kolaborasi? Bagaimana saya bisa mengukur ini lebih baik?"
2. "Bagaimana saya dapat menciptakan lebih banyak kesempatan bagi peserta didik untuk mempraktikkan *fair play* dan strategi kolaborasi secara mandiri?"
3. "Apakah aktivitas yang dirancang sudah cukup bermakna dan menyenangkan bagi semua peserta didik, termasuk yang memiliki gaya belajar berbeda?"

## N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) **Nama**

### **Kelompok:**

### **Anggota Kelompok:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

### **Tugas Diskusi Kelompok dan Desain Proyek Permainan *Fair Play* Bagian 1: Mari Berdiskusi!**

1. Bayangkan kalian akan bermain "Gobak Sodor". Aturan apa saja yang harus ada agar permainan berjalan lancar dan adil? Tuliskan setidaknya 3 aturan. ○ Aturan 1:

..... ○ Aturan 2:

.....

○ Aturan 3: .....

2. Bagaimana cara kelompokmu bisa bekerja sama dengan baik saat bermain Gobak Sodor agar bisa menang? Tuliskan 2 cara kolaborasi yang bisa dilakukan. ○ Kolaborasi 1:

.....

○ Kolaborasi 2: .....

### **Bagian 2: Proyek Permainan *Fair Play* Kelompokmu!**

Pilihlah salah satu permainan sederhana yang kalian suka (misalnya: lempar tangkap bola, kejar-kejaran ringan, atau permainan lain yang guru tentukan).

Kemudian, modifikasi permainan itu agar lebih menonjolkan *fair play* dan kolaborasi.

- **Nama Permainan Pilihan Kelompokmu:** .....
- **Aturan Tambahan untuk *Fair Play*:** (Misalnya: harus mengakui jika bola keluar, harus membantu teman yang terjatuh)
  1. ....
  2. ....

- **Strategi Kolaborasi dalam Permainan Ini:** (Bagaimana kalian akan bekerja sama agar tim sukses?)

1. ....

2. ....

- Gambarlah salah satu adegan saat kalian bermain dengan fair play atau berkolaborasi di kotak ini!

[Kotak kosong untuk menggambar]

## Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa

Tema: Aturan dan Kolaborasi dalam Aktivitas Jasmani (Proyek Permainan Fair Play)

Skala Likert:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik



TIME TO  
SPORT



Aspek Penilaian	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
<b>A. Partisipasi dan Diskusi Kelompok</b>	1. Keaktifan dalam memberikan ide dan masukan					
	2. Mendengarkan pendapat teman					
	3. Berkontribusi dalam keputusan kelompok					
<b>B. Desain Permainan</b>	1. Kejelasan dan detail yang dimodifikasi					
	2. Relevansi strategi yang direncanakan					
	3. Kreativitas dalam permainan untuk kolaborasi					
<b>C. Pelaksanaan Presentasi</b>	1. Kejelasan penyampaian demonstrasi permainan					
	2. Kekompakan dan semangat anggota saat presentasi					
	3. Konsistensi dalam menerapkan <i>fair play</i> dan kolaborasi saat demonstrasi					

Aspek Penilaian	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
<b>D. Refleksi dan Pemahaman</b>	1. Kemampuan memahami manfaat aturan dan peraturan					
	2. Kemampuan memahami manfaat kolaborasi					

## O. Pengayaan dan Remedial

### Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah menunjukkan pemahaman mendalam dan penerapan yang baik tentang aturan, *fair play*, dan kolaborasi, guru dapat memberikan tantangan:
  - Memimpin kelompok dalam membuat aturan untuk permainan yang lebih kompleks.
  - Menganalisis video pertandingan olahraga dan mengidentifikasi contoh *fair play* atau pelanggaran.
  - Membuat poster atau komik sederhana tentang pentingnya *fair play* atau kolaborasi.

### Remedial

- Bagi peserta didik yang masih kesulitan memahami atau menerapkan aturan, *fair play*, dan kolaborasi, guru dapat:
  - Memberikan pendampingan individual atau kelompok kecil.
  - Mengulang simulasi permainan dengan aturan yang lebih sederhana dan fokus.
  - Menggunakan contoh-contoh visual yang lebih konkret dan mudah dipahami.
  - Memberikan peran yang lebih kecil namun penting dalam kelompok untuk membangun rasa tanggung jawab.

## P. Bahan Bacaan

### Pendidik

1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2021). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
2. Fisher, R. (2005). *Teaching Children to Think*. Cheltenham: Nelson Thornes. (Tentang pengembangan berpikir kritis)
3. Artikel atau jurnal terkait pendekatan *Project-Based Learning* dan *Deep Learning* dalam pendidikan dasar.

### Peserta Didik

1. Buku teks PJOK Kelas 2 SD yang relevan.
2. Buku cerita bergambar tentang olahraga atau permainan yang mengajarkan nilai sportivitas dan kerjasama.
3. Video pendek atau animasi tentang aturan dalam permainan dan pentingnya bekerja sama.

## Q. Glosarium

1. **Fair Play**: Sikap jujur, sportif, dan adil dalam permainan atau olahraga.
2. **Kolaborasi**: Proses bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama.
3. **Proyek**: Tugas atau aktivitas yang melibatkan penyelidikan mendalam, pemecahan masalah, dan menghasilkan suatu produk.

## R. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas II*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
2. Dewantara, K. H. (1961). *Pendidikan*. Jakarta: Balai Pustaka. (Konsep pendidikan yang relevan dengan pengembangan karakter)



- **Fase:** A
- **Kelas/Semester:** 2/2
- **Alokasi Waktu:** 18 JP (Jam Pelajaran)

## B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilih dimensi profil kelulusan yang relevan:

- **Kesehatan:** Peserta didik memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu mengenali dan memilih aktivitas fisik yang mereka sukai serta melakukannya secara mandiri untuk menjaga kebugaran.
- **Kreativitas:** Peserta didik mampu mengeksplorasi dan menciptakan variasi gerakan atau permainan baru dari aktivitas jasmani yang ada.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu menjelaskan manfaat aktivitas fisik kepada teman dan keluarga.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu berpartisipasi dan bekerja sama dalam aktivitas jasmani kelompok.
- Keimanan dan Ketakwaan
- Kewargaan
- Penalaran Kritis

## C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

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

"Anak-anak hebat, sebelum kita mulai beraktivitas hari ini, Ibu/Bapak ingin tahu, siapa yang sudah melakukan 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat pagi ini? Mari kita cek bersama!"

1. **Bangun Tidur:** "Siapa yang pagi ini bangun tidur sendiri dengan semangat, tanpa harus dibangunkan berulang kali?"
2. **Beribadah:** "Siapa yang sudah melakukan ibadah pagi ini? Ingat, beribadah itu penting untuk hati dan pikiran kita."
3. **Berolahraga:** "Ada yang sudah bergerak atau berolahraga ringan pagi ini? Misalnya, membantu Ibu menyapu atau berjalan kaki ke sekolah? Angkat tangan!"
4. **Gemar Belajar:** "Sebelum berangkat, siapa yang sudah membuka buku atau belajar sesuatu yang baru? Belajar itu seru, lho!"
5. **Makan Sehat dan Bergizi:** "Nah, ini penting! Siapa yang sudah sarapan makanan sehat dan bergizi untuk mengisi energi agar kuat beraktivitas?"
6. **Bermasyarakat:** "Apakah kalian sudah menyapa tetangga atau membantu anggota keluarga di rumah pagi ini? Berinteraksi dengan orang lain itu menyenangkan!"
7. **Tidur Cepat:** "Semalam, siapa yang tidur lebih awal dan cukup, sehingga pagi ini badan terasa segar dan siap untuk belajar dan bermain?" Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, guru dapat memicu kesadaran peserta didik tentang kebiasaan positif dan mengintegrasikannya dengan nilai-nilai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

## D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran

### Capaian Pembelajaran

ELEMEN: Bergaya Hidup Aktif

Peserta didik berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaatnya.

## Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** berbagai jenis aktivitas jasmani sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari (misalnya, bermain lompat tali, berlari, bersepeda, menari).
2. **Mempraktikkan** partisipasi aktif dalam setidaknya tiga jenis aktivitas jasmani sederhana dengan antusias.
3. **Mengeksplorasi** manfaat fisik (misalnya, membuat badan kuat, tidak mudah sakit), mental (misalnya, membuat hati senang, mengurangi stres), dan sosial (misalnya, bermain bersama teman) dari aktivitas jasmani.
4. **Menyimpulkan** hubungan antara aktivitas jasmani yang teratur dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.
5. **Mengomunikasikan** manfaat aktivitas jasmani kepada orang lain dengan bahasa sederhana.
6. **Mengembangkan** ide-ide kreatif untuk variasi aktivitas jasmani yang menyenangkan.
7. **Menunjukkan** sikap positif dan motivasi intrinsik untuk bergaya hidup aktif.

## E. Sarana dan Prasarana

1. Tali skipping/lompat tali
2. Bola berbagai ukuran (plastik, karet)
3. Musik untuk aktivitas bergerak/menari
4. Alat kebersihan sederhana (lap, sapu kecil - untuk aktivitas bersih-bersih aktif)
5. Area lapangan/halaman sekolah yang aman dan bersih.

## F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Inquiry-Based Learning (Pembelajaran Berbasis Inkuiri), dipadukan dengan pendekatan Deep Learning.

Metode: Observasi, eksplorasi, eksperimen sederhana, diskusi kelompok, presentasi mini, demonstrasi.

Pendekatan Deep Learning: Mendorong peserta didik untuk aktif menyelidiki dan menemukan sendiri manfaat aktivitas jasmani melalui pengalaman langsung, mengaitkan pengetahuan baru dengan kehidupan nyata, serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreativitas dalam bergerak, dan kesadaran akan kesehatan diri.

## H. Pertanyaan Pemantik

### **Mindful Learning (Pembelajaran Penuh Perhatian)**

- "Apa yang tubuhmu rasakan setelah kamu bergerak atau berlari? Apakah ada perbedaan saat kamu diam?"
- "Coba pejamkan mata sejenak, dan rasakan detak jantungmu setelah kamu melompat-lompat kecil. Bagaimana rasanya?"

## Meaningful Learning (Pembelajaran Bermakna)

- "Menurutmu, mengapa kita perlu banyak bergerak dan tidak hanya duduk diam?"
- "Apa manfaatnya jika tubuh kita sehat dan bugar? Bisakah kita melakukan banyak hal jika badan kita sakit?"

## Joyful Learning (Pembelajaran Menyenangkan)

- "Aktivitas apa yang paling membuatmu merasa senang dan bersemangat saat bergerak?"
- "Bagaimana cara agar kita bisa selalu senang saat berolahraga atau beraktivitas?"

### I. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran ini dirancang untuk melatih siswa aktif, kreatif, dan kolaboratif, serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan dengan alokasi waktu 18 JP.

#### Pendahuluan (15 menit per JP)

1. **Penyambutan dan Doa (5 menit):** Guru menyambut peserta didik dengan ceria, mengajak berdoa bersama, dan mengecek kehadiran. Guru bisa mengajak melakukan gerakan sederhana sebagai pemanasan awal dan penyemangat.
2. **Apersepsi dan Pertanyaan Pemantik (5 menit):** Guru memulai dengan pertanyaan pemantik (*mindful, meaningful, joyful learning*) untuk memancing rasa ingin tahu dan mengaitkan materi dengan pengalaman peserta didik. Misalnya, "Siapa yang pagi ini merasa segar dan bersemangat? Apa ya rahasianya?"
3. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran (5 menit):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik, menekankan bahwa mereka akan menjelajahi berbagai cara untuk membuat tubuh sehat dan bugar, dan menemukan mengapa itu sangat penting dan menyenangkan. "Hari ini kita akan menjadi detektif kesehatan, mencari tahu mengapa bergerak itu hebat dan apa saja manfaatnya!"

#### Kegiatan Inti (60-70 menit per JP)

Kegiatan inti akan dibagi dalam beberapa pertemuan (total 18 JP) untuk mendalami konsep gaya hidup aktif dan eksplorasi manfaatnya.

##### *Fase 1: Orientasi dan Perumusan Masalah (Minggu 1-2: Mengenal Aktivitas Fisik)*

- **Stimulasi dan Observasi (15 menit):** Guru menayangkan gambar atau video singkat tentang berbagai aktivitas jasmani anak-anak (bermain di taman, menari, bersepeda). Peserta didik diminta mengamati dan menyebutkan aktivitas apa saja yang mereka lihat.
- **Perumusan Pertanyaan Inkuiri (20 menit):** Guru memfasilitasi diskusi untuk merumuskan pertanyaan kunci. "Mengapa anak-anak itu bergerak? Apa yang mereka dapatkan dari bergerak?" Guru membimbing menuju pertanyaan seperti: "Apa saja aktivitas yang bisa membuat badan kita sehat?" dan "Mengapa tubuh kita perlu bergerak?"
- **Eksplorasi Awal (25 menit):** Peserta didik diajak mencoba berbagai aktivitas jasmani sederhana secara bergiliran di beberapa pos (misalnya: pos lompat tali, pos lari zig-zag, pos menari bebas mengikuti musik). Guru mengamati partisipasi dan ekspresi peserta didik.
- **Diskusi Awal (10 menit):** Peserta didik berbagi pengalaman mereka dari eksplorasi awal. "Aktivitas mana yang paling kamu sukai? Bagaimana perasaanmu setelah bergerak?"

##### *Fase 2: Pengumpulan Data dan Eksperimen (Minggu 3-4: Menjelajahi Manfaat Fisik & Mental)*

- **Eksperimen Sederhana (20 menit):** Peserta didik dibagi kelompok. Setiap kelompok melakukan eksperimen sederhana untuk merasakan manfaat fisik.

- o **Eksperimen 1:** Lari di tempat selama 1 menit, lalu rasakan detak jantung dan napas. Bandingkan dengan saat istirahat.
- o **Eksperimen 2:** Lakukan gerakan peregangan, lalu rasakan kelenturan tubuh.

- **Pengamatan Diri (15 menit):** Peserta didik mengisi lembar pengamatan diri sederhana tentang apa yang mereka rasakan (misalnya: "Jantungku berdetak lebih cepat," "Badanku jadi hangat," "Aku merasa lebih bersemangat").
- **Diskusi dan Analisis Data (25 menit):** Kelompok mendiskusikan hasil eksperimen dan pengamatan mereka. Guru membimbing untuk mengaitkan aktivitas fisik dengan manfaat fisik (jantung kuat, otot lentur, badan bugar).
- **Aktivitas Bersih-bersih Aktif (10 menit):** Peserta didik diajak berpartisipasi dalam "Aktivitas Bersih-bersih Aktif" di area kelas atau sekolah (misalnya, mengelap meja, menyapu). Ini menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari juga merupakan bentuk aktivitas jasmani yang bermanfaat.

### *Fase 3: Perumusan Kesimpulan dan Komunikasi (Minggu 5-6: Manfaat Sosial & Gaya Hidup Aktif)*

- **Diskusi Manfaat Sosial (15 menit):** Guru memfasilitasi diskusi tentang manfaat sosial dari aktivitas jasmani, seperti bermain bersama teman, melatih kerja sama, dan bersosialisasi. "Apa bedanya bermain sendirian dan bermain bersama teman? Lebih seru yang mana?"
- **"Karya Cipta Gerakku" (25 menit):** Dalam kelompok, peserta didik merancang sebuah "Karya Cipta Gerakku" – sebuah urutan gerakan pendek atau permainan sederhana yang menonjolkan manfaat fisik, mental, dan sosial. Mereka harus bisa menjelaskan mengapa gerakan itu bermanfaat.
- **Presentasi dan Demonstrasi (20 menit):** Setiap kelompok mempresentasikan "Karya Cipta Gerakku" mereka dan mendemonstrasikannya. Mereka juga menjelaskan manfaat yang mereka temukan dari aktivitas tersebut.
- **Kampanye Mini "Ayo Bergerak!" (10 menit):** Peserta didik secara individu atau berpasangan membuat slogan atau gambar sederhana untuk mengajak teman-teman lain agar rajin bergerak dan hidup aktif.

### **Penutup (15 menit per JP)**

1. **Refleksi Diri dan Kelompok (5 menit):** Guru membimbing peserta didik merefleksikan pembelajaran hari itu. "Apa manfaat paling penting yang kamu temukan dari bergerak? Apakah kamu senang beraktivitas hari ini?"
2. **Umpan Balik dan Penguatan Konsep (5 menit):** Guru memberikan umpan balik positif dan menguatkan kembali konsep pentingnya gaya hidup aktif untuk kesehatan dan kebahagiaan.
3. **Doa dan Salam Penutup (5 menit):** Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam, serta mengingatkan peserta didik untuk terus menerapkan gaya hidup aktif di rumah dan di mana pun mereka berada.

## **J. Asesmen Formatif dan Sumatif**

### **Asesmen Formatif**

- **Observasi Partisipasi Aktif:** Guru mengamati keaktifan peserta didik dalam setiap aktivitas jasmani, antusiasme, dan kemauan untuk mencoba. (Skala: Belum Mampu, Cukup Mampu, Mampu, Sangat Mampu)
- **Jurnal Eksplorasi Manfaat:** Peserta didik menggambar atau menuliskan satu manfaat yang mereka rasakan setelah bergerak.
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian partisipasi dalam diskusi dan kemampuan mengemukakan ide tentang manfaat aktivitas.

## Asesmen Sumatif

- **Proyek "Karya Cipta Gerakku"**: Penilaian terhadap rancangan gerakan/permainan, kemampuan mendemonstrasikan, dan penjelasan manfaatnya. (Rubrik penilaian terlampir di LKPD)
- **Kampanye Mini "Ayo Bergerak!"**: Penilaian terhadap kreativitas slogan/gambar dan pesan yang disampaikan tentang pentingnya gaya hidup aktif.
- **Tes Lisan Sederhana**: Guru mengajukan pertanyaan lisan kepada peserta didik secara individu tentang minimal 3 manfaat dari aktivitas jasmani.

## K. Pemahaman Bermakna

Peserta didik akan memahami bahwa **bergerak dan beraktivitas fisik secara teratur adalah kunci untuk memiliki tubuh yang sehat, pikiran yang jernih, dan hati yang gembira.**

Mereka tidak hanya akan mengetahui manfaatnya, tetapi juga merasakannya secara langsung, sehingga termotivasi untuk menjadikan gaya hidup aktif sebagai kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini akan menumbuhkan kesadaran diri tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

## L. Materi Bahan Ajar

Tubuh kita dirancang untuk **bergerak!** Sama seperti mesin yang butuh dipakai agar tidak berkarat, tubuh kita juga butuh banyak bergerak agar tetap sehat dan kuat. Bergerak itu bukan hanya olahraga yang berat-berat, tapi bisa juga dengan bermain lompat tali, berlari-lari di halaman, menari mengikuti musik, membantu membersihkan rumah, atau bahkan berjalan kaki ke sekolah. Semakin banyak kita bergerak, semakin baik untuk tubuh kita.

Ada banyak sekali **manfaat** dari aktivitas jasmani. Pertama, badan kita jadi **kuat dan tidak mudah sakit.** Otot-otot kita menjadi lebih kencang, dan jantung kita menjadi lebih sehat, sehingga kita punya banyak energi untuk belajar dan bermain. Kedua, bergerak juga membuat **hati dan pikiran kita senang.** Saat kita bergerak, tubuh mengeluarkan zat yang membuat kita merasa bahagia dan mengurangi rasa bosan atau sedih. Jadi, kalau lagi sedih atau bosan, coba deh ajak teman untuk bermain atau berlari-lari!

Selain itu, bergerak juga membantu kita **bertemu dan bermain bersama teman.** Kita bisa belajar bekerja sama, berbagi, dan bersenang-senang bersama. Jadi, jangan malas bergerak ya! Ajak teman-temanmu untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani yang seru dan bermanfaat. Dengan begitu, kita bisa punya tubuh yang sehat, hati yang gembira, dan banyak teman! Mari jadikan bergerak sebagai bagian dari gaya hidup kita sehari-hari.

## M. Refleksi

### Refleksi Peserta Didik

1. "Aktivitas fisik apa yang paling aku sukai hari ini, dan mengapa aku menyukainya?"
2. "Apa yang aku rasakan di tubuhku setelah banyak bergerak? Apakah aku merasa lebih segar atau lelah?"
3. "Bagaimana aku akan menerapkan apa yang aku pelajari hari ini agar tubuhku tetap sehat di rumah?"

### Refleksi Pendidik

1. "Apakah peserta didik menunjukkan peningkatan dalam partisipasi aktif dan pemahaman tentang manfaat aktivitas jasmani?"

2. "Strategi atau aktivitas mana yang paling efektif dalam memotivasi peserta didik untuk mengeksplorasi dan merasakan manfaat gerak?"
3. "Bagaimana saya bisa lebih memfasilitasi setiap peserta didik agar dapat menemukan cara bergerak yang paling menyenangkan bagi mereka?"

N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) **Nama**

**Kelompok:**

**Anggota Kelompok:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Tugas Kelompok: Proyek "Karya Cipta Gerakku"** Petunjuk:

Mari kita menjadi penemu gerakan! Bersama kelompokmu, ciptakan sebuah urutan gerakan pendek atau permainan sederhana yang kalian sukai dan bisa membuat tubuh sehat.

1. **Nama Proyek Gerakku:** .....
2. **Daftar Gerakan/Cara Bermain:** ○ Gerakan 1 (misalnya: melompat 5 kali): .....  
○ Gerakan 2 (misalnya: lari zig-zag): ..... ○ Gerakan 3 (misalnya: memutar tangan): ..... ○ (Tambahkan jika ada lagi)
3. **Jelaskan Manfaatnya:** Mengapa gerakan/permainan ini bisa membuat tubuh kita sehat? ○ Manfaat untuk badan (fisik): ..... ○ Manfaat untuk perasaan (mental): .....  
○ Manfaat saat bermain bersama teman (sosial): .....
4. Gambarlah salah satu adegan paling seru dari "Karya Cipta Gerakku" kalian!

[Kotak kosong untuk menggambar]

## **Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa**

Tema: Eksplorasi Manfaat Aktivitas Jasmani (Proyek "Karya Cipta Gerakku")

Skala Likert:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
<b>A. Partisipasi Diskusi Kelompok</b>	1. Keaktifan dalam dan masukan					
	2. Mendengarkan pendapat teman					
	3. Berkontribusi dan keputusan kelompok					
<b>B. Desain "Karya Cipta Gerakku"</b>	1. Kreativitas dan gerakan/permainan					
	2. Kejelasan deskripsi bermain					

	3. Kemampuan mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat (fisik, mental, sosial)					
--	---	--	--	--	--	--

<b>C. Presentasi Demonstrasi Proyek</b>	1. Kejelasan penyampaian dan penggunaan bahasa					
	2. Kekompakan dan anggota saat presentasi					
	3. Antusiasme dan dalam mendemonstrasikan					

Aspek Penilaian	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
<b>D. Refleksi Pemahaman</b>	1. Kemampuan memahami dan pemahaman tentang hidup aktif					

2. Menunjukkan r beraktivitas fisik						
--	--	--	--	--	--	--

## O. Pengayaan dan Remedial

### Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah menunjukkan pemahaman mendalam dan motivasi tinggi, guru dapat memberikan tantangan:
  - Membuat jadwal aktivitas fisik sederhana yang bisa dilakukan di rumah setiap hari.
  - Menjadi "duta kesehatan" di kelas, mengajak teman-teman untuk aktif bergerak.
  - Mencari tahu lebih banyak tentang jenis-jenis olahraga yang sesuai untuk anak-anak.
  - Mendesain sebuah "puzzle gerak" atau "rantai gerak" yang melibatkan teman-teman lain.

### Remedial

- Bagi peserta didik yang masih kesulitan memahami manfaat atau kurang aktif berpartisipasi, guru dapat:
  - Memberikan bimbingan personal dengan fokus pada aktivitas yang paling mereka sukai.
  - Menggunakan alat bantu visual yang lebih menarik untuk menjelaskan manfaat.
  - Melibatkan mereka dalam aktivitas yang membutuhkan sedikit gerakan namun memberikan hasil yang jelas (misalnya, menanam bunga untuk merasakan gerak menggali dan membawa air).
  - Memberikan penguatan positif yang konsisten untuk setiap usaha kecil yang mereka lakukan.

## P. Bahan Bacaan

### Pendidik

1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2021). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
2. OECD. (2018). *The Future of Education and Skills: Education 2030*. Paris: OECD Publishing. (Konsep *deep learning* dalam konteks pendidikan abad 21)
3. Artikel atau jurnal terkait *Inquiry-Based Learning* dan promosi gaya hidup aktif pada anak usia dini. **Peserta Didik**
  1. Buku teks PJOK Kelas 2 SD yang relevan.
  2. Buku cerita bergambar tentang petualangan yang melibatkan aktivitas fisik atau olahraga.
  3. Video animasi atau lagu anak-anak tentang pentingnya bergerak dan menjaga kesehatan.

## Q. Glosarium

1. **Gaya Hidup Aktif:** Pola hidup yang melibatkan partisipasi rutin dalam berbagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.
2. **Inkuiri:** Proses mencari dan menemukan pengetahuan melalui penyelidikan, pertanyaan, dan eksplorasi.
3. **Manfaat Fisik:** Dampak positif aktivitas jasmani terhadap kesehatan tubuh, seperti kekuatan otot, kebugaran jantung, dan kelenturan.

## R. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas II*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
2. National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2014). *National Standards for K-12 Physical Education*. Reston, VA: SHAPE America. (Referensi standar internasional untuk PJOK)
3. Waseso, P. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.

# Modul Ajar Deep Learning PJOK Hidup Sehat, Aku Hebat!

## A. Identitas Penulis

- **Nama Penyusun:** [Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)
- **Satuan Pendidikan:** SD Negeri 4 Cirahab
- **Tahun Ajaran:** 2025/2026
- **Mata Pelajaran:** PJOK
- **Fase:** A
- **Kelas/Semester:** 2/2
- **Alokasi Waktu:** 18 JP (Jam Pelajaran)

## B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilih dimensi profil kelulusan yang relevan:

- **Kesehatan:** Peserta didik memiliki pemahaman mendalam tentang pentingnya gizi seimbang, kebersihan, dan keselamatan untuk menjaga kesehatan tubuh.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu membuat pilihan makanan sehat secara mandiri dan mengidentifikasi potensi risiko terhadap kesehatan dan keselamatan diri.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu mengomunikasikan informasi penting tentang kesehatan dan keselamatan kepada orang lain.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis informasi gizi sederhana pada kemasan makanan dan mengevaluasi situasi berisiko.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kegiatan yang mempromosikan gaya hidup sehat dan aman.
- Keimanan dan Ketakwaan
- Kewargaan

- [ ] Kreativitas

### C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

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

"Halo anak-anak hebat! ✨ Sebelum kita memulai petualangan belajar hari ini, Ibu/Bapak ingin tahu, siapa yang pagi ini sudah menjadi **Anak Indonesia Hebat** dengan melakukan hal-hal ini? Angkat tangan tinggi-tinggi ya!

1. **Bangun Tidur:** "Siapa yang pagi ini bangun tidur sendiri dengan semangat, tanpa perlu dibangunkan berkali-kali oleh Bunda atau Ayah?"
2. **Beribadah:** "Siapa yang sudah melakukan ibadah pagi ini? Ingat, beribadah itu penting untuk menenangkan hati dan pikiran kita."
3. **Berolahraga:** "Ada yang sudah bergerak atau berolahraga ringan pagi ini? Misalnya, membantu Ibu menyapu atau berjalan kaki ke sekolah? Keren sekali!"
4. **Gemar Belajar:** "Sebelum berangkat, siapa yang sudah membuka buku atau mencari tahu hal baru? Semangat belajarnya top!"
5. **Makan Sehat dan Bergizi:** "Nah, ini penting! Siapa yang sudah sarapan makanan sehat dan bergizi agar energik dan siap belajar serta bermain?"
6. **Bermasyarakat:** "Apakah kalian sudah menyapa tetangga atau membantu anggota keluarga di rumah pagi ini? Peduli sesama itu indah!"
7. **Tidur Cepat:** "Semalam, siapa yang tidur lebih awal dan cukup, sehingga pagi ini badan terasa segar dan siap untuk belajar dan bermain?" Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, guru dapat memicu kesadaran peserta didik tentang kebiasaan positif yang mendukung gaya hidup sehat dan aman, serta mengintegrasikannya dengan nilai-nilai penting dalam kehidupan sehari-hari.

### D. Capaian dan Tujuan Pembelajaran **Capaian**

#### **Pembelajaran**

ELEMEN: Memilih Hidup yang Menyehatkan

Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat, manfaat komponen makanan bergizi seimbang dan informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan, situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan dan strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. **Mengidentifikasi** ciri-ciri gaya hidup aktif dan sehat (misalnya, cukup tidur, makan bergizi, rajin berolahraga).
2. **Mengelompokkan** jenis-jenis makanan ke dalam kategori makanan bergizi seimbang (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah).
3. **Menganalisis** informasi gizi sederhana pada kemasan produk makanan (misalnya, tanggal kedaluwarsa, bahan-bahan sederhana yang dikenali) yang berdampak pada kesehatan.
4. **Menjelaskan** manfaat mengonsumsi makanan bergizi seimbang bagi tubuh.
5. **Mengidentifikasi** situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan di lingkungan sekitar (misalnya, bermain di tempat berbahaya, makanan basi, orang asing).
6. **Mempraktikkan** strategi dasar mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya saat menghadapi situasi berisiko.

7. **Mengomunikasikan** pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan diri dengan bahasa yang mudah dipahami.
8. **Membuat** pilihan sederhana untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam keseharian.

## E. Sarana dan Prasarana

1. Poster/gambar contoh makanan sehat dan tidak sehat 🍏🍔 🍏🍔
2. Beberapa contoh kemasan makanan ringan/minuman dengan informasi gizi sederhana (pastikan aman untuk dipegang anak-anak) 🥤🍪 🥤🍪
3. Gambar/kartu situasi berisiko (misalnya, anak bermain di jalan, anak menerima permen dari orang asing) ⚠️
4. Alat peraga pertolongan pertama sederhana (misalnya, plester, mainan botol obat)
5. Area kelas/pojok yang dapat digunakan untuk simulasi peran

## F. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Problem-Based Learning (PBL) atau Pembelajaran Berbasis Masalah, dipadukan dengan pendekatan Deep Learning.

Metode: Diskusi kasus, studi kasus mini, simulasi, bermain peran, proyek mini, refleksi.

Pendekatan Deep Learning: Mendorong peserta didik untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah terkait kesehatan dan keselamatan, mengembangkan pemahaman mendalam tentang konsep-konsep tersebut, menumbuhkan kesadaran diri, serta melatih keterampilan berpikir kritis, komunikasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab terhadap pilihan hidup sehat dan aman.

## H. Pertanyaan Pemantik

### **Mindful Learning (Pembelajaran Penuh Perhatian)**

- "Apa yang kamu rasakan di tubuhmu setelah sarapan pagi ini? Apakah badanmu terasa lebih berenergi?" 😞 😞
- "Coba pejamkan mata sejenak, dan bayangkan makanan kesukaanmu. Apakah makanan itu membuat badanmu kuat atau justru cepat lelah?"

### **Meaningful Learning (Pembelajaran Bermakna)**

- "Mengapa kita harus makan makanan yang sehat? Apa yang akan terjadi kalau kita makan sembarangan?" 🍏 🍏
- "Selain makan dan olahraga, apa lagi yang bisa kita lakukan agar badan kita selalu sehat dan tidak mudah sakit?"
- "Bagaimana cara kita tahu kalau suatu makanan aman untuk dimakan? Dan bagaimana jika ada orang asing yang tiba-tiba memberimu sesuatu?" 🚫 **Joyful Learning** 🚫

### **(Pembelajaran Menyenangkan)**

- "Makanan sehat apa yang paling kamu sukai? Kenapa kamu suka?" 😊 😊

- "Bagaimana perasaanmu jika kamu bisa bermain dan belajar dengan semangat karena badanmu sehat dan kuat?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran ini dirancang untuk melatih siswa aktif, kreatif, dan kolaboratif, serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan dengan alokasi waktu 18 JP.

### Pendahuluan (15 menit per JP)

1. **Penyambutan dan Doa (5 menit):** Guru menyambut peserta didik dengan ceria, mengajak berdoa bersama, dan mengecek kehadiran. Guru bisa mengajak melakukan gerakan tepuk tangan kesehatan.
2. **Apersepsi dan Pertanyaan Pemantik (5 menit):** Guru memulai dengan pertanyaan pemantik (*mindful, meaningful, joyful learning*) untuk memancing diskusi awal tentang pentingnya kesehatan dan keselamatan. Misalnya, "Siapa yang mau punya badan sehat dan kuat? Bagaimana ya caranya?"
3. **Penyampaian Tujuan Pembelajaran (5 menit):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik, menekankan bahwa mereka akan belajar cara memilih makanan sehat, menjaga diri agar aman, dan tahu bagaimana mencari bantuan. "Hari ini kita akan menjadi detektif kesehatan dan keamanan, mencari tahu rahasia agar kita selalu sehat dan aman!"

### Kegiatan Inti (60-70 menit per JP)

Kegiatan inti akan dibagi dalam beberapa pertemuan (total 18 JP) untuk mendalami konsep gaya hidup sehat, gizi, dan keselamatan.

#### *Fase 1: Orientasi pada Masalah & Identifikasi Gaya Hidup Sehat (Minggu 1-2: Makanan Bergizi Seimbang)*

- **Pemberian Studi Kasus Mini (15 menit):** Guru menampilkan gambar "Piring Makanku" (gambar piring dengan makanan lengkap: nasi, ayam/ikan, sayur, buah) dan "Piring Temanku" (gambar piring dengan makanan kurang sehat: mie instan, permen).

#### Gambar

Guru bertanya: "Menurut kalian, piring mana yang membuat badan lebih sehat? Kenapa?"

- **Diskusi Kelompok (20 menit):** Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil. Masing-masing kelompok mendiskusikan "Piring Makanku" dan "Piring Temanku", mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat, serta memprediksi dampaknya. Guru memfasilitasi diskusi.
- **"Belanja Sehat" (25 menit):** Guru menyiapkan kartu bergambar berbagai jenis makanan (nasi, roti, ayam, telur, tempe, tahu, brokoli, wortel, apel, pisang, permen, keripik, minuman bersoda). Peserta didik diminta memilih makanan untuk sarapan/makan siang yang paling sehat dan menempelkannya di "Piringku Sehat". Guru menjelaskan konsep **gizi seimbang** (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah).
- **Refleksi Awal (10 menit):** Peserta didik membagikan pilihan makanan mereka dan menjelaskan alasannya.

#### *Fase 2: Pemecahan Masalah & Analisis Risiko (Minggu 3-4: Informasi Gizi & Situasi Berisiko)*

- **Eksplorasi Kemasan Makanan (20 menit):** Guru membawa beberapa kemasan makanan ringan/minuman. Dalam kelompok, peserta didik diminta mencari informasi sederhana pada kemasan (misalnya, tanggal kedaluwarsa, nama makanan, gambar). Guru menekankan pentingnya membaca tanggal kedaluwarsa.

- **Studi Kasus Risiko Kesehatan (15 menit):** Guru memberikan gambar atau cerita pendek tentang situasi berisiko terkait makanan (misalnya, anak makan jajanan yang jatuh ke tanah, makan makanan basi). Peserta didik berdiskusi tentang bahaya dan cara menghindarinya.
- **Simulasi "Bahaya di Sekitar Kita" (20 menit):** Guru menampilkan kartu situasi berisiko di lingkungan (misalnya, bermain pisau, bermain di pinggir jalan, memegang benda tajam, orang asing menawarkan permen). Peserta didik diminta mengidentifikasi bahaya dan berdiskusi bagaimana menghindarinya.
- **Diskusi Strategi Mencari Bantuan (15 menit):** Guru membimbing diskusi tentang pentingnya **mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya** (orang tua, guru, satpam sekolah, tetangga yang dikenal) jika menghadapi situasi berisiko atau merasa tidak aman.

### *Fase 3: Pembuatan Solusi & Presentasi (Minggu 5-6: Kampanye Gaya Hidup Sehat & Aman)*

- **Proyek Mini "Pahlawan Kesehatan dan Keamanan" (30 menit):** Dalam kelompok, peserta didik merancang sebuah "Kampanye Mini" tentang gaya hidup sehat dan aman. Produk kampanye bisa berupa poster sederhana, nyanyian pendek, drama singkat, atau yel-yel. Tema kampanye bisa fokus pada:
  - Pentingnya makan sehat
  - Bahaya makanan basi/tidak higienis
  - Cara menghindari bahaya di jalan/lingkungan
  - Pentingnya mencari bantuan orang dewasa
- **Praktik dan Persiapan Presentasi (20 menit):** Setiap kelompok melatih presentasi atau penampilan kampanye mereka. Guru memberikan bimbingan.
- **Presentasi Kampanye (20 menit):** Setiap kelompok mempresentasikan "Kampanye Mini Pahlawan Kesehatan dan Keamanan" mereka kepada kelas. Kelompok lain memberikan apresiasi dan masukan.

### **Penutup (15 menit per JP)**

1. **Refleksi Diri dan Kelompok (5 menit):** Guru membimbing peserta didik merefleksikan pembelajaran hari itu. "Apa yang paling penting yang kamu pelajari tentang menjaga kesehatan dan keselamatan? Bagaimana kamu akan melakukannya mulai sekarang?"
2. **Umpan Balik dan Penguatan Konsep (5 menit):** Guru memberikan umpan balik positif dan menguatkan kembali konsep pentingnya gaya hidup sehat dan kemampuan menjaga diri dari risiko.
3. **Doa dan Salam Penutup (5 menit):** Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam, serta mengingatkan peserta didik untuk selalu menjaga kesehatan dan berhati-hati di mana pun mereka berada.

### **J. Asesmen Formatif dan Sumatif**

#### **Asesmen Formatif**

- **Observasi Partisipasi Diskusi:** Guru mengamati keaktifan peserta didik dalam diskusi kelompok dan kemampuan mereka dalam mengidentifikasi masalah dan solusi terkait kesehatan dan keselamatan. (Skala: Belum Mampu, Cukup Mampu, Mampu, Sangat Mampu)
- **Lembar Pengamatan Piringku Sehat:** Penilaian pilihan makanan yang ditempelkan peserta didik di piring sehat mereka.
- **Simulasi/Bermain Peran:** Penilaian kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi risiko dan mempraktikkan cara mencari bantuan.

#### **Asesmen Sumatif**

- **Produk Proyek Mini "Kampanye Pahlawan Kesehatan dan Keamanan":** Penilaian terhadap kreativitas produk kampanye (poster, nyanyian, drama) dan kejelasan pesan yang disampaikan. (Rubrik penilaian terlampir di LKPD)
- **Presentasi Proyek:** Penilaian kinerja kelompok saat mempresentasikan kampanye mereka, termasuk kemampuan komunikasi dan kerja sama.

- **Tes Lisan/Tertulis Sederhana:** Peserta didik diminta menyebutkan minimal 3 contoh makanan sehat dan 2 contoh situasi berisiko serta cara mencari bantuan.

## K. Pemahaman Bermakna

Peserta didik akan memahami bahwa **memilih gaya hidup sehat dan aman adalah tanggung jawab pribadi yang akan membawa kebaikan bagi diri sendiri dan orang lain**. Mereka akan menyadari bahwa setiap pilihan makanan dan tindakan yang mereka ambil memiliki dampak langsung pada kesehatan dan keselamatan mereka. Dengan pengetahuan ini, mereka akan menjadi **agen perubahan** kecil yang mampu membuat keputusan cerdas untuk menjaga diri mereka tetap sehat, kuat, dan aman dari berbagai risiko di sekitar.

## L. Materi Bahan Ajar

Untuk punya badan yang kuat, sehat, dan tidak mudah sakit, kita harus memilih **gaya hidup yang sehat**. Apa saja itu? Gaya hidup sehat artinya kita rajin bergerak atau berolahraga, tidur yang cukup, dan yang paling penting adalah **makan makanan yang bergizi seimbang**. Makanan bergizi seimbang itu seperti nasi sebagai sumber energi, lauk pauk seperti ikan atau telur agar badan kuat, sayur-sayuran dan buah-buahan yang bikin kita tidak mudah sakit.

### Gambar

Kita harus ingat, makan sehat itu bukan cuma bikin kenyang, tapi juga bikin tubuh kita punya banyak energi untuk belajar dan bermain.

Selain itu, kita juga harus pintar membaca **informasi gizi pada produk makanan**. Coba deh lihat kemasan makanan atau minuman yang ada di rumah. Di sana ada tulisan tentang tanggal kedaluwarsa. Itu sangat penting! Kalau sudah lewat tanggalnya, makanan itu bisa jadi tidak aman untuk dimakan dan bikin kita sakit perut. Kita juga perlu tahu bahan-bahan makanan yang kita makan, agar kita tahu apakah makanan itu baik atau tidak untuk tubuh kita. Memilih makanan dengan bijak adalah langkah awal untuk hidup sehat.

Terakhir, kita juga harus selalu waspada terhadap **situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan** kita. Misalnya, bermain di jalan raya itu berbahaya, atau menerima makanan/minuman dari orang yang tidak kita kenal. Kita harus selalu berhati-hati dan jika merasa tidak aman atau ada bahaya, segera **mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya** seperti Ayah, Bunda, guru, atau paman dan bibi yang kita kenal baik. Ingat, keselamatan kita adalah yang utama!

## M. Refleksi

### Refleksi Peserta Didik

1. "Apa satu hal penting yang akan aku lakukan mulai hari ini untuk menjaga kesehatan tubuhku?"  
💪
2. "Situasi berbahaya apa yang paling harus aku waspadai, dan kepada siapa aku akan meminta bantuan?"
3. "Bagaimana perasaanmu setelah tahu cara memilih makanan sehat dan menjaga diri agar tetap aman?" **Refleksi Pendidik**
  1. "Apakah peserta didik menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keterkaitan antara pilihan makanan/tindakan dengan kesehatan dan keselamatan mereka?"
  2. "Metode pembelajaran apa yang paling efektif dalam menumbuhkan kesadaran dan kemampuan peserta didik untuk membuat pilihan sehat dan aman?"

3. "Bagaimana saya dapat lebih mengintegrasikan konsep ini ke dalam kehidupan sehari-hari peserta didik, tidak hanya di pelajaran PJOK?"

N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) **Nama**

**Kelompok:**

**Anggota Kelompok:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Tugas Kelompok: Proyek "Pahlawan Kesehatan dan Keamanan" Bagian 1:  
Diskusi Detektif Kesehatan!**

1. Coba sebutkan 3 jenis makanan yang paling sehat menurut kelompokmu dan mengapa?  
○ Makanan 1: ..... (Kenapa sehat? .....) ○ Makanan 2:  
..... (Kenapa sehat? .....) ○ Makanan 3: ..... (Kenapa sehat?  
.....)
2. Diskusikan, di mana saja tempat yang **berbahaya** untuk bermain di sekitar sekolah atau rumahmu? Tuliskan 2 tempat dan alasannya. ○ Tempat Berbahaya 1: ..... (Kenapa berbahaya?  
.....)  
○ Tempat Berbahaya 2: ..... (Kenapa berbahaya?  
.....)

**Bagian 2: Mari Berkreasi untuk Kampanye!**

Buatlah sebuah **kampanye mini** yang mengajak teman-temanmu untuk hidup sehat dan aman. Kalian bisa memilih salah satu cara di bawah ini:

- Membuat **poster** sederhana dengan gambar dan tulisan ajakan.
- Membuat **yel-yel** atau **lagu pendek** tentang kesehatan atau keamanan.
- Membuat **drama singkat** (1-2 menit) tentang situasi sehat/aman atau berisiko.

**Tuliskan rencana kampanye kelompokmu di sini:**

- Jenis Kampanye (lingkari): Poster / Yel-yel / Lagu / Drama
- Judul/Tema Kampanye: .....
- Isi Pesan Pentingnya: (Pentingnya makan sehat / Menghindari bahaya / Cara mencari bantuan) ○  
Pesan 1: .....  
○ Pesan 2: .....

Gambarlah sketsa poster atau adegan drama/yel-yel di kotak ini!

[Kotak kosong untuk menggambar]

**Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa**

Tema: Memilih Hidup yang Menyenangkan (Proyek "Pahlawan Kesehatan dan Keamanan")

Skala Likert:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Aspek Penil	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
<b>A. Partisipasi Diskusi Kelompok</b>	1. Keaktifan dalam dan masukan					



TIME TO  
SPORT

Aspek Peni	Indikator Penilaian	1	2	3	4	5
	2. Mendengarkan pendapat teman					
	3. Berkontribusi da keputusan kelomp					
<b>B. Desain Kampany</b>	1. Kreativitas ide k (poster/drama/lag					
	2. Kejelasan pesan sehat dan/atau keselamatan					
	3. Relevansi isi kar materi yang dipela					
<b>C. Presen Demonstrasi Proyek</b>	1. Kejelasan penya penggunaan baha					
	2. Kekompakan da anggota saat prese					
	3. Antusiasme dan dalam menyajikan					
<b>D. Pemah Konsep</b>	1. Kemampuan me makanan bergizi s					
	2. Kemampuan mengidentifikasi s cara mencari bant					

## O. Pengayaan dan Remedial

### Pengayaan

- Bagi peserta didik yang telah menunjukkan pemahaman mendalam dan kemampuan menerapkan konsep, guru dapat memberikan tantangan:
  - Menjadi "konsultan gizi cilik" dengan menyarankan menu makan siang sehat untuk teman-teman.
  - Membuat daftar "aturan aman bermain" di berbagai tempat (di rumah, di taman, di sekolah).

- Merancang simulasi penanganan luka kecil (misalnya, luka jatuh) dengan menggunakan alat peraga.

## Remedial

- Bagi peserta didik yang masih kesulitan memahami konsep atau kurang berpartisipasi, guru dapat:
  - Memberikan bimbingan personal dengan menggunakan media visual yang lebih konkret (misalnya, membawa contoh makanan asli).
  - Melakukan simulasi berulang dengan skenario yang lebih sederhana dan spesifik.
  - Membuat kartu bergambar tentang "Siapa yang Bisa Membantuku?" dengan wajah orang dewasa terpercaya.
  - Memberikan tugas identifikasi sederhana di rumah (misalnya, minta bantuan orang tua untuk mencari tanggal kedaluwarsa pada 3 produk makanan).

## P. Bahan Bacaan

### Pendidik

1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2021). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
2. WHO. (2020). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. (Dokumen terkait promosi gizi dan aktivitas fisik).
3. Artikel atau jurnal terkait pendidikan kesehatan dan keselamatan anak usia dini.

### Peserta Didik

1. Buku teks PJOK Kelas 2 SD yang relevan.
2. Buku cerita bergambar tentang petualangan menjaga kesehatan atau keselamatan (misalnya, tentang pahlawan yang makan sehat, atau anak yang berani mencari bantuan).
3. Video animasi edukasi tentang gizi seimbang atau tips aman di rumah/jalan.

## Q. Glosarium

1. **Gizi Seimbang:** Susunan hidangan lengkap yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.
2. **Situasi Berisiko:** Keadaan atau kondisi yang memiliki potensi bahaya dan dapat mengancam kesehatan atau keselamatan.
3. **Orang Dewasa Terpercaya:** Orang dewasa yang dikenal baik dan dapat diandalkan untuk meminta bantuan atau perlindungan (misalnya orang tua, guru, keluarga dekat).

## R. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas II*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
2. Setiati, S. (2019). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
3. Slamet, R. (2020). *Pendidikan Keselamatan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.