

Penjasorkes.id-Berikut adalah **Modul Ajar PJOK Kelas 5 SD – Pertemuan Ke-4** sesuai dengan Kurikulum Merdeka, disusun lengkap dan sistematis:

MODUL AJAR PJOK KELAS 5 SD – PERTEMUAN KE-4

Satuan Pendidikan: SD/MI

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

Kelas / Fase: Kelas 5 / Fase B

Semester: Ganjil (1)

Pertemuan Ke: 4

Topik: Aktivitas Kebugaran Jasmani – Keseimbangan dan Koordinasi

Durasi Waktu: 2 x 35 menit (70 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menjelaskan pentingnya keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas fisik.
2. Mempraktikkan gerakan untuk melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh secara tepat dan aman.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, tanggung jawab, dan sportivitas saat latihan.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

Peserta didik mampu menunjukkan keterampilan kebugaran jasmani khususnya keseimbangan dan koordinasi melalui berbagai gerakan dan permainan sederhana, serta menunjukkan sikap positif selama kegiatan.

C. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

- Peserta didik memahami konsep dasar keseimbangan dan koordinasi.
- Peserta didik mempraktikkan latihan keseimbangan dan koordinasi tubuh secara mandiri dan kelompok.

D. Sarana dan Prasarana

- Lapangan sekolah / aula
- Matras
- Balok keseimbangan sederhana / papan kayu
- Cone / tali sebagai pembatas jalur
- Bola kecil (untuk latihan koordinasi)

E. Media Pembelajaran

- Gambar atau video latihan keseimbangan dan koordinasi
- Lembar kerja refleksi latihan
- Poster manfaat koordinasi tubuh

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

- Guru menyapa dan mengondisikan siswa.
- Melakukan pemanasan (jalan di tempat, ayunan tangan, gerak rotasi leher, bahu, pinggul, dan pergelangan kaki).
- Apersepsi: Guru bertanya “Pernahkah kamu bermain sambil menjaga keseimbangan?”

Inti (50 menit)

1. Penjelasan dan Demonstrasi

- Guru menjelaskan perbedaan keseimbangan (menjaga posisi tubuh) dan koordinasi (sinkronisasi gerakan tubuh).
- Guru mencontohkan gerakan keseimbangan: berdiri satu kaki, jalan di atas garis.
- Guru mencontohkan koordinasi: melempar dan menangkap bola, gerakan tangan dan kaki bersamaan.

2. Latihan Keseimbangan

- **Berdiri satu kaki** selama 10–30 detik (bergantian kanan dan kiri).
- **Berjalan di atas garis lurus / papan kayu** sambil membawa benda ringan.
- **Latihan keseimbangan berpasangan**: saling membantu menjaga posisi tubuh.

3. Latihan Koordinasi

- **Menangkap bola kecil** sambil melompat ringan.
- **Latihan jalan cepat sambil melempar bola ke atas dan menangkap kembali.**
- **Gerakan tangan dan kaki bersamaan** (misal: lompat silang atau gerakan silang kanan-tangan kiri).

4. Permainan Sederhana

- **"Lompat, Tangkap, Diam"**: siswa melompat, menangkap bola, lalu berdiri diam seimbang.

Penutup (10 menit)

- Pendinginan: peregangan ringan seluruh tubuh dan napas teratur.
- Refleksi: siswa menyampaikan pengalaman atau tantangan dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi.
- Guru menyimpulkan pentingnya latihan ini dalam kehidupan sehari-hari (berjalan, bermain, olahraga).
- Doa dan salam penutup.

G. Asesmen Pembelajaran

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen	Keterangan
Pengetahuan	Lisan	Tanya jawab	Pemahaman konsep keseimbangan & koordinasi
Keterampilan	Unjuk kerja	Daftar cek	Kemampuan siswa melakukan latihan yang diminta
Sikap	Observasi	Catatan guru	Tanggung jawab, kerjasama, dan percaya diri siswa

H. Penguatan Profil Pelajar Pancasila

- **Mandiri:** Berani mencoba latihan dan bertanggung jawab atas usahanya.
- **Bergotong royong:** Membantu teman saat latihan berpasangan.
- **Bernalar kritis:** Menjelaskan manfaat latihan keseimbangan.
- **Beriman dan bertakwa:** Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan.

I. Diferensiasi

- **Konten:** Siswa mahir diberi tantangan seperti berjalan sambil membawa bola.
- **Proses:** Siswa yang kesulitan diberi alat bantu (pegangan saat latihan keseimbangan).
- **Produk:** Siswa menggambar gerakan latihan yang mereka sukai di rumah.

Jika Anda ingin modul-modul sebelumnya atau berikutnya dijadikan dalam bentuk **Word/PDF** atau dibuat untuk satu bab penuh, saya siap bantu. Mau dilanjut ke **Pertemuan ke-5**?