

# Modul Ajar

## (Rencana Pembelajaran Mendalam)

### A. Identitas Penulis

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Nama Penyusun: Joko Wardoyo, S.Pd.

Satuan Pendidikan: SDN 1 Asemrudung

Tahun Ajaran: 2025/2026

Mata Pelajaran: PJOK

Fase: A

Kelas/Semester: 1/1 (Ganjil)

Alokasi Waktu: 16 JP (Jam Pelajaran)

### B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang sesuai dengan memberi tanda centang pada kotak:

- 
- 
- 
- 
- 

[x] Kesehatan: Peserta didik memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

[x] Kemandirian: Peserta didik mampu mengambil inisiatif dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan mereka.

[x] Kreativitas: Peserta didik mampu menghasilkan gagasan-gagasan baru dan inovatif dalam memecahkan masalah.

[x] Kolaborasi: Peserta didik mampu bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama.

[x] Komunikasi: Peserta didik mampu menyampaikan ide dan informasi dengan jelas dan efektif.

## C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan anak Indonesia hebat:

- 
- [ ] 1) Bangun tidur: "Anak-anak hebat, siapa yang tadi pagi bangun tidur langsung merapikan tempat tidurnya sendiri? Angkat tangan!"
- [ ] 2) Beribadah: "Setelah bangun tidur, apakah kalian sudah melaksanakan ibadah sesuai keyakinan masing-masing? Bagaimana perasaanmu setelah beribadah?"
- 
- 
- [ ] 3) Berolahraga: "Wah, hari ini kita mau berolahraga seru! Siapa yang di rumah suka bergerak, lari-lari, atau bermain? Gerakan apa yang paling kamu suka?"
- 
- 
- [ ] 4) Gemar Belajar: "Apakah kalian suka belajar hal-hal baru? Apa yang paling membuatmu penasaran saat belajar?"
- [ ] 5) Makan sehat dan Bergizi: "Coba tunjuk tangan siapa yang tadi pagi sarapan dengan makanan sehat dan bergizi? Apa saja yang kalian makan? Mengapa penting makan makanan sehat?"

[ ] 6) Bermasyarakat: "Pernahkah kalian membantu teman atau orang di sekitar rumah? Ceritakan pengalamannya!"

[ ] 7) Tidur Cepat: "Agar badan kita kuat dan tidak mudah sakit, kita harus tidur yang cukup. Siapa yang tadi malam tidurnya tidak terlalu larut dan bangun pagi dengan semangat?"

## D. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam:

- 
- 
- 
- Mengetahui dan mempraktikkan gerakan jalan, lari, dan lompat sebagai aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.
- Mengetahui dan mempraktikkan gerakan memutar, mengayun, dan menekuk sebagai aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.
- Mengetahui dan mempraktikkan gerakan melempar dan menangkap bola sebagai aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.

## E. Sarana dan Prasarana

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- Lapangan atau area terbuka yang aman untuk bergerak.
  - Cone atau penanda.
  - Bola berukuran kecil (bola plastik/bola kain).
  - Gambar atau poster gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.
  - Musik ceria untuk aktivitas fisik.

## F. Target Peserta Didik

•

•

Peserta didik kelas 1 SD (umur 6-7 tahun) reguler.  
Jumlah peserta didik disesuaikan dengan kapasitas kelas.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Project-Based Learning (PBL)  
Metode: Demonstrasi, Permainan, Diskusi Kelompok, Penemuan Terbimbing, Refleksi.

Pendekatan Deep Learning: Pembelajaran yang berfokus pada pemahaman mendalam, koneksi antar konsep, pengembangan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi, serta relevansi dengan kehidupan nyata.

## H. Pertanyaan Pemantik

- Mindful Learning: "Anak-anak hebat, coba rasakan denyut jantungmu setelah kita bergerak. Bagaimana rasanya? Apakah kalian bisa merasakan

otot-otot di kakimu bergerak saat berjalan dan berlari? Mengapa penting untuk merasakan gerakan tubuh kita?"

Meaningful Learning: "Menurut kalian, mengapa kita perlu belajar cara berjalan, berlari, melompat, atau melempar dan menangkap bola? Apa manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari kita? Kapan kita menggunakan gerakan-gerakan ini?"

Joyful Learning: "Siapa yang merasa senang dan bersemangat saat bergerak dan bermain? Gerakan apa yang paling membuatmu gembira? Apa yang paling seru dari pelajaran PJOK hari ini?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Alokasi Waktu Total: 16 JP (Jam Pelajaran)

Setiap JP diasumsikan 35 menit. Jadi, total waktu sekitar 560 menit atau 9 jam 20 menit. Modul ini akan dibagi menjadi beberapa pertemuan.

Pertemuan 1-2 (2 JP / 70 menit): Pengenalan Gerak Dasar Lokomotor (Jalan dan Lari)

Pendahuluan (15 menit)

Guru menyapa peserta didik dengan antusias. Mengajak peserta didik melakukan gerakan peregangan dinamis sederhana diikuti dengan musik ceria untuk membangun suasana joyful learning.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (mindful learning): "Coba rasakan denyut jantungmu. Bagaimana rasanya?"

Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini: "Hari ini kita akan belajar bagaimana cara berjalan dan berlari yang benar agar tubuh kita sehat dan kuat!"

Guru menanyakan kegiatan anak Indonesia hebat: "Siapa yang tadi pagi sudah berolahraga atau bergerak di rumah?"

Inti (40 menit)

Eksplorasi Gerakan: Peserta didik diminta untuk bergerak bebas di lapangan/area yang aman. Guru mengamati berbagai cara jalan dan lari peserta didik.

Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan cara berjalan yang benar (langkah seimbang, ayunan tangan, pandangan ke depan) dan cara berlari yang benar (langkah panjang, ayunan tangan, condongkan badan sedikit ke depan). Guru menggunakan gambar atau poster untuk visualisasi.

Latihan Terpimpin: Peserta didik berlatih berjalan dan berlari dalam berbagai

variasi (jalan cepat, jalan lambat, lari pelan, lari cepat) mengikuti instruksi guru.

Permainan "Kereta Api": Peserta didik membentuk barisan seperti kereta api dan berjalan/berlari mengikuti ritme musik, melatih koordinasi dan kekompakan (kolaborasi). Guru memberikan umpan balik langsung.

•  
•  
Penutup (15 menit)

•  
Refleksi: Guru bertanya: "Apa saja yang sudah kita pelajari hari ini? Apa manfaatnya berjalan dan berlari untuk tubuh kita?" (meaningful learning).

•  
Guru memberikan apresiasi atas partisipasi peserta didik.

•  
Pendinginan dan doa.

Pertemuan 3-4 (2 JP / 70 menit): Pengenalan Gerak Dasar Lokomotor  
(Lompat)

Pendahuluan (15 menit)

•  
Mengulang peregangan dinamis.

•  
Guru mengajak peserta didik mengingat kembali gerakan jalan dan lari.

"  
Siapa yang masih ingat bagaimana cara berjalan dan berlari yang benar?"

•  
•  
Pertanyaan pemantik (joyful learning): "Siapa yang suka melompat-lompat saat bermain? Kenapa melompat itu menyenangkan?"

Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar cara melompat yang benar!"

Inti (40 menit)

•  
•  
Eksplorasi: Peserta didik mencoba melompat bebas. Guru mengamati.

Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan berbagai jenis lompatan (lompat dengan dua kaki, lompat satu kaki, lompat ke depan/samping) dengan teknik yang benar (tekuk lutut, ayun tangan untuk keseimbangan).

•  
•  
Latihan Bertahap: Peserta didik berlatih melompat melewati rintangan rendah (misal: tali yang diletakkan di lantai), melompati cone, atau melompat di tempat.

Permainan "Kodok Melompat": Peserta didik berlomba melompat dari satu titik ke titik lain seperti kodok, melatih kekuatan kaki dan koordinasi. Peserta didik dapat bekerja secara berpasangan atau kelompok kecil untuk saling menyemangati (kolaborasi).

Penutup (15 menit)

•  
Refleksi: "Bagaimana perasaanmu setelah melompat? Apa yang perlu diingat saat melompat agar tidak jatuh?"

•  
•  
Guru memberikan motivasi untuk terus aktif bergerak.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 5-8 (4 JP / 140 menit): Pengenalan Gerak Dasar Non-

# Lokomotor (Memutar, Mengayun, Menekuk)

## Pendahuluan (20 menit)

Peregangan statis dan dinamis.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (mindful learning): "Ketika kita membungkuk mengambil pensil yang jatuh, bagian tubuh mana yang bergerak? Ketika kita bertepuk tangan, bagian tubuh mana yang bergerak?"  
Guru memperkenalkan gerak non-lokomotor: "Hari ini kita akan belajar gerakan yang membuat badan kita lebih luwes tanpa berpindah tempat."

## Inti (100 menit)

Eksplorasi Gerakan: Peserta didik diminta untuk mencoba gerakan memutar badan, mengayunkan lengan, dan menekuk lutut/siku secara bebas.

Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan gerakan memutar (badan, kepala, pergelangan tangan), mengayun (lengan, kaki), dan menekuk (lutut, siku) dengan penjelasan fungsi dan manfaatnya.

Latihan Berbasis Cerita/Imajinasi:

- Memutar: "Ayo kita meniru baling-baling bambu! Putar tanganmu perlahan, lalu cepat." "Ayo kita seperti penari, memutar badan dengan indah."
- Mengayun: "Kita seperti pohon yang ditiup angin, mengayunkan tangan ke kanan dan ke kiri." "Ayo kita ayunkan tanganmu seperti gajah!"
- Menekuk: "Ayo kita seperti katak yang siap melompat, tekuk lututmu. Sekarang seperti robot, tekuk lenganmu!"

Permainan "Patung Bergerak": Guru menyebutkan satu gerakan (misal:

putar tangan!"), peserta didik melakukan gerakan tersebut, lalu berhenti seperti patung. Melatih kecepatan reaksi dan pemahaman gerakan.

Proyek Mini: "Rangkaian Gerakan Tubuhku": Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (3-4 orang). Setiap kelompok berdiskusi untuk menciptakan rangkaian gerakan sederhana yang menggabungkan gerak memutar, mengayun, dan menekuk (kolaborasi, kreativitas). Mereka berlatih dan menampilkan di depan kelas. Guru memberikan umpan balik positif.

Penutup (20 menit)

Refleksi Kelompok: Masing-masing kelompok menceritakan tantangan dan keseruan saat membuat rangkaian gerakan. "Apa yang paling sulit? Apa yang paling menyenangkan?"

Guru menekankan pentingnya menjaga kelenturan tubuh.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 9-12 (4 JP / 140 menit): Pengenalan Gerak Dasar

Manipulatif (Melempar dan Menangkap Bola)

Pendahuluan (20 menit)

Peregangan.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (meaningful learning): "Siapa yang suka bermain bola? Mengapa kita perlu bisa melempar dan menangkap bola?"

Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar bagaimana cara melempar dan menangkap bola dengan benar."

Inti (100 menit)

Eksplorasi dengan Bola: Peserta didik mencoba melempar dan menangkap bola secara bebas. Guru mengamati gaya masing-masing.

Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan teknik melempar (melambung, mendarat, memantul) dan menangkap bola (mengikuti arah

bola, menangkap dengan kedua tangan, menyerap benturan). Menggunakan bola plastik/kain agar aman.

- 
- 
- 

Latihan Berpasangan: Peserta didik berlatih melempar dan menangkap bola dengan teman berpasangan, secara bertahap menambah jarak dan variasi lemparan (kolaborasi).

Permainan "Tangkap Bola Bertingkat": Peserta didik dibagi menjadi kelompok. Setiap kelompok berusaha melempar dan menangkap bola sebanyak mungkin tanpa menjatuhkannya. Jika berhasil, tingkat kesulitan ditambah (misal: menangkap dengan satu tangan, melempar sambil bergerak). Melatih ketepatan dan koordinasi.

- 

Proyek Mini: "Kreasi Permainan Bola": Setiap kelompok berdiskusi untuk menciptakan permainan sederhana menggunakan teknik melempar dan

menangkap bola (kreativitas, kolaborasi). Mereka mempresentasikan aturan permainannya dan mempraktikkan.

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi: "Apa yang paling sulit saat melempar dan menangkap bola?  
Bagaimana cara agar kita bisa melempar dan menangkap bola dengan lebih baik?"

•  
•  
Guru memberikan apresiasi atas usaha dan semangat peserta didik.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 13-16 (4 JP / 140 menit): Integrasi dan Penerapan Gerak

Dasar

Pendahuluan (20 menit)

•  
Peregangan dinamis.

•  
Guru mengingatkan kembali semua gerak dasar yang sudah dipelajari (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif).

•  
Pertanyaan pemantik (mindful learning, joyful learning): "Bagaimana perasaanmu sekarang setelah tubuhmu sudah bisa bergerak dengan berbagai cara? Bisakah kita menggabungkan semua gerakan yang sudah kita pelajari dalam satu kegiatan?"

Inti (100 menit)

•  
Stasiun Gerak: Guru menyiapkan beberapa "stasiun" di area lapangan.

- Stasiun 1 (Lokomotor): Rintangan untuk berjalan cepat, berlari zig-zag, dan melompati ban/simpai.
- Stasiun 2 (Non-Lokomotor): Gerakan senam ringan dengan memutar badan, mengayun lengan, dan menekuk lutut mengikuti irama musik.
- Stasiun 3 (Manipulatif): Melempar bola ke sasaran (keranjang/ember), menangkap bola yang dilemparkan teman/guru.

Peserta didik bergerak dari satu stasiun ke stasiun lain secara bergantian (kolaborasi, kemandirian). Guru mendampingi dan memberikan umpan balik.

"Petualangan Gerak Dasar": Peserta didik dibagi dalam kelompok. Setiap kelompok menerima kartu tugas yang berisi instruksi untuk menyelesaikan

•  
•  
"petualangan" yang menggabungkan semua gerak dasar (misal: "berjalan maju 5 langkah, lalu lompat ke samping 2 kali, kemudian ambil bola dan lempar ke keranjang, lalu berputar 3 kali sambil mengayun tangan, dll.").

Kegiatan ini mendorong pemikiran kritis dalam memahami instruksi dan kreativitas dalam menyelesaikannya.

•  
Diskusi Akhir: Masing-masing kelompok berbagi pengalaman dalam menyelesaikan "petualangan". "Bagian mana yang paling mudah? Bagian mana yang paling menantang? Gerakan apa yang paling sering kalian gunakan dalam petualangan ini?"

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi Menyeluruh: Guru dan peserta didik berdiskusi tentang manfaat belajar gerak dasar bagi kesehatan dan aktivitas sehari-hari. "Apa saja yang sudah kita pelajari selama beberapa pertemuan ini? Apakah sekarang kamu merasa lebih percaya diri saat bergerak? Bagaimana perasaanmu saat bisa melakukan semua gerakan ini?" (meaningful learning).

•  
Guru memberikan apresiasi kepada seluruh peserta didik atas semangat belajar dan kerja kerasnya.

Pendinginan dan doa penutup.

## J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif (dilakukan selama proses pembelajaran)

1

. Observasi Guru: Guru mengamati partisipasi aktif, usaha, dan penguasaan teknik dasar gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif oleh peserta didik selama kegiatan berlangsung. Guru dapat menggunakan lembar observasi sederhana atau catatan anekdot.

2

3

. Penilaian Diri (Self-Assessment): Peserta didik mengisi lembar penilaian diri sederhana tentang seberapa yakin mereka dapat melakukan gerakan yang diajarkan (contoh: "Aku bisa berjalan lurus: ya/belum").

. Umpan Balik Teman Sebaya: Dalam kegiatan berpasangan atau kelompok, peserta didik dapat saling memberikan umpan balik positif tentang gerakan teman mereka.

Asesmen Sumatif (dilakukan di akhir unit pembelajaran)

1

. Penilaian Keterampilan Praktik: Guru meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan serangkaian gerakan yang menggabungkan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (misal: berjalan lurus, melompat 3 kali, memutar badan, lalu melempar dan menangkap bola). Guru menggunakan rubrik penilaian untuk mengukur ketepatan gerakan dan koordinasi.

. Proyek Akhir "Aku Jago Bergerak!": Peserta didik secara individu atau berpasangan diminta membuat sebuah video singkat (misal: 30-60 detik) atau fotostory yang menunjukkan mereka sedang melakukan berbagai gerak dasar yang sudah dipelajari dalam aktivitas sehari-hari atau permainan. Mereka juga menjelaskan mengapa gerakan itu penting. (Ini mendorong kreativitas, komunikasi, dan pemahaman bermakna).

2

3

. Kuis Lisan Sederhana: Guru mengajukan pertanyaan lisan terkait manfaat gerak dasar dan contoh penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

## K. Pemahaman Bermakna

Melalui pembelajaran ini, peserta didik akan memahami bahwa gerakan tubuh adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari, bukan hanya untuk olahraga. Setiap gerakan dasar (jalan, lari, lompat, memutar, mengayun, menekuk, melempar, menangkap) memiliki fungsi dan manfaatnya sendiri dalam membantu kita beraktivitas, bermain, dan menjaga kesehatan tubuh. Dengan menguasai gerak dasar, mereka akan merasa lebih percaya diri, mandiri, dan mampu berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan fisik.

## L. Materi Bahan Ajar

Gerak Dasar Locomotor, Non-Locomotor, dan Manipulatif: Pondasi Gerak Tubuh Kita

Tubuh kita dirancang untuk bergerak, dan ada tiga jenis gerakan dasar yang sangat

penting untuk kita ketahui dan latih: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.  
Gerak lokomotor adalah gerakan yang membuat kita berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerakan-gerakan ini membantu kita pergi ke

sekolah, bermain kejar-kejaran, atau melompati genangan air. Dengan menguasai gerak lokomotor, kita bisa bergerak dengan lincah dan aman di mana saja.

Selanjutnya adalah gerak non-lokomotor, yaitu gerakan yang tidak membuat kita berpindah tempat, tetapi tetap menggerakkan anggota tubuh. Contohnya adalah memutar badan, mengayunkan tangan atau kaki, dan menekuk lutut atau siku.

Gerakan non-lokomotor membantu tubuh kita menjadi lebih lentur, kuat, dan seimbang. Kita menggunakannya saat menari, melakukan peregangan, atau bahkan saat meraih benda di tempat yang tinggi.

Terakhir adalah gerak manipulatif, yaitu gerakan yang menggunakan alat atau benda, seperti melempar dan menangkap bola. Gerakan ini membutuhkan koordinasi yang baik antara mata dan tangan kita. Dengan menguasai gerak manipulatif, kita bisa bermain bola, melempar kantong sampah ke tempatnya, atau bahkan membantu ibu menangkap barang yang jatuh. Semua gerak dasar ini sangat penting untuk kesehatan tubuh, koordinasi, dan kemampuan kita berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

## M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik (Pilih maksimal 3)

1

2

3

- . Apa bagian paling menyenangkan dari pelajaran PJOK hari ini?
- . Gerakan apa yang paling mudah kamu lakukan? Mengapa?
- . Gerakan apa yang paling menantang bagimu? Bagaimana kamu akan berlatih agar lebih baik?

Refleksi Pendidik (Pilih maksimal 3)

1

2

3

- . Apakah semua peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran? Jika tidak, bagaimana cara memotivasi mereka di pertemuan selanjutnya?
- . Apakah model pembelajaran dan metode yang digunakan sudah efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran? Apa yang perlu disesuaikan?
- . Bagian mana dari pembelajaran yang paling menunjukkan pemahaman mendalam (deep learning) peserta didik terhadap materi?

## N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD: Aku Jago Bergerak!

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

A. Ayo Beri Tanda Centang (✓) pada Gerakan yang Bisa Kamu Lakukan dengan Baik!

.

.

.

.

- Berjalan lurus
- Berlari cepat
- Melompat dengan dua kaki
- Memutar badan
- Mengayunkan tangan
- Menekuk lutut



- 
- 
- 

[ ] Melempar bola ke sasaran

[ ] Menangkap bola

B. Mari Berdiskusi dan Presentasi Kelompok!

Bersama kelompokmu, buatlah satu rangkaian gerakan sederhana yang menggabungkan gerakan:

- 
- 
- 

Berjalan/Berlari/Melompat (pilih 1)

Memutar/Mengayun/Menekuk (pilih 1)

Melempar/Menangkap (pilih 1)

Setelah itu, presentasikan rangkaian gerakan kalian di depan kelas!

Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa

Tema: Rangkaian Gerakan Tubuhku

4

(Sangat  
Aspek Penilaian

1 (Kurang)

2 (Cukup)

3 (Baik)

Baik)

Diskusi Kelompok:

Sebagian

besar

anggota

berpartisip

asi,

namun

ada yang

kurang

aktif.

Semua

Semua

anggota

berpartisi

pasi aktif

dalam

anggota

berpartisip

asi aktif

dan saling

mendukung

g dalam

diskusi.

Hanya 1-2

anggota  
yang  
berpartisip  
asi.

1  
. Partisipasi

Anggota  
diskusi.

Ide  
rangkaian  
gerak  
cukup  
jelas,  
namun  
kurang  
variatif.

Ide  
rangkaian  
gerak  
kurang  
orisinal  
atau tidak  
jelas.

Ide  
rangkaian  
gerak  
Ide  
rangkaian  
gerak  
jelas dan  
cukup  
kreatif.

2  
. Ide dan  
Kreativitas  
Rangkaian Gerak  
sangat  
orisinal,  
kreatif, dan  
bervariasi.

Terlihat  
sedikit  
kerja  
Kelompok  
bekerja  
sama  
dengan  
baik,  
saling  
membant  
u.

Kelompok  
bekerja

baik,  
Ada kerja sama, namun masih perlu

3  
. Kolaborasi sama, dalam Pembuatan Rangkaian cenderung bekerja sendiri-sendiri. bimbingan

. efektif, dan saling

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

4

(Sangat  
Aspek Penilaian

1 (Kurang)

2 (Cukup)

3 (Baik)

Baik)

menginspir

asi.

Presentasi Siswa:

Gerakan

yang

ditampilka

n kurang

jelas atau

tidak

Gerakan

yang

ditampilka

n sangat

jelas,

tepat, dan

mudah

diikuti.

Gerakan

cukup

jelas,

namun

ada

beberapa

kesalahan.

Gerakan

yang

ditampilka

n jelas

dan

4

. Kejelasan

Gerakan yang

Ditampilkan

sesuai

instruksi.

sesuai

instruksi.

Kelompok

terlihat

tidak

kompak

saat

menampilk

an

gerakan.

Kekompakan masih kurang, Kelompok cukup kompak dan terkoordinasi. Kelompok sangat kompak dan terkoordinasi.

5.  
ada Kekompakan/Koordinasi Kelompok beberapa gerakan yang tidak sinkron dengan baik.

sempurna. Penjelasan tentang rangkaian gerak tidak jelas atau tidak ada.

Penjelasan cukup jelas, namun kurang percaya diri.

Penjelasan sangat jelas, percaya diri, dan menarik.

Penjelasan jelas dan mudah dipahami.



•  
•  
•  
•  
Bagi peserta didik yang masih kesulitan, diberikan bimbingan individual atau kelompok kecil.

Mengulang demonstrasi dan latihan gerak dasar yang belum dikuasai dengan lebih intensif.

Menggunakan media visual yang lebih bervariasi (video, animasi) untuk menjelaskan gerakan.

Memberikan kesempatan lebih banyak untuk praktik dengan umpan balik langsung dari guru.

## P. Bahan Bacaan

Pendidik:

1

. Pemerintah Pusat. (2022). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

2

3

. Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, A. (2018). Deep Learning: Engage the World Change the World. Corwin.

. Webinar atau Jurnal Ilmiah tentang Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar dengan Pendekatan Aktif dan Menyenangkan.

Peserta Didik:

1

2

3

. Buku Teks PJOK Kelas 1 SD.

. Buku cerita bergambar tentang aktivitas fisik dan olahraga anak.

. Video edukasi atau animasi tentang gerak dasar di platform edukasi anak (misal: YouTube Kids dengan pengawasan orang tua).

## Q. Glosarium

1

2

3

. Lokomotor: Gerakan yang menyebabkan perpindahan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain.

. Non-Lokomotor: Gerakan yang dilakukan di tempat tanpa menyebabkan

perpindahan posisi tubuh.

. Manipulatif: Gerakan yang melibatkan penggunaan alat atau objek dengan anggota tubuh.

## R. Daftar Pustaka

1

2

3

. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Buku Guru Kelas I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

. Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2013). Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education (9th ed.). McGraw-Hill Education.

. Woolfolk, A. (2016). Educational Psychology (13th ed.). Pearson Education.

# Modul Ajar

## (Rencana Pembelajaran Mendalam)

### A. Identitas Penulis

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Nama Penyusun: Joko Wardoyo, S.Pd.

Satuan Pendidikan: SDN 1 Asemrudung

Tahun Ajaran: 2025/2026

Mata Pelajaran: PJOK

Fase: A

Kelas/Semester: 1/1 (Ganjil)

Alokasi Waktu: 16 JP (Jam Pelajaran)

### B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang sesuai dengan memberi tanda centang pada kotak:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

[x] Kesehatan: Peserta didik memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

[x] Kemandirian: Peserta didik mampu mengambil inisiatif dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan mereka.

[x] Kreativitas: Peserta didik mampu menghasilkan gagasan-gagasan baru dan inovatif dalam memecahkan masalah.

[x] Kolaborasi: Peserta didik mampu bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama.

[x] Komunikasi: Peserta didik mampu menyampaikan ide dan informasi dengan jelas dan efektif.

## C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan anak Indonesia hebat:

- 
- [ ] 1) Bangun tidur: "Anak-anak hebat, siapa yang tadi pagi bangun tidur sudah langsung tersenyum dan semangat siap belajar?"
- [ ] 2) Beribadah: "Setelah bangun tidur, apakah kalian sudah melaksanakan ibadah sesuai kepercayaan masing-masing? Bagaimana perasaanmu setelahnya?"
- 
- 
- 
- 
- [ ] 3) Berolahraga: "Hari ini kita akan bergerak dengan irama yang seru! Siapa yang di rumah juga suka bergerak mengikuti lagu?"
- [ ] 4) Gemar Belajar: "Apakah kalian suka belajar hal baru, termasuk belajar gerakan yang asyik? Apa yang membuatmu penasaran hari ini?"
- [ ] 5) Makan sehat dan Bergizi: "Coba tunjuk tangan siapa yang tadi pagi sudah sarapan dengan makanan sehat agar tubuh kuat bergerak? Apa saja menu sarapanmu?"

[ ] 6) Bermasyarakat: "Ketika kita bergerak bersama teman-teman, apa yang paling penting untuk kita lakukan agar semua senang?"

[ ] 7) Tidur Cepat: "Agar badan kita segar dan bertenaga untuk beraktivitas, kita harus tidur yang cukup. Siapa yang tadi malam tidurnya tidak terlalu larut dan bangun pagi dengan semangat?"

## D. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mengetahui dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.

## E. Sarana dan Prasarana

1

2

. Ruang atau area terbuka yang cukup luas dan aman.

. Alat musik sederhana (misal: tamborin, marakas) atau pemutar musik dan speaker.

3

4

5

. Matras atau alas lantai (opsional).

. Gambar atau video contoh gerakan berirama sederhana.

. Bendera atau syal kecil untuk variasi gerakan.

## F. Target Peserta Didik

Peserta didik kelas 1 SD (umur 6-7 tahun) reguler.

Jumlah peserta didik disesuaikan dengan kapasitas kelas.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Project-Based Learning (PBL)

Metode: Demonstrasi, Permainan, Eksplorasi Gerak, Diskusi Kelompok, Penemuan Terbimbing, Refleksi.

Pendekatan Deep Learning: Pembelajaran yang menekankan pemahaman mendalam tentang konsep gerak berirama, koneksi antara gerak dan irama, pengembangan keterampilan berpikir kritis (memilih gerakan yang sesuai irama), kreativitas (menciptakan kombinasi gerakan), kolaborasi (bekerja dalam kelompok), dan komunikasi (mempresentasikan hasil).

## H. Pertanyaan Pemantik

Mindful Learning: "Anak-anak hebat, coba dengarkan musik ini. Bagaimana perasaanmu saat mendengarnya? Apa yang ingin kamu lakukan dengan

tubuhmu ketika mendengar irama ini? Bisakah kamu merasakan ketukan musik di kakimu?"



Meaningful Learning: "Menurut kalian, mengapa kita suka bergerak mengikuti musik? Apa manfaatnya bagi tubuh kita? Di mana saja kita bisa melihat orang bergerak mengikuti irama atau musik?"

Joyful Learning: "Siapa yang merasa gembira saat menari atau bergerak bebas mengikuti lagu kesukaanmu? Gerakan apa yang paling membuatmu senang dan ingin terus bergerak?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Alokasi Waktu Total: 16 JP (Jam Pelajaran)

Setiap JP diasumsikan 35 menit. Jadi, total waktu sekitar 560 menit atau 9 jam 20 menit. Modul ini akan dibagi menjadi beberapa pertemuan.

Pertemuan 1-2 (2 JP / 70 menit): Mengenal Irama dan Gerak

Lokomotor Berirama (Jalan & Lari)

Pendahuluan (15 menit)

Guru menyapa peserta didik dengan antusias. Ajak mereka melakukan peregangan dinamis ringan sambil mendengarkan musik berirama ceria untuk membangun suasana joyful learning.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (mindful learning): "Dengarkan baik-baik ketukan musik ini. Bisakah kamu menepuk tangan atau menghentakkan kaki mengikuti ketukannya?"

Guru menjelaskan tujuan pembelajaran: "Hari ini kita akan bergerak jalan dan lari mengikuti irama musik. Tubuh kita akan sehat dan bergerak semakin lincah!"

Guru menanyakan kegiatan anak Indonesia hebat: "Siapa yang di rumah suka bergerak mengikuti musik atau lagu anak-anak?"

Inti (40 menit)

Eksplorasi Irama: Guru memutarakan berbagai jenis musik sederhana dengan tempo berbeda (cepat, sedang, lambat). Peserta didik mencoba menepuk tangan, menjentikkan jari, atau menghentakkan kaki mengikuti irama (mindful learning).

•  
Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan cara berjalan dan berlari dengan menyesuaikan langkah kaki sesuai irama musik. Guru

menjelaskan pentingnya keseimbangan dan koordinasi.

Latihan Terpimpin: Peserta didik berlatih berjalan lurus, berjalan zig-zag, berlari pelan, dan berlari cepat, semuanya mengikuti irama musik yang berbeda. Guru memberikan aba-aba dan umpan balik langsung.

Permainan "Irama Bergerak": Guru memutar musik. Ketika musik lambat, peserta didik berjalan pelan. Ketika musik cepat, mereka berlari pelan. Melatih kepekaan terhadap irama dan koordinasi gerak.

Penutup (15 menit)

•  
Refleksi: Guru bertanya: "Apa yang paling seru saat berjalan atau berlari mengikuti musik? Mengapa penting untuk bergerak sesuai irama?"

(meaningful learning).

•  
Guru memberikan apresiasi dan motivasi.

Pendinginan dan doa.

## Pertemuan 3-4 (2 JP / 70 menit): Gerak Lokomotor Berirama (Lompat) dan Kombinasinya

Pendahuluan (15 menit)

- Mengulang peregangan dinamis dengan musik.

- Guru mengajak peserta didik mengingat kembali gerakan jalan dan lari berirama. "Siapa yang masih ingat bagaimana cara berjalan dan berlari sesuai ketukan?"

- Pertanyaan pemantik (joyful learning): "Siapa yang suka melompat-lompat mengikuti lagu? Gerakan apa yang bisa kita lakukan saat melompat?"

- Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar melompat sesuai irama musik, lalu menggabungkannya dengan gerakan lain!"

Inti (40 menit)

- Eksplorasi Gerakan Lompat: Peserta didik mencoba melompat bebas mengikuti irama musik.

- Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan lompat dua kaki dan lompat satu kaki (engklek) sesuai irama. Tekankan pada pendaratan yang aman.

- Latihan Kombinasi: Peserta didik berlatih menggabungkan gerakan jalan-lompat, lari-lompat, atau lompat-lompat berulang mengikuti irama.

- Permainan "Kereta Gerak Irama": Peserta didik membentuk barisan. Guru memberikan instruksi kombinasi gerakan (misal: "jalan 4 langkah, lompat 2 kali, lari kecil 4 langkah"). Mereka melakukannya bersama mengikuti irama musik (kolaborasi). Guru dapat bergiliran menunjuk ketua kereta untuk memberikan instruksi.

Penutup (15 menit)

- Refleksi: "Apa yang paling menantang saat menggabungkan gerakan? Bagaimana kamu bisa melompat dengan lebih seimbang?"

- Guru mengingatkan pentingnya menjaga keselamatan saat bergerak. Pendinginan dan doa.

## Pertemuan 5-8 (4 JP / 140 menit): Mengenal Gerak Non-Lokomotor Berirama (Memutar & Mengayun)

Pendahuluan (20 menit)

Peregangan dinamis dengan irama musik.

• [Redacted]

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (mindful learning): "Ketika kita menari, apakah kita selalu berpindah tempat? Ada gerakan apa lagi yang bisa kita lakukan tanpa berpindah tempat?"

• Guru memperkenalkan gerak non-lokomotor berirama: "Hari ini kita akan membuat badan kita lebih luwes dengan bergerak memutar dan mengayun mengikuti musik!"

Inti (100 menit)

• Eksplorasi Gerakan: Peserta didik mencoba memutar tubuh, memutar tangan, mengayunkan lengan, dan mengayunkan kaki secara bebas mengikuti irama musik.

• Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan gerakan memutar (badan, tangan, kaki) dan mengayun (lengan ke depan/belakang, kaki ke samping) sesuai irama musik.

•  
•  
Latihan Berbasis Musik:

- Memutar: Peserta didik memutar bagian tubuh (kepala, bahu, pinggang, pergelangan tangan, pergelangan kaki) mengikuti irama lagu yang berbeda.
- Mengayun: Peserta didik mengayunkan lengan seperti kincir angin, mengayunkan kaki seperti pendulum jam, semuanya sesuai ketukan musik.

Proyek Mini: "Patung Irama": Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (3-4 orang). Guru memutar musik. Setiap kelompok diminta untuk membuat rangkaian gerakan non-lokomotor sederhana (memutar dan mengayun) selama beberapa detik, lalu berhenti menjadi "patung" saat musik berhenti. Mereka berlatih dan menampilkan di depan kelas (kreativitas, kolaborasi).  
Penutup (20 menit)

•  
Refleksi Kelompok: Masing-masing kelompok menceritakan ide rangkaian gerak mereka. "Apa yang paling kamu suka dari gerakan non-lokomotor ini? Di mana kamu bisa menggunakan gerakan ini di kehidupan sehari-hari?"  
Guru memberikan apresiasi atas kreativitas dan kekompakan kelompok.

•  
•  
Pendinginan dan doa.

Pertemuan 9-12 (4 JP / 140 menit): Gerak Non-Lokomotor Berirama (Menekuk) dan Kombinasinya

Pendahuluan (20 menit)

•  
•  
•  
Peregangan statis dan dinamis dengan musik.

Guru mengajak mengingat kembali gerak memutar dan mengayun.

Pertanyaan pemantik (meaningful learning): "Mengapa lutut kita bisa ditekuk? Apa yang terjadi jika lutut kita tidak bisa ditekuk?"

•  
Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar menekuk bagian tubuh kita sesuai irama, lalu menggabungkannya dengan gerakan lain!"

Inti (100 menit)

•  
Eksplorasi Gerakan: Peserta didik mencoba menekuk lutut, siku, dan anggota tubuh lain mengikuti irama musik.

Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan gerakan menekuk lutut (jongkok-berdiri), menekuk siku (angkat benda), menekuk pinggang (membungkuk), semuanya disesuaikan dengan irama.

Latihan Kombinasi Gerak Non-Lokomotor: Peserta didik berlatih mengombinasikan gerakan memutar-mengayun-menekuk sesuai irama.

Contoh: "putar tangan, ayun kaki, tekuk lutut, semuanya ikuti ketukan!"

Permainan "Simon Says Berirama": Guru (Simon) memberikan instruksi gerakan (misal: "Simon Says tekuk lutut dengan irama lambat!") dan peserta didik mengikutinya. Melatih pendengaran, kecepatan reaksi, dan pemahaman gerak.

Proyek Kolaborasi "Tarian Sederhana Kelas 1": Dalam kelompok kecil, peserta didik diminta untuk menciptakan tarian sederhana yang menggabungkan minimal 1 gerak lokomotor dan 2 gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) mengikuti irama musik pilihan mereka (kreativitas, kolaborasi, komunikasi). Mereka berlatih dan menampilkan tarian mereka.

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi Kelompok: Setiap kelompok menceritakan kesulitan dan keseruan saat membuat tarian. "Apa yang paling kamu banggakan dari tarian kelompokmu?"

•  
•  
Guru memberikan umpan balik positif dan apresiasi atas usaha mereka.  
Pendinginan dan doa.

Pertemuan 13-16 (4 JP / 140 menit): Proyek Akhir: Pertunjukan "Irama Tubuhku"

Pendahuluan (20 menit)

•  
Peregangan dinamis dengan musik yang beragam.

•  
Guru mengingatkan kembali semua gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor yang sudah dipelajari.

•  
Pertanyaan pemantik (mindful learning, joyful learning): "Bagaimana perasaanmu saat bergerak bebas mengikuti musik? Bisakah kita membuat pertunjukan seru yang menunjukkan semua gerakan yang sudah kita kuasai?"

Inti (100 menit)

•  
Perencanaan Proyek (Project-Based Learning):

- Guru menjelaskan proyek akhir: setiap kelompok akan membuat sebuah pertunjukan gerak berirama pendek (sekitar 1-2 menit) yang menggabungkan gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) dan non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) sesuai dengan irama musik pilihan mereka.
- Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 orang).
- Setiap kelompok memilih satu jenis musik dan mulai merencanakan urutan gerakan mereka. Mereka dapat menggambar urutan gerakan atau menuliskannya dengan bantuan guru. Ini melatih penalaran kritis dalam memilih gerakan yang cocok dan kreativitas dalam menyusunnya.

•  
Latihan dan Bimbingan:

- Kelompok berlatih secara mandiri. Guru berkeliling memberikan bimbingan, saran, dan umpan balik untuk membantu mereka menyempurnakan gerakan dan koordinasi (kolaborasi, kemandirian).
- Guru mendorong peserta didik untuk saling memberikan umpan balik positif dalam kelompoknya.

Gladi Resik: Setiap kelompok melakukan gladi resik di depan guru untuk mendapatkan masukan terakhir.

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi persiapan: Guru bertanya: "Apa yang paling sulit saat menyusun dan melatih pertunjukan ini? Apa yang paling kamu suka dari pertunjukan kelompokmu?"

•  
Guru memotivasi peserta didik untuk menampilkan yang terbaik di pertemuan berikutnya.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 16 (tambahan waktu/lanjutan dari Pertemuan 15):

Pertunjukan "Irama Tubuhku" dan Refleksi Akhir

Inti (100 menit)

•  
Pertunjukan "Irama Tubuhku": Setiap kelompok menampilkan pertunjukan gerak berirama mereka di depan kelas. Guru dan peserta didik lain memberikan apresiasi tepuk tangan.

•  
Diskusi dan Umpan Balik Positif: Setelah setiap pertunjukan, guru memfasilitasi diskusi singkat: "Gerakan apa yang paling kamu suka dari kelompok ini? Apa yang membuat penampilan mereka terlihat indah atau kompak?" Ini melatih komunikasi dan kemampuan memberikan apresiasi.

Penutup (40 menit)

•  
Refleksi Menyeluruh: Guru memimpin diskusi tentang pengalaman belajar gerak berirama secara keseluruhan. "Apa saja yang sudah kita pelajari tentang gerak lokomotor dan non-lokomotor? Bagaimana perasaanmu saat bisa bergerak indah mengikuti musik? Mengapa penting untuk terus bergerak?" (meaningful learning).

•  
Guru mengapresiasi kerja keras, kreativitas, dan kolaborasi seluruh peserta didik.

Pendinginan, doa penutup, dan yel-yel kebersamaan.

## J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif (dilakukan selama proses pembelajaran)

1

• Observasi Guru: Guru mengamati partisipasi aktif, usaha, dan penguasaan teknik gerak lokomotor dan non-lokomotor sesuai irama selama kegiatan berlangsung. Guru dapat menggunakan lembar observasi sederhana atau catatan anekdot.

2

3

• Penilaian Diri (Self-Assessment): Peserta didik mengisi lembar penilaian diri sederhana tentang seberapa yakin mereka dapat melakukan gerakan berirama (contoh: "Aku bisa berjalan sesuai ketukan lagu: ya/belum").

• Umpan Balik Langsung: Guru memberikan umpan balik verbal secara langsung dan konstruktif selama praktik dan latihan kelompok.

Asesmen Sumatif (dilakukan di akhir unit pembelajaran)

1

• Penilaian Keterampilan Praktik (Melalui Proyek Akhir): Guru menilai pertunjukan gerak berirama setiap kelompok menggunakan rubrik penilaian (lihat bagian N). Penilaian mencakup ketepatan gerakan, kesesuaian dengan irama, kreativitas, dan kekompakan kelompok.

2

• Kuis Lisan Sederhana: Guru mengajukan pertanyaan lisan terkait jenis-jenis gerak (lokomotor/non-lokomotor) dan contoh penggunaannya dalam gerak berirama, serta manfaatnya bagi kesehatan.

## K. Pemahaman Bermakna

Melalui pembelajaran ini, peserta didik akan memahami bahwa gerakan tubuh dapat menjadi ekspresi diri yang indah dan menyenangkan ketika dilakukan sesuai irama atau musik. Mereka akan menyadari bahwa gerak dasar lokomotor (berpindah tempat) dan non-lokomotor (gerak di tempat) memiliki keterkaitan dengan irama dalam berbagai aktivitas, seperti menari, senam, atau bahkan aktivitas sehari-hari yang membutuhkan ritme. Pemahaman ini akan mendorong mereka untuk lebih

aktif bergerak, percaya diri, dan menghargai koordinasi tubuh serta keindahan gerak.

## L. Materi Bahan Ajar

Gerak Berirama: Menari dengan Tubuh dan Hati

Gerak berirama adalah gerakan tubuh yang dilakukan mengikuti ketukan atau irama, baik dari musik maupun ketukan sederhana seperti tepukan tangan. Dalam gerak berirama, kita menggunakan dua jenis gerakan utama: gerak lokomotor dan gerak non-lokomotor. Gerak lokomotor adalah gerakan yang membuat kita berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, atau melompat mengikuti irama lagu. Bayangkan kita sedang marching atau menari sambil melompat mengikuti musik yang riang! Sementara itu, gerak non-lokomotor adalah gerakan yang tidak membuat kita berpindah tempat, tetapi tetap menggerakkan anggota tubuh. Contohnya adalah memutar, mengayun, dan menekuk bagian tubuh kita sesuai dengan ketukan musik. Kita bisa memutar tangan, mengayunkan kaki, atau menekuk lutut sambil tetap berdiri di tempat. Menggabungkan gerakan-gerakan ini dengan irama membuat kita bergerak lebih luwes, seimbang, dan ekspresif.

Melakukan gerak berirama itu sangat menyenangkan dan memiliki banyak manfaat. Selain membuat tubuh kita sehat dan kuat, gerak berirama juga melatih koordinasi tubuh, meningkatkan kelenturan, dan membuat kita lebih peka terhadap musik. Dengan latihan, kita bisa menciptakan berbagai kombinasi gerakan yang indah dan unik, bahkan membuat tarian sederhana sendiri! Jadi, ayo bergerak dan menari sesuai irama, karena tubuh kita adalah alat musik yang paling indah.

## M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik (Pilih maksimal 3)

1

. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan gerak berirama hari ini?

2

. Gerakan apa yang paling mudah kamu lakukan saat mengikuti irama?  
Mengapa?

3

. Bagian mana dari pelajaran ini yang membuatmu merasa paling kreatif atau bersemangat?

Refleksi Pendidik (Pilih maksimal 3)

1

2

3

. Apakah peserta didik menunjukkan pemahaman tentang hubungan antara gerak dan irama?

. Bagaimana saya bisa lebih memfasilitasi kreativitas dan kolaborasi peserta didik dalam menciptakan gerakan?

. Bagian mana dari rencana pembelajaran yang perlu disesuaikan untuk pertemuan selanjutnya agar lebih menarik dan efektif?

## N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD: Kreasi Gerak Iramaku!

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_



A. Ayo Beri Tanda Centang (✓) pada Gerakan Berirama yang Sudah Kamu Lakukan!

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Berjalan sesuai irama musik

Berlari kecil sesuai irama musik

Melompat sesuai irama musik

Memutar badan sesuai irama

Mengayun tangan sesuai irama

Menekuk lutut sesuai irama

B. Mari Rencanakan Pertunjukan Iramamu!

Bersama kelompokmu, diskusikan dan gambar atau tuliskan urutan gerakan

berirama yang akan kalian tampilkan. Ingat, harus ada gerak lokomotor

(jalan/lari/lompat) dan gerak non-lokomotor (memutar/mengayun/menekuk) yang

disesuaikan dengan irama lagu pilihanmu!

(Ruang untuk menggambar atau menuliskan urutan gerakan)

Rubrik Penilaian Analitik untuk Tugas Diskusi Kelompok dan Presentasi Siswa

Tema: Pertunjukan "Irama Tubuhku"

4

(Sangat

Aspek Penilaian

1 (Kurang)

2 (Cukup)

3 (Baik)

Baik)

Diskusi Kelompok:

Sebagian

besar

anggota

berpartisip

asi,

namun

ada yang

kurang

aktif.

Semua

Semua

anggota

berpartisip

asi aktif

dalam  
anggota  
berpartisip  
asi aktif  
dan saling  
mendukun  
g dalam  
diskusi.

Hanya 1-2  
anggota  
yang  
berpartisip  
asi aktif.

1  
. Partisipasi  
Anggota  
diskusi.

Ide  
Ide  
rangkaian  
gerak  
cukup  
jelas,  
namun  
kurang  
variatif  
dan  
rangkaian  
gerak  
sangat  
orisinal,  
kreatif,  
dan  
sangat  
sesuai  
dengan  
irama.

Ide  
Ide  
rangkaian  
gerak  
kurang  
orisinal  
atau tidak  
jelas.  
rangkaian  
gerak jelas,  
cukup  
kreatif, dan  
relevan  
dengan  
irama.

. Ide dan  
Kreativitas  
Rangkaian Gerak  
sesuai  
irama.



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

4

(Sangat  
Aspek Penilaian

1 (Kurang)

2 (Cukup)

3 (Baik)

Baik)

Kelompok

bekerja

sama

dengan

sangat

Ada kerja

sama,

namun

masih

perlu

bimbingan

dalam

Terlihat

sedikit

kerja

Kelompok

bekerja

sama

dengan

baik dalam

merencana

kan

3

. Kolaborasi

sama,

baik,

efektif,

dalam

Perencanaan

cenderung

bekerja

sendiri-

sendiri.

dan saling

menginspi

rasi dalam

perencana

an.

menyusun

.

gerakan.

Presentasi/Pertunj

ukan Siswa:

Gerakan

sangat

sesuai dengan irama dan ketukan musik Gerakan sering tidak sesuai dengan ketukan/irama Gerakan sebagian besar sesuai dengan irama Gerakan kadang sesuai irama, tapi sering 4 . Kesesuaian Gerak dengan Irama lepas. musik. secara konsisten. musik. Gerakan cukup jelas, namun ada beberapa kesalahan . Gerakan yang ditampilkan sangat jelas, tepat, dan mudah diikuti. Gerakan yang ditampilkan kurang jelas atau

salah.  
Gerakan  
yang  
ditampilkan

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| jelas dan<br>cukup<br>5  |  |  |  |  |  |
| . Kejelasan dan<br>Ketepatan<br>Gerakan<br>tepat.<br>Kelompok<br>sangat<br>kompak<br>dan<br>terkoordin<br>asi<br>sempurna,<br>terlihat   |  |  |  |  |  |
| Kekompak<br>an masih<br>kurang,<br>Kelompok<br>terlihat<br>tidak<br>kompak<br>dan tidak<br>terkoordin<br>asi.<br>Kelompok<br>cukup<br>kompak<br>dan<br>terkoordin<br>asi dengan<br>baik. |  |  |  |  |  |
| 6<br>. ada<br>Kekompakan/Koor<br>dinasi Kelompok<br>beberapa<br>gerakan<br>yang tidak<br>sinkron.<br>harmonis.   |  |  |  |  |  |

## O. Pengayaan dan Remedial

Pengayaan:

Bagi peserta didik yang sudah menguasai materi dengan baik, dapat

diberikan tantangan tambahan seperti:

- Menciptakan rangkaian gerak berirama yang lebih panjang dan kompleks dengan variasi tempo.
- Mencoba gerak berirama dengan alat bantu (misal: syal, bola kecil).
- Mencari tahu tentang jenis-jenis tarian daerah yang menggunakan gerak lokomotor dan non-lokomotor.

Remedial:

Bagi peserta didik yang masih kesulitan, diberikan bimbingan individual atau kelompok kecil.

Mengulang demonstrasi dan latihan gerak dasar berirama dengan irama yang lebih lambat atau dengan hitungan verbal terlebih dahulu.

Menggunakan media visual (video) yang lebih sederhana dan berulang. Memberikan kesempatan lebih banyak untuk praktik dengan umpan balik langsung dari guru.

## P. Bahan Bacaan

Pendidik:

1. Pemerintah Pusat. (2022). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

2

3

2. Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, A. (2018). Deep Learning: Engage the World Change the World. Corwin.
3. Jurnal atau buku tentang Pendidikan Gerak Berirama untuk Anak Usia Dini.

Peserta Didik:

1

2

3

1. Buku Teks PJOK Kelas 1 SD.
2. Buku cerita bergambar tentang tarian atau senam.
3. Video edukasi atau animasi tentang gerakan tari anak-anak di platform edukasi anak (misal: YouTube Kids dengan pengawasan orang tua).

## Q. Glosarium

1

2 . Irama: Pola keteraturan bunyi atau gerak yang berulang secara teratur.

. Lokomotor: Gerakan yang menyebabkan perpindahan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain.

3

. Non-Lokomotor: Gerakan yang dilakukan di tempat tanpa menyebabkan perpindahan posisi tubuh.

## R. Daftar Pustaka

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Buku Guru Kelas I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- 2.
3. Pane, S. & Darwisy, M. (2020). Gerak dan Irama dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5(1), 45-54.
4. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). Human Motor Development: A Lifespan Approach (9th ed.). Routledge.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Asemrudung,.....2025  
Guru Kelas V

Julichan Eswanto Saputro, S.Pd.SD  
NIP. 198609212009021005

Silvi Aulia Renitasari, S.Pd.  
NIP. 199103282023212013

# Modul Ajar

## (Rencana Pembelajaran Mendalam)

### A. Identitas Penulis

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Nama Penyusun: Joko Wardoyo, S.Pd.  
Satuan Pendidikan: SDN 1 Asemrudung  
Tahun Ajaran: 2025/2026  
Mata Pelajaran: PJOK  
Fase: A  
Kelas/Semester: 1/1 (Ganjil)  
Alokasi Waktu: 16 JP (Jam Pelajaran)

### B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang sesuai dengan memberi tanda centang pada kotak:

- 
- 
- 
- 
- 

Kesehatan: Peserta didik memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk keselamatan di air.

Kemandirian: Peserta didik mampu bertanggung jawab atas keselamatan diri dan teman.

Penalaran Kritis: Peserta didik mampu memahami dan menerapkan aturan keselamatan di air.

Kreativitas: Peserta didik mampu menemukan cara untuk beradaptasi dan bergerak di air.

- 
- 

Kolaborasi: Peserta didik mampu bekerja sama dalam kegiatan air.

Komunikasi: Peserta didik mampu menyampaikan informasi terkait

keselamatan di air.

## C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan anak Indonesia hebat:

- 
- 
- 
- 

[ ] 1) Bangun tidur: "Anak-anak hebat, siapa yang pagi ini sudah bangun tidur dengan semangat dan siap berpetualang di air?"

[ ] 2) Beribadah: "Sebelum kita beraktivitas di air, apakah kalian sudah berdoa dan bersyukur atas nikmat air yang bersih?"

[ ] 3) Berolahraga: "Hari ini kita akan belajar berenang! Siapa yang suka bermain air dan ingin tahu cara bergerak di dalam air?"

[ ] 4) Gemar Belajar: "Apakah kalian penasaran bagaimana cara tangan dan kaki kita bergerak saat berenang? Apa yang membuat kalian ingin belajar berenang?"

- 
- 

[ ] 5) Makan sehat dan Bergizi: "Agar badan kita kuat dan tidak mudah lelah saat berenang, apa yang sudah kalian makan pagi ini?"

[ ] 6) Bermasyarakat: "Ketika kita belajar di kolam renang bersama teman-teman, apa yang penting kita lakukan agar semua aman dan senang?"

[ ] 7) Tidur Cepat: "Supaya badan kita segar dan bertenaga untuk berenang, siapa yang tadi malam tidurnya tidak terlalu larut dan bangun pagi dengan semangat?"

## D. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mengetahui dan mempraktikkan pengetahuan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

## E. Sarana dan Prasarana

1. Kolam renang dangkal yang aman dan bersih (kedalaman sesuai tinggi peserta didik).
- 2.
3. Pelampung (papan pelampung, pull buoy, pelampung lengan).
4. Pakaian renang dan kaca mata renang.
5. Peluit dan pengeras suara.
6. Gambar/video demonstrasi gerakan renang gaya dada dan skenario keselamatan di air.

## F. Target Peserta Didik

Peserta didik kelas 1 SD (umur 6-7 tahun) reguler.  
Jumlah peserta didik disesuaikan dengan rasio guru-murid yang aman di air.  
Guru pendamping/penjaga kolam sangat disarankan.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Project-Based Learning (PBL) dan Direct Instruction (untuk aspek keselamatan).

Metode: Demonstrasi, Latihan Berulang (Drill), Permainan Air, Simulasi, Diskusi Kelompok, Refleksi.

Pendekatan Deep Learning: Pembelajaran yang fokus pada pemahaman mendalam tentang prinsip gerakan renang dan keselamatan, koneksi antara teori dan praktik, pengembangan keterampilan berpikir kritis (mengambil keputusan cepat di air), kreativitas (mengadaptasi gerakan), kolaborasi (latihan berpasangan/kelompok), dan komunikasi (melaporkan kondisi darurat).

## H. Pertanyaan Pemantik

•  
•  
•  
Mindful Learning: "Ketika kita ada di dalam air, bagaimana rasanya tubuh kita? Apa yang kamu rasakan saat air menyentuh kulitmu? Bisakah kamu merasakan bagaimana kakimu mendorong air?"

Meaningful Learning: "Mengapa penting bagi kita untuk belajar berenang? Apa saja bahaya yang bisa terjadi di air jika kita tidak hati-hati? Bagaimana kita bisa menjaga diri dan teman kita agar tetap aman di kolam renang?"

Joyful Learning: "Siapa yang merasa gembira dan bersemangat saat bermain air? Gerakan apa yang paling ingin kamu coba di dalam air? Apa yang membuatmu senang saat belajar hal baru tentang air?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Alokasi Waktu Total: 16 JP (Jam Pelajaran)

Setiap JP diasumsikan 35 menit. Total waktu sekitar 560 menit atau 9 jam 20 menit.

Materi ini akan dibagi menjadi beberapa pertemuan. Setiap pertemuan sebaiknya dilakukan di kolam renang atau area simulasi yang aman.

Pertemuan 1-2 (2 JP / 70 menit): Pengenalan Air dan Keselamatan

Dasar

Pendahuluan (15 menit)

•  
•  
•  
Guru menyambut peserta didik. Memulai dengan ice breaking ringan dan senam pemanasan di luar kolam.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (mindful learning): "Bagaimana rasanya kulitmu saat terkena air? Apakah air terasa dingin atau segar?"

Guru memperkenalkan tujuan: "Hari ini kita akan berkenalan dengan air dan belajar cara aman di kolam renang."

•  
Guru menanyakan kegiatan anak Indonesia hebat: "Siapa yang sudah makan makanan sehat agar kuat beraktivitas hari ini?"

Inti (40 menit)

•  
Peraturan Keselamatan di Air: Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan peraturan dasar di kolam renang (jangan lari di pinggir kolam, jangan mendorong teman, tidak boleh buang air kecil di kolam, dilarang masuk kolam tanpa pengawasan guru, masuk ke kolam secara perlahan). Ini adalah instruksi langsung yang vital. Peserta didik dapat berdiskusi singkat tentang mengapa peraturan itu penting (penalaran kritis, komunikasi).

Adaptasi dengan Air: Peserta didik melakukan adaptasi di bagian dangkal

kolam:

- 
- Berjalan di air (melatih keseimbangan dan rasa air).
- Membasahi muka, meniup gelembung di air (latihan pernapasan).
- Mencoba mengapung telentang dengan bantuan guru atau pelampung.

•  
Permainan "Kapal Karam": Peserta didik berjalan di air dangkal, ketika guru meniup peluit, mereka harus segera memegang pinggir kolam atau memegang tangan teman. Melatih kecepatan reaksi dan kesiapsiagaan (kolaborasi).

Penutup (15 menit)



## Pertemuan 7-10 (4 JP / 140 menit): Pengenalan Gerakan Lengan dan Pengambilan Napas Gaya Dada

Pendahuluan (20 menit)

- Pemanasan dan pengulangan gerakan kaki gaya dada.

- Guru mengajukan pertanyaan pemantik (meaningful learning): "Kalau tangan kita bergerak di air, apa yang terjadi? Mengapa kita perlu mengambil napas saat berenang?"

- Guru menyampaikan tujuan: "Sekarang kita akan belajar gerakan tangan dan cara mengambil napas saat berenang gaya dada!"

Inti (100 menit)

- Demonstrasi di Darat: Guru mendemonstrasikan gerakan lengan gaya dada (mendorong air ke samping dan merapatkan tangan ke depan) dan cara mengambil napas (mengangkat kepala saat tangan mendorong air ke samping).

- Latihan di Air (dengan bantuan):

- Gerakan Lengan: Peserta didik berlatih gerakan lengan gaya dada sambil berdiri atau menggunakan pull buoy. Guru fokus pada bentuk dan kekuatan dorongan.
- Pengambilan Napas: Peserta didik berlatih mengambil napas dengan mengangkat kepala saat berdiri di air, meniup gelembung saat kepala masuk air.
- Kombinasi Lengan dan Napas: Latihan mengombinasikan gerakan lengan dan pengambilan napas secara perlahan.

•  
 Permainan "Mengambil Harta Karun": Peserta didik meniru gerakan lengan dan pernapasan untuk "mengambil" benda ringan yang mengapung di permukaan air. Melatih koordinasi tangan dan napas.

Penutup (20 menit)

•  
 Refleksi: "Apa yang paling sulit saat menggerakkan tangan dan mengambil napas bersamaan? Bagaimana cara agar kita tidak kemasukan air saat mengambil napas?"

•  
 Pendinginan dan doa.

Pertemuan 11-14 (4 JP / 140 menit): Koordinasi Gerakan Renang Gaya

Dada

Pendahuluan (20 menit)

•  
 Pemanasan, pengulangan semua gerakan dasar (kaki, lengan, napas).

•  
 Guru mengajukan pertanyaan pemantik (joyful learning): "Bayangkan kamu seekor katak yang sedang berenang dengan lincah! Apa yang membuat katak berenang dengan baik?"

•  
 Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan menggabungkan semua gerakan menjadi satu, agar bisa berenang gaya dada!"

Inti (100 menit)

•  
 Latihan Koordinasi Bertahap:

- Kaki + Lengan (tanpa napas): Peserta didik mencoba mengombinasikan gerakan kaki dan lengan dengan papan pelampung.
- Kaki + Napas (tanpa lengan): Peserta didik fokus pada tendangan kaki dan pengambilan napas.
- Lengan + Napas (tanpa kaki): Peserta didik fokus pada kayuhan tangan dan pengambilan napas.

•  
 Latihan Gaya Dada Lengkap (dengan bantuan): Peserta didik mencoba melakukan gerakan renang gaya dada lengkap dengan bantuan pelampung atau guru yang menopang. Guru memberikan umpan balik untuk

memperbaiki koordinasi.

Proyek Mini: "Menjadi Katak Penyelamat": Peserta didik secara berpasangan atau kelompok kecil (dengan pengawasan guru yang ketat):

- Berlatih cara memegang tangan teman dan menariknya ke pinggir kolam (simulasi penyelamatan).
- Belajar melempar pelampung kepada teman (simulasi penyelamatan).
- Guru memberikan skenario sederhana (misal: "Temanmu terjatuh di pinggir kolam, apa yang harus kamu lakukan?"). Peserta didik mendiskusikan dan memerankan respons yang benar (kolaborasi, penalaran kritis, komunikasi).

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi: "Bagaimana perasaanmu saat berhasil menggerakkan kaki dan tangan bersamaan? Apa yang akan kamu lakukan jika melihat teman kesulitan di air?"

•  
Pendinginan dan doa.

Pertemuan 15-16 (2 JP / 70 menit): Simulasi Keselamatan dan Evaluasi Praktik

Pendahuluan (15 menit)

•  
•  
•  
Pemanasan ringan.

Guru mengulang kembali pentingnya keselamatan di air.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (meaningful learning): "Mengapa kita harus tahu cara menyelamatkan diri sendiri dan menolong orang lain di air? Apa yang akan kamu lakukan jika melihat bahaya?"

Inti (40 menit)

Simulasi Keselamatan dan Penyelamatan:

- 
- Prosedur Darurat: Guru mempraktikkan dan peserta didik menirukan prosedur darurat di kolam renang (misal: cara berteriak minta tolong, cara mencari bantuan, tidak melompat langsung).
- Penyelamatan Tanpa Sentuh: Latihan cara menolong korban dari pinggir kolam tanpa ikut masuk air (mengulurkan tangan, tongkat, atau pelampung).
- Permainan "Detektif Keamanan Air": Guru menyembunyikan beberapa "bahaya" buatan di sekitar kolam (misal: botol bekas, mainan yang bukan untuk air). Peserta didik berkelompok untuk menemukan dan melaporkan potensi bahaya tersebut kepada guru. Melatih penalaran kritis dan komunikasi.

•  
Praktik Renang Gaya Dada Individu: Setiap peserta didik mencoba berenang gaya dada sejauh beberapa meter dengan pengawasan ketat. Guru melakukan penilaian formatif pada kemampuan koordinasi mereka.

Penutup (15 menit)

•  
Refleksi Akhir: Guru bertanya: "Apa yang paling penting kamu pelajari tentang keselamatan di air? Apa yang akan kamu ceritakan pada orang tuamu tentang pelajaran renang hari ini?"

•  
•  
Guru memberikan apresiasi atas keberanian dan usaha peserta didik.

Pendinginan dan doa penutup.

**J. Asesmen Formatif dan Sumatif**

1

- . Observasi Guru: Guru mengamati partisipasi aktif, keberanian beradaptasi dengan air, penguasaan gerakan kaki, lengan, pengambilan napas, dan koordinasi renang gaya dada, serta pemahaman dan penerapan keselamatan. Guru dapat menggunakan daftar cek atau catatan anekdot.
- . Penilaian Diri (Self-Assessment): Peserta didik dapat menggunakan lembar penilaian diri sederhana tentang kepercayaan diri mereka di air dan kemampuan melakukan gerakan dasar.

2

3

. Umpan Balik Langsung: Guru memberikan umpan balik verbal secara langsung dan konstruktif selama praktik di air.

Asesmen Sumatif (dilakukan di akhir unit pembelajaran)

1

. Penilaian Keterampilan Praktik: Guru menilai kemampuan peserta didik dalam:

- o Melakukan gerakan kaki gaya dada dengan benar.
- o Melakukan gerakan lengan gaya dada dengan benar.
- o Mengambil napas dengan baik.
- o Mengkoordinasikan gerakan kaki, lengan, dan napas dalam renang gaya dada sederhana.
- o Mendemonstrasikan 1-2 bentuk penyelamatan dasar (misal: melempar pelampung ke target, menarik tangan teman dari pinggir kolam).

Guru menggunakan rubrik penilaian (lihat bagian N).

2

. Kuis Lisan/Gambar: Guru menanyakan secara lisan atau meminta peserta didik menunjuk gambar terkait aturan keselamatan di air atau urutan gerakan gaya dada.

## K. Pemahaman Bermakna

Melalui pembelajaran ini, peserta didik akan memahami bahwa air adalah lingkungan yang menyenangkan namun memerlukan kewaspadaan dan keterampilan khusus. Mereka akan menginternalisasi pentingnya keselamatan di air sebagai prioritas utama. Selain itu, mereka akan memahami bahwa berenang adalah keterampilan hidup yang penting, bukan hanya olahraga, dan penguasaan gerakan dasar seperti gaya dada dapat membuka pintu untuk aktivitas air yang lebih luas, sekaligus meningkatkan kebugaran dan kepercayaan diri.

## L. Materi Bahan Ajar

Renang Gaya Dada dan Keselamatan di Air: Bersahabat dengan Air!

Air adalah tempat yang menyenangkan untuk bermain dan bergerak, tapi kita harus selalu ingat untuk aman di air. Sebelum berenang, kita harus tahu aturan penting, seperti tidak berlari di pinggir kolam, tidak mendorong teman, dan selalu berenang di bawah pengawasan orang dewasa. Kita juga belajar bagaimana cara menolong teman jika ada yang kesulitan, yaitu dengan mengulurkan benda dari pinggir kolam, bukan langsung ikut melompat. Ingat, keselamatan adalah yang utama!

Salah satu cara berenang yang paling populer dan sering disebut gaya katak adalah renang gaya dada. Gerakan renang gaya dada itu unik dan seru! Kita menggunakan gerakan kaki seperti katak yang sedang berenang: kedua kaki ditekuk, dibuka lebar, lalu ditendang lurus dan dirapatkan kembali. Gerakan ini sangat kuat untuk mendorong tubuh kita maju di air. Semakin kuat tendangan kaki katakmu, semakin cepat kamu melaju!

Selain gerakan kaki, gerakan lengan dan cara mengambil napas juga penting dalam gaya dada. Gerakan lengan seperti sedang "menggaruk" air dari depan dada ke samping, lalu dirapatkan lagi ke depan. Saat tangan mendorong air ke samping, kepala kita keluar dari air untuk mengambil napas, lalu kembali masuk ke air saat

tangan merapat. Dengan melatih koordinasi antara gerakan kaki, lengan, dan pengambilan napas ini, kita bisa berenang gaya dada dengan lancar dan menikmati serunya bergerak di air!

## M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik (Pilih maksimal 3)

1

2

3

- . Apa hal terpenting yang kamu pelajari tentang keselamatan di kolam renang hari ini?
- . Gerakan renang gaya dada mana yang paling kamu sukai atau yang paling mudah kamu lakukan?
- . Apa yang akan kamu lakukan untuk terus berlatih agar bisa berenang lebih baik?

Refleksi Pendidik (Pilih maksimal 3)

1

2

3

- . Apakah peserta didik menunjukkan peningkatan keberanian dan kepercayaan diri di air?
- . Apakah instruksi keselamatan dan teknik renang disampaikan dengan jelas dan dipahami oleh mayoritas peserta didik?
- . Bagaimana saya bisa lebih efektif dalam memberikan umpan balik individual kepada setiap peserta didik saat praktik di air?

## N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD: Aku Penyelamat Cilik dan Perenang Hebat!

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

A. Ayo Beri Tanda Centang (✓) pada Hal yang Harus Kita Lakukan di Kolam Renang!

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

[ ] Berlari di pinggir kolam

[ ] Berenang dengan pengawasan guru

[ ] Mendorong teman ke kolam

[ ] Memakai pelampung jika belum bisa berenang

[ ] Minta tolong jika ada bahaya

[ ] Melompat ke kolam tanpa melihat

B. Mari Praktikkan Gerakan Renang Gaya Dada dan Keselamatan!

Tunjukkan pada Pak Umar bagaimana kamu bisa melakukan gerakan-gerakan ini di air!

1

2

3

4

. Gerakan kaki gaya dada.

. Gerakan lengan gaya dada.

. Cara mengambil napas saat berenang.

. Menolong teman dari pinggir kolam (misal: mengulurkan tangan/tongkat).



Rubrik Penilaian Analitik untuk Penilaian Keterampilan Praktik Renang dan Keselamatan

Tema: Pengetahuan dan Praktik Renang Gaya Dada serta Keselamatan Air

Aspek

Penilaian

1 (Belum

Menguasai)

2 (Mulai

Menguasai)

3

4 (Menguasai

Penuh)

(Menguasai)

Gerakan kaki

belum

terbentuk

atau tidak

efektif

Gerakan kaki

mulai terlihat,

namun

Gerakan kaki

sudah

terbentuk

dan cukup

efektif

Gerakan kaki

sangat baik,

kuat, dan

konsisten

dalam

A.

Gerakan

Kaki

Gaya

Dada

belum

konsisten

dan kurang

kuat.

mendorong

air.

mendorong

air.

mendorong

air.

Gerakan

lengan mulai

terlihat,

namun

kurang

Gerakan

Gerakan  
lengan  
sangat baik,  
kuat, dan  
terkoordinasi  
sempurna.

B.

Gerakan  
lengan belum  
terbentuk  
atau salah  
arah.

lengan cukup  
terbentuk  
dan  
terkoordinasi  
dengan baik.

Gerakan

Lengan

Gaya

Dada

terkoordinasi.

Mengambil

napas

dengan

usaha,

terkadang

masih

kemasukan

air.

Mengambil

napas sangat

baik, teratur,

dan efisien

tanpa

C.

Kesulitan

Pengam

bilan

Napas

Gaya

Dada

mengambil

napas, sering

kemasukan

air, atau tidak

teratur.

Mengambil

napas cukup

baik dan

teratur.

kemasukan

air.

Mampu mengkoordinasikan gerakan dengan sangat baik, lancar, dan berirama.

D.

Koordinasi Gerak (Kaki, Lengan, Napas) Belum mampu mengkoordinasikan gerakan secara Mampu mengkoordinasikan beberapa gerakan, namun Mampu mengkoordinasikan gerakan dengan cukup baik dan lancar. bersamaan. belum lancar.

Tidak Memahami dan cukup konsisten mempraktikkan aturan keselamatan dasar.

Memahami dengan sangat baik dan selalu mempraktikkan aturan

E.

Menunjukkan sedikit





1  
1. Pemerintah Pusat. (2022). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Badan Standar, Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

2

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

3

2. Buku atau panduan Pelatihan Renang Dasar untuk Pemula dan Keselamatan Air.

3. Artikel atau jurnal tentang pengajaran renang untuk anak usia dini.

Peserta Didik:

4. Buku Cerita Bergambar tentang Renang atau Keselamatan di Air.

1

2

3

- . Video Edukasi tentang Gerakan Renang Gaya Dada dan Aturan Keselamatan Air (dengan pengawasan orang tua/guru).
- . Poster atau infografis tentang "Aturan Aman di Kolam Renang".

## Q. Glosarium

1

2

3

- . Gaya Dada: Salah satu gaya renang yang gerakannya menyerupai katak berenang.
- . Koordinasi: Kemampuan menggerakkan beberapa anggota tubuh secara bersamaan dan teratur.
- . Penyelamatan Air: Tindakan atau prosedur untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan di dalam atau sekitar air.

## R. Daftar Pustaka

1

- . Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Buku Guru Kelas I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

2

3

- . American Red Cross. (2014). Swimming and Water Safety. Washington, D.C.: The American National Red Cross.
- . Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest: The Essential Steps to Peak Performance. Human Kinetics.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Asemrudung,.....2025  
Guru Kelas V

Julichan Eswanto Saputro, S.Pd.SD  
NIP. 198609212009021005

Silvi Aulia Renitasari, S.Pd.  
NIP. 199103282023212013

# Modul Ajar

## (Rencana Pembelajaran Mendalam)

### A. Identitas Penulis

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Nama Penyusun: Joko Wardoyo, S.Pd.

Satuan Pendidikan: SDN 1 Asemrudung

Tahun Ajaran: 2025/2026

Mata Pelajaran: PJOK

Fase: A

Kelas/Semester: 1/1 (Ganjil)

Alokasi Waktu: 16 JP (Jam Pelajaran)

### B. 8 Dimensi Profil Kelulusan

Pilihlah dimensi yang sesuai dengan memberi tanda centang pada kotak:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Kesehatan: Peserta didik memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk menjaga kebugaran dan kebersihan diri.

Kemandirian: Peserta didik mampu menjaga kebersihan diri dan mengambil inisiatif untuk berperilaku hidup sehat.

Penalaran Kritis: Peserta didik mampu memahami mengapa suatu perilaku (misalnya menjaga kebersihan) itu penting.

Kolaborasi: Peserta didik mampu bekerja sama dalam kegiatan menjaga kebersihan lingkungan.

Komunikasi: Peserta didik mampu menyampaikan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh.

## C. 7 Kegiatan Anak Indonesia Hebat

Berikut adalah cara guru menanyakan tentang pelaksanaan 7 kegiatan anak Indonesia hebat:

- [ ] 1) Bangun tidur: "Anak-anak hebat, siapa yang tadi pagi bangun tidur sudah merasa segar dan siap beraktivitas?"
- [ ] 2) Beribadah: "Setelah bangun tidur, apakah kalian sudah melaksanakan ibadah sesuai keyakinan masing-masing? Bagaimana perasaanmu setelahnya, lebih tenang?"
- [ ] 3) Berolahraga: "Hari ini kita akan belajar bagaimana tubuh kita tetap kuat dan sehat. Siapa yang suka bergerak dan bermain agar tubuhnya bugar?"
- [ ] 4) Gemar Belajar: "Apakah kalian penasaran mengapa kita harus menjaga kebersihan tubuh dan pakaian? Apa yang membuat kalian ingin tahu lebih banyak tentang tubuh sehat?"
- [ ] 5) Makan sehat dan Bergizi: "Agar tubuh kita kuat dan bugar, makanan apa saja yang sudah kalian makan hari ini? Mengapa makanan sehat itu penting?"

[ ] 6) Bermasyarakat: "Ketika kita menjaga kebersihan diri, apakah itu juga berdampak baik untuk teman-teman dan lingkungan sekitar kita?"

[ ] 7) Tidur Cepat: "Supaya badan kita segar dan bertenaga untuk belajar dan bermain, siapa yang tadi malam tidurnya tidak terlalu larut dan bangun pagi dengan semangat?"

## D. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan di antaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

## E. Sarana dan Prasarana

1

2

3

4

5

. Lapangan atau area terbuka yang aman.

. Poster/gambar contoh sikap tubuh yang benar (berdiri, duduk, berjalan).

. Boneka atau gambar tubuh manusia (untuk area sensitif).

. Sabun, sikat gigi, pasta gigi, handuk (untuk demonstrasi kebersihan diri).

. Video/animasi pendek tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan bagian tubuh pribadi.

## F. Target Peserta Didik

.

.

Peserta didik kelas 1 SD (umur 6-7 tahun) reguler.

Jumlah peserta didik disesuaikan dengan kapasitas kelas.

## G. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran: Inquiry-Based Learning (Pembelajaran Berbasis Penemuan) dan Direct Instruction (untuk aspek kebersihan dan keamanan tubuh).

Metode: Demonstrasi, Latihan Terpimpin, Diskusi Kelompok, Permainan Peran (Role Play), Penemuan, Refleksi.

Pendekatan Deep Learning: Pembelajaran yang menekankan pemahaman mendalam tentang mengapa kebugaran dan kebersihan itu penting, koneksi antara sikap tubuh dan kesehatan, pengembangan keterampilan berpikir kritis (memilih sikap tubuh yang benar), komunikasi (menyampaikan tentang bagian tubuh pribadi), dan kemandirian (menerapkan pola hidup sehat).

## H. Pertanyaan Pemantik



•  
Mindful Learning: "Anak-anak, coba duduk tegak sekarang. Bagaimana rasanya punggungmu? Coba berdiri lurus. Bisakah kamu merasakan kekuatan di kakimu? Mengapa penting untuk merasakan bagaimana tubuh kita berdiri atau bergerak?"

•  
Meaningful Learning: "Menurut kalian, mengapa tubuh kita harus bugar dan sehat? Apa yang terjadi kalau kita tidak menjaga kebersihan tubuh? Mengapa ada bagian tubuh kita yang tidak boleh disentuh orang lain?"

Joyful Learning: "Siapa yang merasa gembira kalau tubuhnya sehat dan kuat? Kegiatan apa yang paling kamu suka lakukan agar badanmu bugar? Bagaimana perasaanmu saat bisa menjaga kebersihan diri sendiri?"

## I. Kegiatan Pembelajaran

Alokasi Waktu Total: 16 JP (Jam Pelajaran)

Setiap JP diasumsikan 35 menit. Total waktu sekitar 560 menit atau 9 jam 20 menit.

Materi ini akan dibagi menjadi beberapa pertemuan.

Pertemuan 1-2 (2 JP / 70 menit): Kebugaran Jasmani: Sikap Tubuh dalam Keadaan Diam

Pendahuluan (15 menit)

•  
Guru menyapa peserta didik dengan semangat. Ajak mereka melakukan peregangan ringan dan mengambil napas dalam-dalam untuk membangun kesadaran tubuh (mindful learning).

•  
Guru mengajukan pertanyaan pemantik: "Coba rasakan badanmu saat duduk. Apakah sudah tegak? Mengapa penting badan kita tegak?"

Guru menjelaskan tujuan: "Hari ini kita akan belajar tentang sikap tubuh yang benar saat diam agar tubuh kita sehat dan tidak mudah pegal."

Guru menanyakan kegiatan anak Indonesia hebat: "Siapa yang tadi pagi sudah bangun tidur dan merasa segar?"

Inti (40 menit)

•  
Eksplorasi Sikap Tubuh: Peserta didik diminta mencoba berbagai posisi diam (duduk, berdiri, berbaring) dan merasakan perbedaannya. Guru mengamati.

•  
Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan sikap tubuh yang benar dalam keadaan diam:

•  
o Sikap Berdiri Tegak: Kaki rapat, bahu rileks, pandangan ke depan.

- o Sikap Duduk Tegak: Punggung lurus, kaki menapak lantai, bahu tidak tegang.

- o Sikap Tidur yang Baik: Posisi tubuh rileks.

Latihan Terpimpin: Peserta didik menirukan sikap-sikap tersebut. Guru memberikan umpan balik langsung.

Permainan "Patung Sehat": Guru menyebutkan posisi (misal: "patung berdiri tegak!"), peserta didik langsung mengambil posisi tersebut dan mempertahankannya beberapa detik. Melatih konsentrasi dan pemahaman sikap tubuh.

- 

- 

Penutup (15 menit)

•  
Refleksi: Guru bertanya: "Apa yang membuat sikap tubuh kita terlihat baik? Apa manfaatnya bagi kesehatan kita jika kita selalu bersikap tegak?" (meaningful learning).

•  
•  
•  
Guru memberikan apresiasi dan motivasi.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 3-4 (2 JP / 70 menit): Kebugaran Jasmani: Sikap Tubuh dalam Keadaan Bergerak

Pendahuluan (15 menit)

•  
Pemanasan ringan dan pengulangan sikap tubuh diam.

•  
Guru mengajukan pertanyaan pemantik (joyful learning): "Siapa yang suka berlari atau melompat? Bagaimana agar kita tidak mudah jatuh saat bergerak?"

•  
Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar tentang sikap tubuh yang benar saat bergerak, seperti berjalan dan berlari."

Inti (40 menit)

•  
Eksplorasi Gerakan: Peserta didik diminta berjalan dan berlari bebas. Guru mengamati sikap tubuh mereka.

•  
Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan sikap tubuh yang benar saat bergerak:

•  
○ Sikap Berjalan yang Benar: Badan tegak, langkah seimbang, ayunan tangan.

•  
○ Sikap Berlari yang Benar: Badan sedikit condong, ayunan tangan, langkah kaki teratur.

•  
•  
•  
Latihan Praktik: Peserta didik berlatih berjalan dan berlari dengan sikap tubuh yang benar dalam berbagai variasi (jalan cepat, lari pelan, lari zig-zag).

Permainan "Maju Jalan! Mundur Jalan!": Peserta didik berjalan sesuai instruksi guru dengan sikap tubuh yang benar. Guru memberikan instruksi bervariasi (misal: "maju jalan dengan pandangan lurus!"). Melatih koordinasi dan kontrol tubuh.

Penutup (15 menit)

•  
Refleksi: "Apa yang perlu kita ingat agar badan kita tetap tegak saat berjalan dan berlari? Mengapa penting menjaga sikap tubuh yang benar saat bergerak?"

Guru mengingatkan untuk selalu berhati-hati saat bergerak.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 5-8 (4 JP / 140 menit): Kebersihan Diri dan Pakaian

Pendahuluan (20 menit)

•  
Peregangan ringan.

•  
Guru mengajukan pertanyaan pemantik (meaningful learning): "Mengapa kita harus mandi setiap hari? Apa yang terjadi kalau kita tidak sikat gigi?"

Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar cara menjaga kebersihan diri dan pakaian agar selalu sehat dan harum!"

•  
Inti (100 menit)

Diskusi Awal: Guru memancing diskusi tentang pentingnya kebersihan diri (mandi, sikat gigi, cuci tangan, potong kuku, keramas).

•

Demonstrasi dan Penjelasan: Guru mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar (dengan sabun dan air mengalir), cara menyikat gigi yang benar (menggunakan model gigi), dan cara membersihkan kuku. (Guru dapat menggunakan gambar atau video untuk ini).

Aktivitas Praktik (Simulasi):

- o Peserta didik membuat poster sederhana tentang langkah-langkah mencuci tangan atau menyikat gigi secara berkelompok (kolaborasi, kreativitas, komunikasi).
- o Peserta didik mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar di wastafel atau wadah air yang disediakan.
- o Diskusi Kebersihan Pakaian: Guru menjelaskan pentingnya mengganti pakaian bersih setiap hari dan menjaga kebersihan pakaian (misal: tidak bermain di tempat kotor).

Proyek Mini: "Agen Kebersihan Sekolah": Peserta didik dibagi dalam kelompok. Setiap kelompok diberikan tugas mengamati kebersihan diri (misal: kuku) atau kebersihan pakaian teman kelompoknya (bukan untuk mengolok, tapi sebagai latihan pengamatan), lalu saling mengingatkan dengan bahasa yang baik. Atau, mereka bisa membuat yel-yel/lagu tentang kebersihan.

Penutup (20 menit)

Refleksi Kelompok: "Apa yang paling sulit dari menjaga kebersihan diri? Mengapa penting untuk selalu memakai pakaian bersih?"

Guru memberikan apresiasi atas partisipasi dan kesadaran peserta didik.

Pendinginan dan doa.

Pertemuan 9-12 (4 JP / 140 menit): Bagian Tubuh yang Boleh dan Tidak Boleh Disentuh Orang Lain

Pendahuluan (20 menit)

Peregangan ringan.

Guru mengajukan pertanyaan pemantik (mindful learning, meaningful learning): "Apakah semua bagian tubuh kita boleh disentuh orang lain? Mengapa tidak semua bagian tubuh boleh disentuh?"

Guru menyampaikan tujuan: "Hari ini kita akan belajar tentang bagian tubuh mana yang boleh disentuh dan mana yang tidak boleh disentuh oleh orang lain, serta cara menjaganya."

Inti (100 menit)

Pengenalan Bagian Tubuh Pribadi: Guru menggunakan boneka atau gambar tubuh manusia untuk menunjukkan bagian tubuh umum (kepala, tangan, kaki) dan bagian tubuh pribadi/sensitif (mulut, dada, alat kelamin, pantat) yang tertutup pakaian renang. Guru menjelaskan dengan bahasa yang sangat sederhana dan aman.

•  
Aturan Sentuhan "Rahasia":

- Guru menjelaskan bahwa ada bagian tubuh yang bersifat pribadi dan tidak boleh disentuh oleh orang lain, kecuali orang tua saat mandi, dokter saat memeriksa dengan didampingi orang tua, atau guru PJOK saat membantu gerakan fisik (dengan batasan dan izin).
- Guru menekankan bahwa tidak ada orang yang boleh menyentuh bagian pribadi tanpa izin kita, dan kita harus berani berkata "TIDAK!" atau melapor kepada orang dewasa yang dipercaya.

•  
•  
Permainan Peran "Berani Bilang Tidak!": Guru membuat skenario sederhana (misal: "Ada orang tidak dikenal mencoba memegang tanganmu dengan erat." atau "Temanmu ingin menyentuh bagian pribadi.") Peserta didik berlatih berkata "TIDAK!" dengan tegas dan melarikan diri atau mencari bantuan (komunikasi, kemandirian).

Diskusi Kelompok: "Siapa yang Bisa Kupercaya?": Peserta didik berdiskusi dalam kelompok kecil tentang siapa saja orang dewasa yang bisa mereka percaya untuk meminta bantuan jika ada masalah (orang tua, guru, paman/bibi yang dikenal). Guru mendampingi dan memastikan diskusi berjalan positif.

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi: "Bagian tubuh mana yang tidak boleh disentuh orang lain? Kepada siapa kamu akan bercerita jika ada orang yang mencoba menyentuh bagian tubuh pribadimu? Mengapa berani bilang 'tidak' itu penting?"

•  
•  
Guru menegaskan kembali pentingnya menjaga tubuh dan berani bicara. Pendinginan dan doa.

Pertemuan 13-16 (4 JP / 140 menit): Pola Perilaku Hidup Sehat dan

Proyek Akhir

Pendahuluan (20 menit)

•  
Peregangan ringan.

•  
Guru mengulang kembali pentingnya kebugaran, kebersihan, dan perlindungan diri.

•  
Pertanyaan pemantik (joyful learning, meaningful learning): "Bagaimana perasaanmu kalau badanmu selalu sehat dan bersih? Apa saja yang bisa kita lakukan setiap hari agar selalu sehat?"

Inti (100 menit)

Diskusi Pola Hidup Sehat: Guru memimpin diskusi tentang berbagai

•  
kebiasaan baik yang mendukung hidup sehat:

○ Makan makanan bergizi.

○ Minum air putih yang cukup.

○ Tidur yang cukup.

○ Berolahraga/bergerak setiap hari.

○ Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

•

Proyek Akhir: "Buku Saku Anak Sehat Hebat" / "Pertunjukan Anak Sehat":

- Peserta didik dibagi dalam kelompok. Setiap kelompok membuat buku saku bergambar atau pertunjukan singkat (misal: drama mini, pantomim, lagu) yang berisi pesan tentang cara menjaga kebugaran, kebersihan, dan melindungi diri (kreativitas, kolaborasi, komunikasi, penalaran kritis).
- Contoh isi: "Ini cara berdiri yang benar!", "Ini cara cuci tangan yang bersih!", "Bagian tubuh ini tidak boleh disentuh!", dll.
- Kelompok bekerja sama mendesain, menggambar/membuat skrip, dan berlatih. Guru memberikan bimbingan dan dukungan.

•  
Presentasi/Pertunjukan Kelompok: Setiap kelompok mempresentasikan buku saku atau menampilkan pertunjukan mereka di depan kelas. Guru dan teman-teman memberikan apresiasi.

Penutup (20 menit)

•  
Refleksi Akhir: Guru bertanya: "Apa saja perilaku hidup sehat yang sudah kalian pelajari? Apa yang akan kalian lakukan setiap hari agar tetap sehat dan aman? Bagaimana perasaanmu saat bisa berbagi pengetahuan tentang hidup sehat kepada teman-teman?"

•  
Guru memberikan apresiasi atas semua usaha, kreativitas, dan pembelajaran yang telah dilakukan peserta didik.

Pendinginan dan doa penutup.

## J. Asesmen Formatif dan Sumatif

Asesmen Formatif (dilakukan selama proses pembelajaran)

1

• Observasi Guru: Guru mengamati partisipasi aktif, usaha, dan pemahaman peserta didik terhadap sikap tubuh, praktik kebersihan, dan pemahaman tentang bagian tubuh pribadi. Guru dapat menggunakan lembar observasi atau catatan anekdot.

2

3

• Penilaian Diri (Self-Assessment): Peserta didik mengisi lembar penilaian diri sederhana tentang kebiasaan sehat mereka (misal: "Saya sudah mandi hari ini: ya/tidak").

• Umpan Balik Lisan: Guru memberikan umpan balik langsung secara verbal selama diskusi dan praktik.

Asesmen Sumatif (dilakukan di akhir unit pembelajaran)

1

• Penilaian Keterampilan Praktik: Guru menilai kemampuan peserta didik dalam:

- Mendemonstrasikan sikap tubuh yang benar (diam dan bergerak).
- Mendemonstrasikan cara mencuci tangan/menyikat gigi yang benar.
- Mengidentifikasi bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh (melalui gambar atau boneka).
- Mempresentasikan atau menampilkan proyek "Buku Saku Anak Sehat Hebat" / "Pertunjukan Anak Sehat" (lihat rubrik di bagian N).

2

• Kuis Lisan Sederhana: Guru mengajukan pertanyaan lisan terkait pentingnya menjaga kebugaran, kebersihan, dan keamanan tubuh.

## K. Pemahaman Bermakna

Melalui pembelajaran ini, peserta didik akan memahami bahwa kesehatan dan kebugaran jasmani adalah harta yang sangat berharga dan harus dijaga

dengan baik. Mereka akan menginternalisasi bahwa sikap tubuh yang benar, kebersihan diri, dan pemahaman tentang batasan sentuhan orang lain adalah bagian integral dari perilaku hidup sehat yang harus dipraktikkan setiap hari secara mandiri. Pemahaman ini akan membangun fondasi kemandirian dan rasa percaya diri dalam menjaga diri sendiri.

## L. Materi Bahan Ajar

Tubuhku Sehat, Bersih, dan Aman: Kunci Hidup Bugar!

Tubuh kita adalah anugerah yang harus kita jaga dengan baik. Salah satu caranya adalah dengan menjaga kebugaran jasmani kita. Kebugaran jasmani berarti tubuh kita kuat dan tidak mudah lelah untuk bergerak dan beraktivitas. Ini termasuk bagaimana kita bersikap, baik saat diam maupun bergerak. Saat berdiri atau duduk, tubuh kita harus tegak lurus agar tidak pegal dan tidak sakit punggung. Saat berjalan dan berlari, kita juga harus menjaga sikap tubuh yang baik agar tidak mudah jatuh dan bergerak dengan lincah.

Selain bugar, tubuh kita juga harus bersih setiap hari. Kita mandi dua kali sehari menggunakan sabun agar kuman hilang. Kita sikat gigi setelah makan dan sebelum tidur agar gigi tidak berlubang. Kita juga harus mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah bermain atau dari kamar mandi. Jangan lupa, rambut juga perlu keramas, dan kuku harus dipotong agar tidak ada kotoran di dalamnya. Pakaian kita juga harus bersih dan diganti setiap hari agar badan tidak gatal dan bau.

Yang tak kalah penting adalah memahami bahwa ada bagian tubuh pribadi yang hanya boleh kita sentuh dan tidak boleh disentuh orang lain. Bagian ini biasanya tertutup oleh pakaian renang, yaitu mulut, dada, dan area kemaluan. Jika ada orang yang mencoba menyentuh bagian pribadi kita tanpa izin, kita harus berani berkata "TIDAK!" dengan tegas dan segera melapor kepada orang dewasa yang kita percaya, seperti orang tua atau guru. Dengan menjaga kebugaran, kebersihan, dan memahami perlindungan diri, kita akan menjadi anak Indonesia yang sehat, kuat, dan hebat!

## M. Refleksi

Refleksi Peserta Didik (Pilih maksimal 3)

1

. Apa yang paling kamu pahami tentang pentingnya menjaga kebersihan diri?

2

. Gerakan atau sikap tubuh apa yang menurutmu paling mudah atau paling sulit untuk kamu praktikkan?

3

. Apa yang akan kamu lakukan setiap hari mulai sekarang untuk menjadi anak yang lebih sehat dan aman?

Refleksi Pendidik (Pilih maksimal 3)

1

2

3

. Apakah peserta didik menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang konsep kebersihan pribadi dan batas sentuhan tubuh?

. Bagaimana saya bisa lebih efektif dalam menyampaikan materi sensitif seperti bagian tubuh pribadi dengan cara yang tepat untuk usia ini?

. Bagian mana dari kegiatan pembelajaran yang paling berhasil dalam melatih kemandirian dan komunikasi peserta didik terkait kesehatan?

## N. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD: Aku Anak Sehat, Bersih, dan Aman!

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_



ada yang  
kurang aktif.  
Semua  
anggota  
berpartisipa  
si aktif  
dalam  
diskusi.  
anggota  
berpartisipa  
si aktif dan  
saling  
mendukung  
dalam  
Hanya 1-2  
anggota  
yang  
berpartisipa  
si aktif.



1  
Partisipasi  
Anggota  
diskusi.  
Ide proyek  
sangat  
orisinal,  
kreatif, dan  
inovatif  
Ide proyek  
cukup jelas,  
namun  
kurang  
variatif.  
Ide proyek  
jelas dan  
cukup  
kreatif  
dalam  
Ide proyek  
kurang  
orisinal atau  
tidak jelas.  
2  
. Ide dan  
Kreativitas  
Proyek  
dalam

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Aspek  
Penilaian  
4 (Sangat Baik)  
1  
(Kurang)  
2 (Cukup)  
3 (Baik)  
menyampaikan pesan.  
menyampaikan pesan.  
Kelompok bekerja sama dengan sangat baik, efektif, dan saling menginspirasi.  
Terlihat sedikit kerja sama, cenderung bekerja sendiri-  
Kelompok bekerja sama dengan baik, saling membantu.  
3  
. Ada kerja sama, namun masih perlu bimbingan.  
Kolaborasi dalam Pembuatan Proyek sendiri.  
Presentasi/Pertunjukan  
Siswa:  
Pesan  
Pesan  
Pesan  
sangat jelas,

mudah  
dipahami,  
dan  
menginspira  
si.

Pesan  
tentang  
hidup sehat  
jelas dan  
mudah  
tentang  
hidup sehat  
tidak jelas  
atau  
membingun  
gkan.  
cukup jelas,  
namun ada  
bagian yang  
kurang  
tersampaika  
n.

4  
. Kejelasan  
Pesan yang  
Disampaika  
n  
dipahami.

Praktik  
Praktik  
sikap  
tubuh/keber  
sihan cukup  
tepat, tapi  
kurang  
sikap  
tubuh/keber  
sihan  
sangat  
tepat,  
sempurna,  
dan menjadi  
teladan.

Praktik  
sikap  
tubuh/keber  
sihan tepat  
dan

5  
. Praktik  
Praktik  
Sikap  
sikap





- . Video Edukasi atau Animasi tentang Kebersihan Diri dan Bagian Tubuh Pribadi yang Aman untuk Anak-anak.

## Q. Glosarium

1

- . Kebugaran Jasmani: Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan.

2

- . Sikap Tubuh: Posisi atau postur tubuh seseorang saat diam maupun bergerak.

3

. Bagian Tubuh Pribadi: Area tubuh yang tertutup pakaian renang (mulut, dada, alat kelamin, pantat) yang harus dijaga dari sentuhan tidak diinginkan.

## R. Daftar Pustaka

1

. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Buku Guru Kelas I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

2

3

. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2019). Panduan Perlindungan Anak dari Kekerasan Seksual. Jakarta: KPAI.

. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2016). Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. McGraw-Hill Education.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Asemrudung,.....2025  
Guru PJOK

Julichan Eswanto Saputro, S.Pd.SD  
NIP. 198609212009021005

Joko Wardoyo, S.Pd.  
NIP.