

operatorsekolah.id - Berikut adalah **Modul Ajar PJOK SD Kelas 4 Pertemuan Ke-1** lengkap sesuai dengan Kurikulum Merdeka:

Modul Ajar PJOK SD Kelas 4 Pertemuan Ke-1

Topik: Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pemanasan dan Peregangan)

Semester: 1

Durasi: 2 JP (2 x 35 menit)

A. Informasi Umum

- **Satuan Pendidikan:** Sekolah Dasar
- **Mata Pelajaran:** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
- **Kelas/Fase:** Kelas IV / Fase B
- **Nama Guru:** (Diisi oleh guru pengampu)

B. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat:

1. Menjelaskan manfaat aktivitas pemanasan dan peregangan dalam olahraga.
2. Melakukan gerakan pemanasan dan peregangan secara benar dan berurutan.
3. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan tanggung jawab selama kegiatan.

C. Capaian Pembelajaran

Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak dasar dalam aktivitas kebugaran jasmani seperti pemanasan dan peregangan, serta menunjukkan sikap disiplin, kerjasama, dan tanggung jawab.

D. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

- **Aktivitas:** Kebugaran jasmani dasar (pemanasan dan peregangan)
- **Tujuan:** Peserta didik mampu melakukan gerakan pemanasan dan peregangan secara mandiri dan bertanggung jawab sebagai bagian dari aktivitas kebugaran jasmani.

E. Sarana dan Sumber Belajar

- **Alat dan Bahan:**

- Audio musik (jika tersedia)
- Tikar olahraga (opsional)
- **Sumber Belajar:**
 - Buku PJOK kelas 4
 - Video latihan peregangan
 - Lingkungan sekolah (lapangan/halaman)

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

1. Guru menyapa dan mengecek kehadiran.
2. Mengajak siswa berdoa bersama.
3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan pentingnya pemanasan sebelum berolahraga.

Inti (50 menit)

Kegiatan 1 – Mengenal Pemanasan dan Peregangan

- Diskusi ringan:
 - Apa itu pemanasan?
 - Mengapa penting melakukan pemanasan sebelum olahraga?
- Guru menunjukkan contoh gerakan pemanasan:
 - Jalan di tempat, lari kecil, ayunan tangan, putaran bahu.

Kegiatan 2 – Latihan Gerak Pemanasan

- Siswa mempraktikkan gerakan pemanasan dipandu guru:
 - Pemanasan dinamis: lari kecil, ayunan tangan/kaki
 - Pemanasan statis: peregangan otot tangan, bahu, punggung, dan kaki
- Aktivitas berpasangan: saling mengevaluasi gerakan teman

Kegiatan 3 – Refleksi Singkat

- Guru bertanya:
 - Bagaimana perasaan tubuh setelah pemanasan?
 - Apa manfaat pemanasan yang kamu rasakan?

Penutup (10 menit)

1. Pendinginan ringan (bernafas dalam, gerakan ringan).

2. Guru menyimpulkan pembelajaran.
3. Siswa menyampaikan kesan dan saran.
4. Guru memberikan motivasi dan menutup kegiatan dengan doa.

G. Asesmen

1. Asesmen Formatif (Observasi dan Praktik)

No	Aspek yang Dinilai	Kriteria	Skor
1	Pemahaman manfaat pemanasan	Tepat – Cukup – Belum	1–3
2	Ketepatan gerakan pemanasan	Tepat – Cukup – Belum	1–3
3	Kedisiplinan dan partisipasi	Tinggi – Sedang – Rendah	1–3

H. Pengayaan dan Remedial

- **Pengayaan:**

- Siswa mencoba membuat rangkaian gerakan pemanasan sendiri dan memimpin kelompok.

- **Remedial:**

- Guru membimbing siswa yang belum mampu mengikuti gerakan dengan benar secara perlahan dan individual.

I. Refleksi Guru

(Catatan guru tentang antusiasme siswa, kemampuan motorik dasar yang terlihat, dan rencana tindak lanjut untuk pertemuan selanjutnya.)

Jika Anda ingin versi dokumen Word atau PDF, saya siap bantu. Apakah ingin dilanjutkan ke **Pertemuan Ke-2** juga?