

Penjasorkes.id-Berikut adalah **Modul Ajar PJOK Kelas 5 SD – Pertemuan Ke-3** sesuai dengan Kurikulum Merdeka:

MODUL AJAR PJOK KELAS 5 SD – PERTEMUAN KE-3

Satuan Pendidikan: SD/MI

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

Kelas / Fase: Kelas 5 / Fase B

Semester: Ganjil (1)

Pertemuan Ke: 3

Topik: Aktivitas Kebugaran Jasmani – Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Durasi Waktu: 2 x 35 menit (70 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menjelaskan pentingnya daya tahan jantung dan paru-paru bagi kesehatan tubuh.
2. Mempraktikkan latihan sederhana untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar.
3. Menunjukkan semangat, kerja sama, dan tanggung jawab saat melakukan aktivitas.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

Peserta didik mampu menunjukkan keterampilan latihan kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

C. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

- Peserta didik melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh secara terstruktur.
- Peserta didik menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan jantung dan paru-paru.

D. Sarana dan Prasarana

- Lapangan sekolah
- Stopwatch / jam tangan
- Cone / penanda lintasan
- Peluit
- Air minum

E. Media Pembelajaran

- Gambar/video latihan daya tahan (misalnya jogging, shuttle run)
- Poster anatomi jantung dan paru-paru
- Lembar refleksi latihan

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

- Guru menyapa siswa dan mengondisikan mereka.
- Pemanasan: jalan cepat di tempat, ayunan tangan, peregangan ringan.
- Apersepsi: “Apa itu daya tahan tubuh menurut kalian?”

Inti (50 menit)

1. Penjelasan Singkat

- Guru menjelaskan fungsi jantung dan paru-paru.
- Menjelaskan mengapa latihan daya tahan penting untuk kesehatan.

2. Latihan Daya Tahan

- **Jogging ringan selama 2 menit**, istirahat sebentar, diulang 2 kali.
- **Shuttle run (lari bolak-balik)** sejauh 10 meter sebanyak 5 kali.
- **Permainan lari berkelompok**: siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan melakukan lomba estafet.
- **Lari melingkar dengan variasi kecepatan** (jogging, lari cepat, lalu jalan).

3. Diskusi dan Refleksi Ringan

- Siswa membandingkan pernapasan sebelum dan sesudah latihan.
- Tanya jawab: “Bagaimana jantung dan paru-parumu terasa setelah latihan?”

Penutup (10 menit)

- Pendinginan: gerakan lambat, peregangan otot dan pernapasan dalam.
- Menyimpulkan bahwa latihan daya tahan penting untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru.
- Guru memberikan motivasi untuk aktif bergerak setiap hari.
- Doa dan salam penutup.

G. Asesmen Pembelajaran

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen	Keterangan
Pengetahuan	Tanya jawab	Lisan	Menilai pemahaman siswa tentang daya tahan
Keterampilan	Unjuk kerja	Daftar cek	Mengamati teknik dan semangat siswa saat latihan

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen	Keterangan
Sikap	Observasi	Catatan guru	Disiplin, semangat, dan tanggung jawab siswa

H. Penguatan Profil Pelajar Pancasila

- **Mandiri:** Melakukan latihan tanpa tergantung orang lain.
- **Bernalar kritis:** Mengenali fungsi tubuh dan pentingnya menjaga kesehatannya.
- **Bergotong royong:** Saling menyemangati saat latihan berkelompok.
- **Beriman dan bertakwa:** Berdoa dan menjaga sikap sopan selama pembelajaran.

I. Diferensiasi

- **Konten:** Siswa yang sudah kuat diberi variasi latihan lebih intensif.
- **Proses:** Guru memberi dukungan ekstra untuk siswa yang cepat lelah.
- **Produk:** Siswa membuat jurnal latihan daya tahan di rumah.

Jika Anda ingin versi **Word atau PDF**, atau ingin lanjut ke **Pertemuan ke-4**, saya siap bantu. Mau dilanjutkan sekarang?