MODUL AJAR INI DISUSUN OLEH :

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA 2022 (PROTOTIPE)

SEKOLAH DASAR (SD/MI)

Nama penyusun	**:**	_____
Nama Sekolah	**:**	_____
Mata pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani Olahrga dan Kesehatan (PJOK)**
Fase A, Kelas / Semester	**:**	**IV (Empat) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.4 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali Pertemuan) Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani Jumlah PD : 28 orang Moda : Luring/TM	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Sarana Prasarana

- Lapangan bola voli, lapangan bola basket, lapangan badminton, atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
- *Skipping*, atau tali karet.
- Matras.
- Tali tambang atau tali sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- Peserta didik regular/tipikal.
- ~~Peserta didik dengan hambatan belajar.~~
- Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
- ~~Peserta didik meregulasi diri belajar.~~
- ~~Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).~~

**guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.

  **Jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

  **guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kekuatan otot secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong bahu secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong telapak tangan secara berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran latihan *Sit-up.*
- Aktivitas pembelajaran latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk.
- Aktivitas pembelajaran latihan *Push-up*
- Aktivitas pembelajaran latihan berjalan dengan kedua tangan.

2) Aktivitas Pembelajaran 2 :

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan otot secara perorangan, berpasangan, atau berkelompok :

- Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali perorangan**.**
- Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali berteman.
- Aktivitas pembelajaran latihan tarik menarik tali secara berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran latihan saling tarik menarik berpasangan.
- Aktivitas pembelajaran latihan duduk *split.*

- Aktivitas pembelajaran latihan sikap kayang.
- Aktivitas pembelajaran latihan duduk selonjor mencium lutut.

b. Materi Pembelajaran Remidial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

Materi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksssitas, meningkatkan intensitas, menambah jarak, menambah waktu, mengubah lingkungan gerak di dalam aktivitas/permainan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal yang lebih kompleksss. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal
b. Gambar aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
c. Video pembelajaran aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

3. Bahan Pembelajaran

- Buku Ajar
- Link Video (jika diperlukan)
- Poster terkait materi
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- ~~Daring~~.
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*)~~.

**guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 7 orang).
- Klasikal

**guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.*

Metode:

- ~~Diskusi~~
- ~~Presentasi~~
- Demonstrasi
- ~~Project~~
- ~~Eksperimen~~
- ~~Eksplorasi~~
- Penugasan
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal

**guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.*

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen Individu
- ~~Asesmen Berpasangan~~
- ~~Asesmen Kelompok~~

**guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan.*

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).
- Portopolio.

**Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.*

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal. Yakni berbagai bentuk latihan kekuatan otot, berbagai bentuk latihan daya tahan otot, berbagai bentuk latihan kelenturan. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan kekuatan otot dan daya tahan otot lengan untuk mengangkat atau memindahkan benda-benda yang ada di rumah, dan dapat memanfaatkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai pada waktu harus berjalan kaki sepulang sekolah menuju rumah.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   - Lapangan bola voli, lapangan bola basket, lapangan badminton, atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
   - *Cone*/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
   - *Skipping*, atau tali karet.
   - Matras.
   - Tali tambang atau tali sejenisnya.
   - Peluit dan *stopwatch*.
   - Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game "Kupu-kupu Hinggap"* dengan ketentuan sebagai berikut:

   Cara melakukannya:

   a) Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka kita dapat membuat dua kelompok permainan, yakni kelompok peserta didik laki-laki dan kelompok peserta didik perempuan, dan juga dapat digabungan antara peserta didik laki-laki dan perempuan.
   b) Dalam satu kelompok peserta didik membuat 4 barisan berbanjar dengan posisi membentuk lingkaran, masing-masing barisan terdiri dari kurang lebih 3-4 orang peserta didik.

c) Cara bermain: (1) Guru akan menginstruksikan kepada peserta didik untuk melakukan hinggap depan atau hinggap di belakang. (2) Dalam setiap kelompok permainan akan dipilih satu orang pengejar dan satu orang pelari. (3) Jika instruksi yang diberikan oleh guru adalah "hinggap depan" maka peserta didik yang menjadi pelari, jika sudah tidak sanggup untuk berlari menghindar dari kejaran pengejar, dapat hinggap di posisi paling depan pada salah satu barisan. Dan yang menjadi pelari selanjutnya adalah peserta didik yang berada paling belakang barisan tersebut. (4) Jika instruksi yang diberikan oleh guru adalah "hinggap belakang" maka peserta didik yang menjadi pelari, jika sudah tidak sanggup untuk berlari menghindar dari kejaran pengejar, dapat hinggap di posisi paling belakang pada salah satu barisan. Dan yang menjadi pelari selanjutnya adalah peserta didik yang berada di paling depan barisan tersebut. (5) Guru dapat mengubah intruksi hinggap sesuai kebutuhan peserta didik atau keinginan guru. (6) Jika peserta didik yang bertindak sebagai pelari tertangkap (dengan cara menyentuh anggota badan) sebelum melakukan hinggap di salah satu barisan, maka akan terjadi pergantian posisi. Pelari akan menjadi pengejar dan pengejar akan menjadi pelari. (7) Guru juga dapat mengintruksikan pada kelompok permainan untuk pergantian posisi pengejar dan pelari tanpa pengejar dapat menangkap pelari terlebih dahulu, dengan aba-aba "ganti ngejar". Hal ini dapat dilakukan guru jika kondisi membutuhkan, seperti pelari yang sudah kelihatan kelelahan, atau pelari yang mendominasi permainan dari pengejar. (8) Guru meminta peserta didik untuk dapat melakukan permainan secara bersemangat dan ceria, dan agar dapat hinggap secara merata di semua barisan, dalam arti peserta didik tidak melakukan hinggap di barisan tertentu saja.

10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas berbagai bentuk latihan kekuatan otot, berbagai bentuk latihan daya tahan otot, berbagai bentuk latihan kelenturan otot.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal adalah sebagai berikut:



Aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani, melalui:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan kekuatan otot.

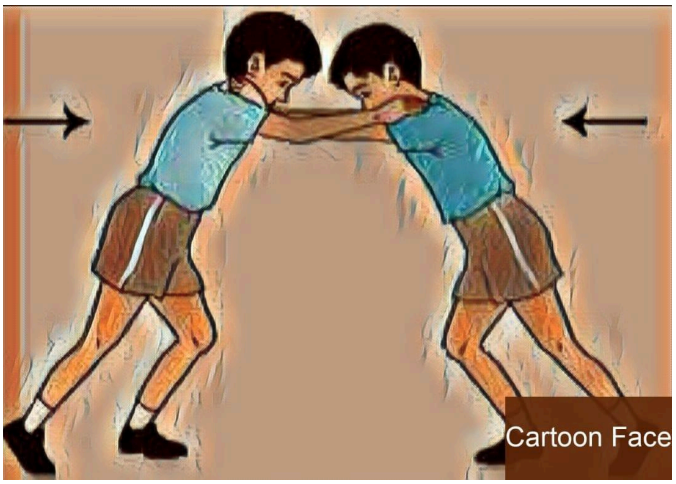
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan kekuatan otot, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong bahu secara berpasangan.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
4) Peserta didik berdiri saling berhadapan, lalu kedua tangan dijulurkan ke depan saling memegang bahu temannya.
5) Sikap badan condong ke depan, salah satu kaki berada di depan dengan posisi ditekuk, dan kaki lainnya lurus di belakang.
6) Setelah ada aba-aba mulai dari guru, maka saling peserta didik melakukan gerakan saling mendorong bahu sewajarnya, usahakan jangan sampai teman yang didorong terjatuh ke belakang.
7) Guru meminta peserta didik untuk memberikan kekuatan pada otot bahu dengan cara mengeraskan/menegangkan bagian bahu, juga sebagai antisipasi dari cidera otot.
8) Lakukan aktivitas mendorong bahu ini selama kurang lebih 30 detik, pada setiap pergantian *set* gerakan, di beri *recovery* selama 1 menit.
9) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak dari pasangannya.

10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



B. Aktivitas pembelajaran latihan saling mendorong telapak tangan secara berpasangan.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Peserta didik berdiri saling berhadapan, lalu kedua telapak tangan dari pasangan peserta didik saling dirapatkan, dengan posisi menggenggam jari-jari tangan.
4) Sikap badan condong ke depan, salah satu kaki berada di depan dengan posisi ditekuk, dan kaki lainnya lurus di belakang.
5) Setelah ada aba-aba mulai dari guru, maka saling peserta didik melakukan gerakan saling mendorong telapak tangan sewajarnya, usahakan jangan sampai teman yang didorong terjatuh ke belakang.
6) Guru meminta peserta didik untuk memberikan kekuatan pada otot bahu dan lengan dengan cara mengeraskan/menegangkan bagian tubuh lengan dan bahu, juga sebagai antisipasi dari cidera otot.
7) Lakukan aktivitas mendorong bahu ini selama kurang lebih 30 detik, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
8) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.

9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



C. Aktivitas pembelajaran latihan *Sit-up.*

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang, dengan posisi saling berhadapan.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Aktivitas gerakan ini juga dapat dilakukan di atas matras, untuk lebih aman dan nyaman.
4) Salah satu peserta didik mengambil posisi tidur terlentang, dengan kedua kaki di tekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
5) Angkat badan ke atas pada posisi duduk, hingga dada menempel pada paha, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
6) Kemudian turunkan badan kembali hingga menyentuh lantai, namun posisi tengkuk dan kepala sebaiknya tidak sampai menyentuh lantai.
7) Peserta didik lainnya duduk di bagian punggung kaki peserta didik yang melakukan aktivitas gerak, sambil memegang dengan kedua tangan pada betis teman yang menjadi pasangannya.
8) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, dan secara bergantian, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
9) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.

10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 5 menit.

D. Aktivitas pembelajaran latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, saling berhadapan. Dan pasangan peserta didik ini akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik
   dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Aktivitas gerakan ini dapat dilakukan di atas matras, untuk lebih aman dan nyaman.
4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
5) Peserta didik yang akan melakukan aktivitas gerak mengambil sikap awal duduk selunjur, kedua kaki rapat, dan posisi badan tegak dengan rileks.
6) Kedua tangan berada di samping badan dengan telapak tangan terbuka disisi pinggang/perut.
7) Angkat badan dan kaki bersamaan dengan tumpuan panggul pada lantai, dan tahan hingga 8 hitungan, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
8) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
9) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.

10) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



E. Aktivitas pembelajaran latihan *Push-up.*

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
2) Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
3) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
4) Peserta didik melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di sampingnya untuk mengamati dan dapat juga memberi masukan atau kritikan dengan baik pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
5) Salah satu peserta didik mengambil sikap awal tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
6) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
7) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar.
8) Kemudian badan diturunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
9) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, dan secara bergantian, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
10) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



F. Aktivitas pembelajaran latihan berjalan dengan kedua tangan.

Cara melakukannya:

1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya mencari pasangan yang seimbang.
2) Buatlah lintasan dengan jarak 5-7 meter, yang terdiri dari 2 titik dan ditandai dengan *cone/*patok.
3) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua tangan dan kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta didik yang menjadi pasangannya.
4) Lakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan pasangan.
5) Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
6) Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
7) Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.





Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

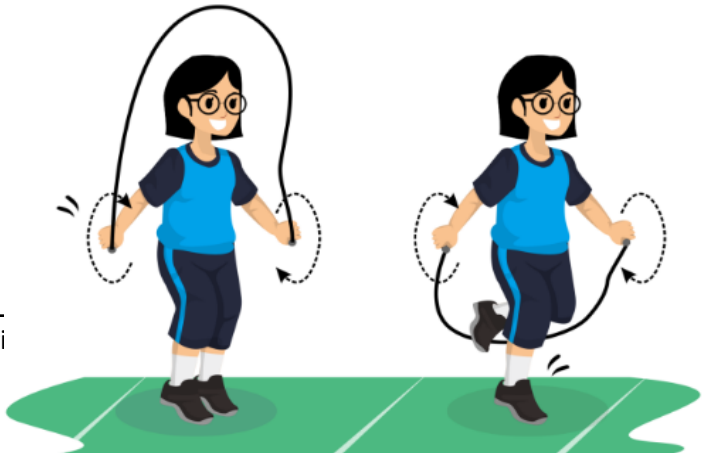
Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berbagai bentuk latihan daya tahan otot dan berbagai bentuk latihan kelenturan, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali perorangan.

Cara melakukannya:

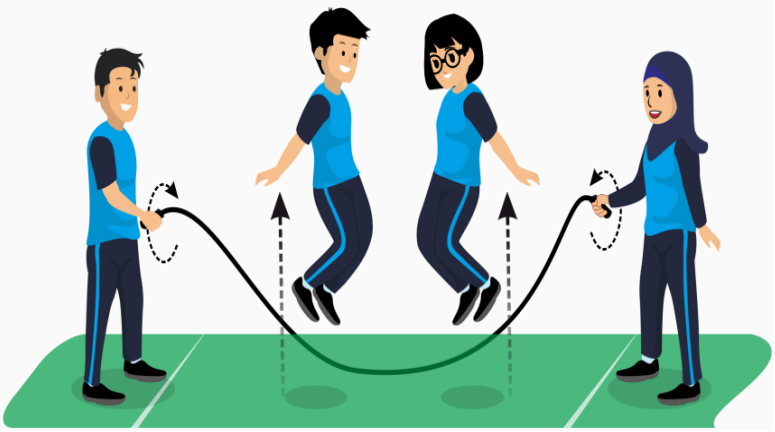
- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- Pada aktivitas gerak ini membutuhkan alat bantu sebuah tali/*skipping.*
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di depannya untuk mengamati dan dapat juga memberi masukan atau kritikan dengan baik pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Berdiri tegak dengan memegang seutas tali/skipping.
- Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang, dengan waktu kurang lebih 2 menit.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



B. Aktivitas pembelajaran latihan lompat tali berteman.

Cara melakukannya:

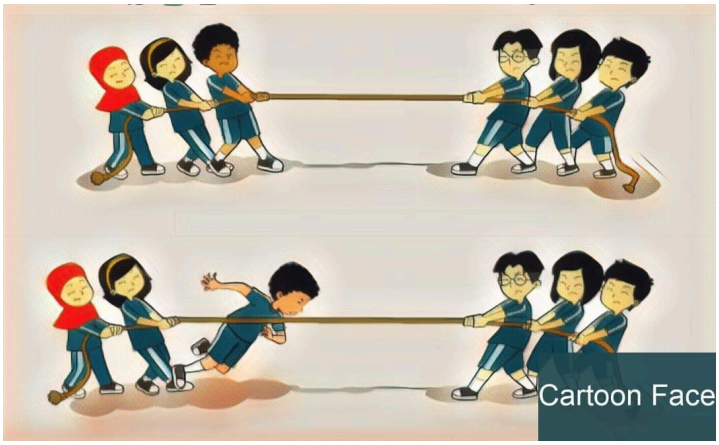
- Aktivitas ini dilakukan secara berkelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang peserta didik.
- Setiap kelompok peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak kelompok peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 4-5 meter.
- Pada aktivitas gerak ini membutuhkan alat bantu sebuah tali karet.
- Aktivitas gerak ini dilakukan oleh 2 orang peserta didik yang melakukan aktivitas melompat secara bersamaan, 2 orang peserta didik lainnya sebagai pemutar tali, dan 2 orang peserta didik lainnya bertugas mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh temannya dengan berdiri di samping pemutar tali.
- Aktivitas gerak ini dilakukan secara bergantian.
- Pertama-tama tali diputar secara perlahan-lahan dan seirama.
- Kedua peserta didik mencoba masuk ke dalam putaran tali.
- Semakin lama, putaran tali dipercepat.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang, dengan waktu kurang lebih 2 menit.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak teman kelompoknya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



C. Aktivitas pembelajaran latihan tarik menarik tali secara berkelompok.

Cara melakukannya:

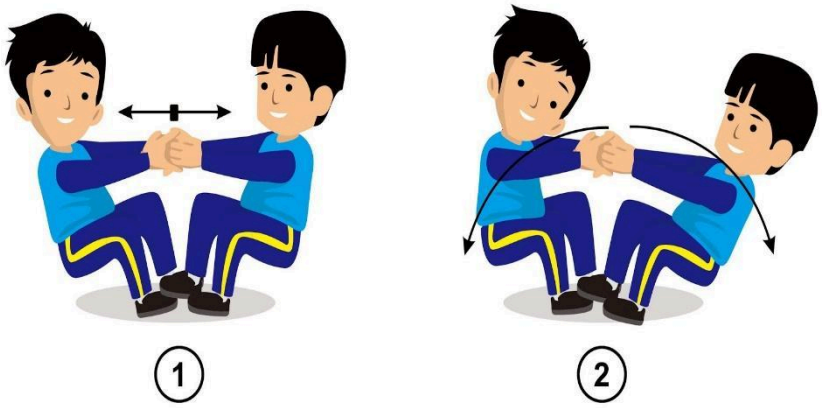
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari kurang lebih 7 orang.
- Pada aktivitas ini membutuhkan alat berupa tali tambang atau sejenisnya.
- Aktivitas pembelajaran akan dilakukan oleh 2 kelompok (A), dan 2 kelompok (B).
- Kelompok A dan B yang pertama akan bermain terlebih dahulu, dan kelompok A dan B yang kedua akan mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh temannya. Kelompok yang mengamati dapat berdiri di samping daerah permainan.
- Kempok A dan B pertama dan kelompok A dan B kedua, akan melakukan aktivitas secara bergantian.
- Di depan kedua kelompok yang bermain terdapat garis pembatas.
- Peserta didik yang bermain terlebih dahulu bersiap mengambil posisi di masing-masing daerah kelompoknya.
- Peserta didik dapat mengatur posisi kaki pada tanah dan posisi kedua telapak tangan secara fleksibel, sesuai keinginan dan kenyamanannya.
- Permainan dimulai ketika guru sudah membunyikan peluit panjang, atau dapat juga dengan aba-aba “mulai”.
- Masing-masing kelompok berupaya menarik tali tambang sekuat mungkin, agar kelompok yang berlawanan melewati garis pembatasnya.
- Kelompok yang tertarik melewati garis pembatasnya dinyataka kalah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 15 menit.



D. Aktivitas pembelajaran latihan saling tarik menarik berpasangan.

Cara melakukannya:

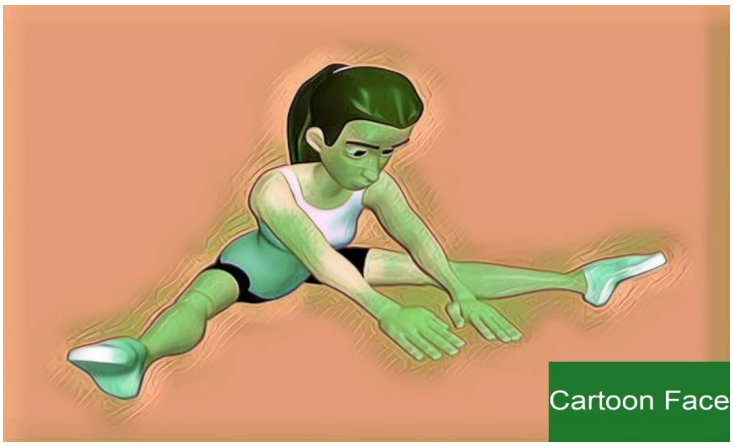
- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, sebaiknya peserta didik mencari pasangan yang seimbang.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Peserta didik mengambil posisi duduk terlunjur dan saling berhadapan.
- Badan rileks, kedua kaki sedikit dibuka, kedua telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
- Salah seorang peserta didik akan melakukan gerakan menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan peserta didik lainnya akan membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.
- Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, pada setiap pergantian *set* aktivitas gerak, di beri *recovery* selama 1 menit.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



E. Aktivitas pembelajaran latihan duduk *split.*

Cara melakukannya:

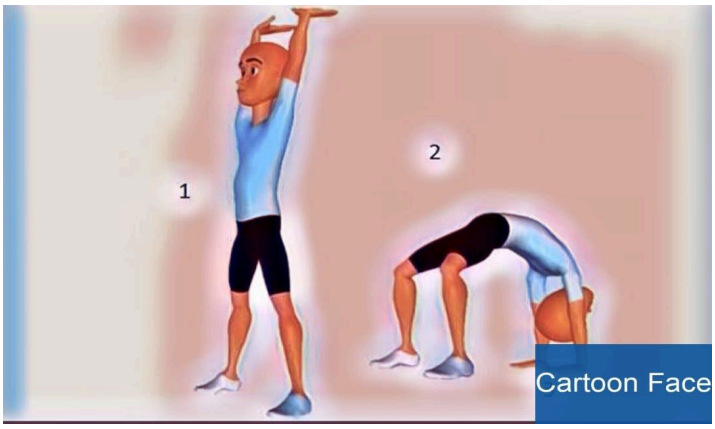
- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di belakangnya untuk mengamati dan juga dapat memberi masukan atau kritikan dengan baik serta bantuan pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Duduk dengan punggung menempel ke tembok serta tubuh bagian atas benar-benar tegak, pastikan bagian tengah dan bawah punggung rata menempel ke dinding.
- Perlahan buka kedua kaki selebar mungkin, gunakan tangan untuk memberi topangan di depan tubuh, tahan hingga 8 hitungan.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 10 menit.



F. Aktivitas pembelajaran latihan sikap kayang.

Cara melakukannya:

- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Aktivitas ini sebaiknya dilakukan di atas matras.
- Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di sampingnya untuk mengamati dan juga dapat memberi masukan atau kritikan dengan baik serta bantuan pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah berdiri tegak, lalu kedua tangan diletakkan di pinggul, kemudian arahkan pandangan fokus ke depan.
- Gerakan selanjutnya adalah kepala ditekuk ke belakang dengan posisi kedua kaki ditekuk. Tangan juga ditekuk, namun posisinya melewati kepala.
- Tahap berikutnya adalah tangan ditekuk ke belakang hingga posisinya menyentuh matras. Tangan dijadikan tumpuan, saat melakukan kayang posisi tubuh meregang dan melengkung.
- Tahan hingga 8 hitungan.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 5 menit.



G. Aktivitas pembelajaran latihan duduk selonjor mencium lutut.

Cara melakukannya:

- Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan peserta didik menempati ruang gerak yang sudah disediakan oleh guru sebelumnya. Ruang gerak pasangan peserta didik ditandai dengan *cone/*patok di dua titik, dengan jarak *cone* kurang lebih 2-3 meter.
- Peserta didik akan melakukan aktivitas gerak secara bergantian, jika salah satu melakukan aktivitas gerak, maka yang lainnya akan berdiri tegak di belakangnya untuk mengamati dan juga dapat memberi masukan atau kritikan dengan baik serta bantuan pada gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.
- Duduk dengan posisi kedua kaki lurus kedepan dan dirapatkan.
- Luruskan kedua tangan kedepan dan jari tangan menyentuh jari kaki.
- Bungkukkan badan untuk menyentuh lutut menggunakan hidung atau mulut.
- Ketika mencium lutut, kaki harus tetap lurus dan tidak boleh goyang, posisi tangan juga tetap lurus.
- Tahan hingga 8 hitungan.
- Guru meminta peserta didik untuk saling mengamati aktivitas gerak pasangannya.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/pasangan untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan lebih kurang 5 menit.



4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu berpasangan, maupun kelompok.

5) Seluruh aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

6) Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal sesuai dengan koreksi oleh guru.

7) Seluruh aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.

8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.

4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

5) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.