MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 4

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun : .....
Instansi : SD .....
Tahun Penyusunan : .....
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas : B / 4 (Empat)
Kegiatan Unit 4 : Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 s.d 15 Kali Pertemuan (12 s.d 45 JP)

B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- Kewargaan.
- Penalaran Kritis.
- Kreativitas.
- Kolaborasi.
- Kemandirian.
- Kesehatan.
- Komunikasi.

D. SARANA DAN PRASARANA

Alat Pembelajaran

- Tongkat
- Tali
- Meja
- Peluit dan *stopwatch*.

Sumber Belajar :

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Muhajir. 2022.

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal

F. MODEL PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (PJJ Daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan Platform daring.

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, siswa diharapkan mampu:

1. Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.
2. Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Aktivitas latihan kekuatan otot.
- Aktivitas daya tahan otot.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan mengajar

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

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah dan ruangan kelas.
    b) Matras senam atau sejenisnya.
    c) Tali plastik atau seutas tali sejenisnya untuk lompat tali.
    d) Palang tunggal atau sejenisnya.
    e) Peluit dan stopwatch.

f) Lembar kerja siswa (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

a) Mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.

b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masingmasing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas
bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas peningkatan
kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan
otot, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi
dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong
dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas peningkatan
kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan
otot menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu:
mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan
kesehatan seperti latihan kekuatan otot.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi
yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan
dalam bentuk permainan lompat tali. Bermainnya dengan cara:

(1) Permainan dilakukan secara berkelompok.

(2) Dua orang bertugas memegang tali.

(3) Satu anak memegang tali dibagian kanan dan satu anak lagi memegang tali dibagian kiri.



(4) Tali direntangkan dengan posisi terendah lalu terus sampai posisi tinggi.

(5) Pemain yang tidak bisa melompati tali, maka dikeluar dari permainan dan menggantikan posisi teman yang memegang tali.

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan
dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan 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 seharihari.

2) Kegiatan Inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan
penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan
mempelajari aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan
kesehatan seperti latihan kekuatan otot.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan peningkatan
kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.
Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau
menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan kekuatan
otot.
Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan
pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan,
peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

Aktivitas Pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Disamping latihan kekuatan otot yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik. Bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot antara lain sebagai berikut:

1. **Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong pohon**
   Cara melakukannya:
   (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.
   (b) Kemudian tempelkan kedua telapak tangan pada batang pohon.
   (c) Kaki kiri di depan menekuk dan kaki kanan lurus agak jinjit.
   (d) Doronglah pohon sekuat-kuatnya.
   (e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.



2. **Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong dinding**
   Cara melakukannya:
   (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.
   (b) Kemudian tempelkan kedua telapak tangan pada dinding.
   (c) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
   (d) Doronglah dinding sekuat-kuatnya dengan dua tangan.
   (e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.



Aktivitas 2

Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot

Setelah peserta didik melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

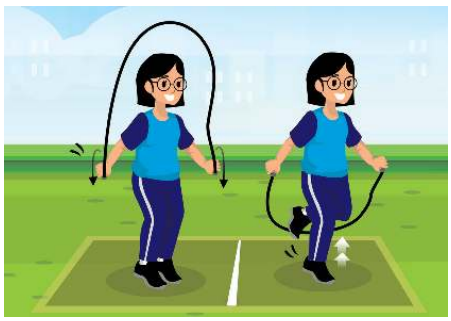
Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban).
Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot antara lain sebagai berikut:

1. **Aktivitas latihan lompat tali perorangan**
   Cara melakukannya:
   (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
   (b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
   (c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
   (d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
   (e) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.
   (f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.



2. **Aktivitas latihan lompat tali berteman**

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, dua orang teman memegang ujung tali.

(b) Peserta didik yang lain berbaris di samping.

(c) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.

(d) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.

(e) Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.

(f) Semakin lama, putaran tali dipercepat.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.



Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan
kesehatan seperti latihan daya tahan otot, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando.
Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.
Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (3) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	😢 1	😕 2	😊 3	😀 4
1.	Saya dapat menyebutkan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
4.	Saya dapat memeragakan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

G. ASESMEN KOMPETENSI

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Latihan mendorong bahu dengan dua lengan untuk meningkatkan kekuatan .... A. otot lengan B. otot pinggang C. otot bahu D. otot kaki Kunci: C. bahu	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk latihan daya tahan otot. Kunci: 1) lompat tali perorangan 2) lompat tali berteman 3) tarik-menarik seutas tali berpasangan 4) tarik-menarik seutas tali beregu 5) daya tahan otot lengan dan bahu 6) daya tahan otot kaki 7) berjalan dengan satu kaki berkelompok	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.

1) Butiran tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian

melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan,

dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (√) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ..... Kelas: .....

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal
- Berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.
- Kedua lengan di samping badan.
- Sikap badan rileks.
- Pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan
- Tempelkan kedua telapak tangan pada dinding.
- Salah satu kaki berada di depan dan kaki yang satunya lagi di belakang.
- Condongkan badan ke depan.
- Pandangan ke depan.

(c) Sikap akhir
- Berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan yang saunya lagi di belakang.
- Kedua tangan berada disamping badan.
- Sikap badan rileks.
- Pandangan ke depan.

b) Pengolahan Skor
(1) Skor maksimum: 12.
(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

G. REFLEKSI GURU

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. INTERAKSI DENGAN ORANG TUA

1. Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi
dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No	Hari/Tgl	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

J. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :
Lingkup/ materi pembelajaran :
Nama peserta didik :
Fase/kelas : B/IV

1. **Panduan Umum**
   Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.
2. **Panduan Aktivitas Pembelajaran**
   a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
   b. Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
   c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot antara lain:
   1) Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot.
   2) Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti daya tahan otot.

K. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Siswa

1. Materi keterampilan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet,
atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait
dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti
kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait
dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.