

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 5

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun :
Instansi :
Tahun Penyusunan :
Jenjang Sekolah : SD
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas : C / 5 (Lima)
Kegiatan Bab 1 : Komunitas Kesehatan
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (2x35 menit)

B. KOMPETENSI AWAL

- Siswa mampu menyebutkan faktor atau alasan seseorang bergabung pada sebuah komunitas kesehatan.
- Siswa mampu menyebutkan berbagai manfaat kesehatan dan mental setelah bergabung pada sebuah komunitas.

C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

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

D. SARANA DAN PRASARANA

Sarana dan Prasarana: *Stopwatch* atau jam tangan sebagai alat pengukur waktu.

Sumber Belajar :

- Cahyono, Febriyan Dwi dan Alda Indrawan. 2024. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Cahyono, Febriyan Dwi dan Alda Indrawan. 2024. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

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

Peserta didik dapat berpartisipasi dalam aktivitas di luar ruangan dan lingkungan alami serta mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. Selain itu, peserta didik terlibat dalam aktivitas fisik untuk menggambarkan dampak aktivitas rutin terhadap kesehatan.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas,
- Mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular, dan
- Mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Apakah kamu pernah melakukan aktivitas fisik rutin di luar pelajaran PJOK di sekolah secara bersama-sama?
- Apa motivasimu untuk berpartisipasi dalam sebuah kelompok atau komunitas?
- Apakah kamu pernah melatih kemampuan kardiovaskularmu?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Eksplorasi

Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat menyebutkan dan memahami jenis-jenis komunitas kesehatan yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti klub sepak bola, komunitas pecinta alam, komunitas bersepeda dan lain sebagainya. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu memahami faktor-faktor yang memengaruhi seseorang bergabung pada sebuah komunitas kesehatan dan mendapatkan manfaat kesehatan kardiovaskular dan kesehatan mental. Materi esensial yang harus dipelajari peserta didik pada bab ini adalah:

- 1) Faktor partisipasi pada komunitas
- 2) Kesehatan kardiovaskular
- 3) Kesehatan mental

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka

- a. Guru mengucapkan salam.
- b. Guru meminta peserta didik untuk berdoa 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.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu:
 - 1) Faktor partisipasi pada komunitas
 - 2) Kesehatan kardiovaskular
 - 3) Kesehatan mental

2. Kegiatan Inti

Subbab A. Partisipasi dalam Sebuah Komunitas

- a. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa di era sekarang anak-anak usia kelas V SD jarang dijumpai beraktivitas di luar ruangan atau beraktivitas fisik.
- b. Guru mengajak para peserta didik untuk lebih aktif bergerak di luar ruangan daripada bermain gawai.
- c. Guru menjelaskan berbagai alasan mendasar mengapa para peserta didik perlu untuk bergabung pada sebuah kelompok atau komunitas kesehatan, seperti klub olahraga, kelompok bermain, dan lain sebagainya.
- d. Guru memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen awal untuk melihat pemahaman awal tentang sebuah komunitas dengan menjawab pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Apakah kamu pernah melakukan aktivitas fisik rutin di luar pelajaran PJOK di sekolah secara bersama-sama?
 - 2) Apa motivasimu untuk berpartisipasi dalam sebuah kelompok atau komunitas?

Membaca Buku

Peserta didik diminta membaca Buku Siswa tentang partisipasi pada sebuah komunitas kesehatan. Sebelum membaca Buku Siswa, peserta didik diminta untuk duduk berkelompok. Selama proses kegiatan membaca, guru akan menanyakan kepada para

peserta didik, apakah mereka sedang mengalami kesulitan memahami materi di Buku Siswa? Lalu, guru menawarkan bantuan jika ada yang mengalami kesulitan.

Dalam kegiatan ini, guru harus bisa memastikan para peserta didik membaca materi dan memberikan sebuah kegiatan umpan balik pada peserta didik. Kemudian, guru mengajak para peserta didik untuk mengamati atau melakukan sebuah observasi sederhana tentang partisipasi dalam sebuah komunitas. Guru bertanya apakah para peserta didik memiliki kelompok bermain dan apa alasan mereka bergabung dalam kelompok tersebut.

Pada kegiatan membaca buku ini, guru juga diharapkan memberikan wawasan tentang kelompok kesehatan yang ada di lingkungan sekitar sekolah. Misalnya, adanya ekstrakurikuler klub olahraga dan memberikan mereka sebuah pilihan, ekstrakurikuler apa yang menjadi pilihan mereka untuk bergabung. Kemudian, memberikan alasan mengapa memilih bergabung dan berpartisipasi aktif dalam komunitas tersebut.



Aktivitas 4.1 Ayo, Mengamati

Pengamatan sederhana bersama teman sekelompok.

- 1) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu untuk melakukan observasi atau pengamatan sederhana tentang komunitas kesehatan yang ada di sekolah.
- 2) Para peserta didik mengisi tabel yang sudah diberikan tentang jenis komunitas yang ada di sekolah, termasuk latar belakang dan tujuan untuk bergabung dan berpartisipasi dalam komunitas tersebut.

Tabel 4.1 Berpartisipasi dalam Sebuah Komunitas

Jenis Komunitas	Latar Belakang	Tujuan Komunitas
Ekstrakurikuler atletik	Rekomendasi orang tua	Peningkatan keterampilan fisik dan prestasi

- 3) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, mereka akan menjawab pertanyaan sebagai berikut.
 - a) Apakah kamu sudah memahami alasan mengapa seseorang bergabung pada sebuah komunitas?
 - b) Apakah kamu menemukan faktor-faktor lain yang menentukan seseorang untuk bergabung dalam sebuah komunitas?
 - c) Hambatan atau kendala apa saja yang kamu temui untuk mempelajari materi ini?
 - d) Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil pengamatan yang telah mereka lakukan bersama-sama.

- e) Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan dan menemukan berbagai alasan dan tujuan para peserta didik bergabung dan berpartisipasi dalam sebuah komunitas.

Diskusi

Peserta didik yang sudah bergabung dalam masing-masing kelompok akan melakukan diskusi dari hasil pengamatan yang telah dilakukan. Mereka menganalisis tabel yang telah dicatat bersama untuk mengetahui jenis komunitas kesehatan apa saja yang mereka ikuti serta alasan dan latar belakang mereka bergabung dalam komunitas tersebut.

Presentasi

Guru meminta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi yang telah mereka lakukan. Ketika salah satu kelompok melakukan presentasi, kelompok lainnya memperhatikan dengan saksama tentang apa yang dipresentasikan. Lalu, mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari setiap hal yang dipresentasikan. Guru juga memandu para peserta didik untuk saling bertanya. Harapannya dengan adanya kegiatan tanya jawab, mereka akan semakin mendalami tentang pentingnya berpartisipasi dan berperan aktif dalam sebuah komunitas kesehatan serta berbagai hal yang melatarbelakangi mereka bergabung pada sebuah komunitas tersebut.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait partisipasi dalam sebuah komunitas dengan menugaskan peserta didik untuk melakukan sebuah promosi atau sosialisasi tentang pentingnya berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas kesehatan. Mereka bisa memberikan rekomendasi klub atau komunitas kesehatan yang ada di sekolah. Mereka bisa membuat sebuah poster yang berisikan ajakan untuk bergabung. Bila memungkinkan, mereka juga bisa membuat sebuah video promosi pada ekstrakurikuler atau komunitas kesehatan di sekolahnya.

Subbab B. Aktivitas dalam Sebuah Komunitas

- Peserta didik telah melakukan aktivitas pembelajaran pada subbab pertama yang berisi materi tentang faktor berpartisipasi dalam sebuah komunitas.
- Pada subbab ini peserta didik akan belajar mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular.
- Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa ada berbagai jenis komunitas kesehatan yang ada di lingkungan sekitar kita, baik itu lingkungan sekitar sekolah atau lingkungan tempat tinggal. Berbagai komunitas yang akan mudah kita temui adalah komunitas bersepeda, lari atau *runner*, jelajah lingkungan, sepak bola atau *Fun Football*, dan lain sebagainya.



Aktivitas 4.2

Ayo, Mengamati

Sebelum memasuki materi pembelajaran pada subbab kedua, guru mengajak peserta didik untuk melakukan sebuah pengamatan sederhana untuk mengetahui apa yang akan mereka pelajari pada bab ini. Guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.

- 1) Apakah kamu pernah melatih kemampuan kardiovaskularmu?
 - 2) Ketika beraktivitas olahraga dengan relatif lama, apakah kamu mengalami kelelahan yang berarti?
 - 3) Bagaimana detak jantungmu setelah beraktivitas dengan intensitas tinggi, seperti berlari dengan cepat dan melakukan beberapa lompatan dalam waktu singkat?
- d. Guru menugaskan para peserta didik untuk menulis atau mencatat hasil pengamatan di buku tulis dan memberikan sesi tanya jawab tentang apa saja yang telah mereka dapatkan atau informasi yang didapat dalam kegiatan pengamatan.
- e. Guru mengajak para peserta didik untuk membaca materi untuk meningkatkan pemahaman mereka lebih mendalam.

Membaca Buku

Setelah memberikan pertanyaan tersebut, guru menugaskan para peserta didik untuk menulis atau mencatat hasil pengamatan di buku tulis dan memberikan sesi tanya jawab tentang apa saja yang telah mereka dapatkan atau informasi yang didapat dalam kegiatan pengamatan. Selanjutnya, guru mengajak para peserta didik untuk membaca materi untuk meningkatkan pemahaman mereka lebih mendalam.



Aktivitas 4.3

Mengukur Nadi Istirahat dengan Teman Sebaya

Setelah mengenali berbagai jenis komunitas kesehatan, baik di lingkungan sekitar rumah maupun lingkungan sekolah. Pada kegiatan ini, peserta didik akan diajak untuk menganalisis manfaat bergabung dan berpartisipasi pada sebuah komunitas, khususnya kesehatan kardiovaskular. Peserta didik juga diarahkan untuk membuat sebuah pengamatan sederhana dengan mencoba menghitung denyut nadi istirahat berdasarkan rumus yang telah dipelajari dalam Buku Siswa. Selain itu, peserta didik dapat mengetahui titik mana saja dalam tubuh yang bisa digunakan untuk menghitung denyut nadi.

Tahapan aktivitas dalam mengukur denyut nadi istirahat adalah sebagai berikut.

- 1) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu untuk melakukan pengamatan sederhana tentang denyut nadi istirahat.

Sebelum melakukan pengukuran, peserta didik harus memahami instruksi kegiatan mengukur nadi istirahat dengan teman sebaya sebagai berikut.

- a) Pilihlah teman yang akan kamu ajak untuk melakukan pengukuran, kamu bisa melakukan dengan teman satu bangkumu.
- b) Siapkan *stopwatch* atau jam tangan sebagai alat pengukur waktu.
- c) Carilah tempat yang nyaman dan aman untuk pengukuran.
- d) Pastikan kamu melakukan pengukuran ini dalam kondisi istirahat atau tidak sedang atau setelah melakukan aktivitas.
- e) Kamu bisa memilih tempat yang bisa digunakan untuk duduk dan berbaring secara santai.
- f) Tentukan area mana yang akan digunakan untuk mengukur nadi, bisa tangan atau leher dengan cara palpasi.

- g) Tentukan juga penghitungan yang akan kamu gunakan, menggunakan metode langsung satu menit atau sepuluh detik.
 - h) Lakukan pengukuran selama tiga kali percobaan.
- 2) Selanjutnya, para peserta didik akan melakukan pengukuran denyut nadi dan mengisi tabel pengamatan yang sudah diberikan secara bergantian sesuai dengan isi tabel, yaitu melakukan pengukuran secara tiga kali. Kemudian, para peserta didik akan mengisi hasil pengamatan yang mereka lakukan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Siswa

No.	Pengukuran	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Komentar
1.	Ahmad				
2.	Cicik				

- 3) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, guru mengajak peserta didik menganalisis hasil observasi yang telah dilakukan.
- 4) Peserta didik ditugaskan untuk memberikan analisis sederhana tentang denyut nadi temannya dengan melihat grafik pengukuran denyut nadi berdasarkan usia pada materi yang telah disampaikan.



Aktivitas 4.4

Belajar Berkomunitas dan Menghitung Denyut Nadi saat Beraktivitas

Para peserta didik akan melakukan aktivitas gerak bersama dengan teman satu kelas atau berkomunitas. Berbagai aktivitas gerak dilakukan secara kelompok atau komunitas sesuai dengan kesenangan atau hobi. Dalam satu kelas akan ada komunitas senam, komunitas sepak bola, komunitas lari, dan komunitas permainan tradisional. Bergabunglah dalam kelompok komunitas tersebut.

Tahapan aktivitas yang dilakukan peserta didik adalah sebagai berikut.

- 1) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu belajar berkomunitas dan melakukan pengukuran denyut nadi. Lakukan kegiatan sesuai pedoman sebagai berikut.
 - a) Setelah terbentuk kelompok atau komunitas, guru memandu peserta didik untuk melakukan penghitungan denyut nadi istirahat atau sebelum beraktivitas seperti pertemuan sebelumnya dan mencatatnya di buku tulis.
 - b) Guru memantau kegiatan beraktivitas fisik bersama komunitas masing-masing selama sepuluh menit atau sesuai waktu yang telah disepakati.
 - c) Setelah ada informasi waktu habis, setiap peserta didik kembali segera menghitung denyut nadi atau nadi aktivitas.
- 2) Setelah melakukan pengukuran, guru memberikan pertanyaan berikut ini.
 - a) Apakah denyut nadimu mengalami perubahan setelah melakukan aktivitas?
 - b) Menurutmu, faktor apa yang memengaruhi peningkatan denyut nadi tersebut?

- 3) Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil pengamatan yang telah mereka lakukan bersama-sama.

Berdiskusi

Guru mendampingi masing-masing peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan dan mengemukakan apa yang mereka dapatkan. Lalu, mengembangkan dalam proses aktivitas pembelajaran pada subbab kedua. Berbagai aktivitas yang dilakukan, mulai dari aktivitas mengamati kemampuan kardiovaskular, menghitung denyut nadi istirahat, beraktivitas pada sebuah komunitas, dan mengukur denyut nadi aktivitas.

Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil observasi dan analisis yang telah dibuat dalam berbagai aktivitas yang dilakukan, mulai dari aktivitas mengamati kemampuan kardiovaskular, menghitung denyut nadi istirahat, beraktivitas pada sebuah komunitas, dan mengukur denyut nadi aktivitas.

Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama materi yang dipresentasikan. Kemudian, diminta untuk mencatat hal-hal penting dari analisis tersebut. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari teman yang presentasi, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait materi tentang aktivitas dalam sebuah komunitas dengan membentuk sebuah komunitas kesehatan pada kelas tersebut. Kegiatan ini bisa dilakukan dengan mengajak peserta didik untuk mencoba membuat sebuah teks narasi cerita yang berisikan tentang pengalaman yang telah mereka dapatkan saat berpartisipasi dalam sebuah komunitas. Apabila ada yang belum memiliki komunitas, mereka bisa menceritakan apa yang pernah mereka lihat saat sebuah komunitas melaksanakan kegiatan bersama.

Subbab C. Komunitas Olahraga terhadap Kesehatan Mental

- a. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pada dua subbab sebelumnya, pada subbab ketiga atau subbab terakhir ini peserta didik akan belajar memahami manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental.
- b. Guru akan menjelaskan kepada para peserta didik bahwa selain memiliki manfaat terhadap fisik, kegiatan berpartisipasi aktif pada sebuah komunitas kesehatan juga memiliki manfaat lainnya, yaitu kesehatan mental.

Membaca Buku

Peserta didik diminta kembali membaca Buku Siswa tentang materi pada subbab ini, yaitu tentang manfaat partisipasi dalam sebuah komunitas terhadap kesehatan mental. Ketika peserta didik membaca Buku Siswa, guru melakukan pengawasan dan pendampingan dengan berkeliling. Guru mendampingi proses peserta didik mencari informasi secara mandiri dan sesekali memberi pertanyaan dan membangun sebuah interaksi tentang materi yang ada dalam buku yang sedang peserta didik baca. Ketertiban dan keingintahuan mereka merupakan wujud sikap mandiri para peserta didik untuk

mencari ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami materi yang akan mereka pelajari pada bab ini.



Aktivitas 4.5

Identifikasi Manfaat Partisipasi dalam Komunitas Kesehatan

Pada kegiatan kali ini, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah identifikasi pada bacaan atau materi yang telah disediakan pada Buku Siswa tentang manfaat partisipasi dalam komunitas kesehatan. Guru meminta semua peserta didik membaca narasi dengan saksama. Setelah itu, peserta didik mengisi tabel berdasarkan hasil identifikasi yang telah dilakukan sesuai dengan format sebagai berikut.

Tabel 4.3 Manfaat Partisipasi dalam Komunitas

No.	Manfaat Fisik	Manfaat Kesehatan Mental

Peserta didik membagikan temuan mereka dan alasan di balik identifikasi manfaat berpartisipasi bagi kesehatan fisik dan mental. Guru memberikan penjelasan poin utama dari diskusi dan menekankan manfaat yang didapatkan dari berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas kesehatan.

Berdiskusi

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil identifikasi yang telah dilakukan. Dengan adanya diskusi, peserta didik diharapkan akan menemukan informasi dan mengembangkannya.

Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan.

Lalu, mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

Kegiatan Alternatif

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan. Lalu, mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

Pembelajaran Terdiferensiasi

- a. Diferensiasi konten terdapat pada aktivitas pembelajaran Subbab A tentang partisipasi dalam sebuah komunitas kesehatan. Peserta didik diminta untuk mengamati berbagai jenis komunitas kesehatan yang berada di lingkungan sekolah. Para peserta didik diberikan kebebasan untuk melakukan observasi dengan melakukan sebuah pengamatan sederhana tentang apa yang melatarbelakangi anggota komunitas untuk menentukan bergabung dan berpartisipasi aktif.
- b. Diferensiasi proses terdapat pada aktivitas pembelajaran Subbab B tentang memahami dan mengidentifikasi manfaat berpartisipasi pada sebuah komunitas terhadap kesehatan kardiovaskular. Peserta didik ditugaskan untuk berkelompok membentuk sebuah komunitas kesehatan. Misalnya, komunitas bermain sepak bola, bermain permainan tradisional, berlari, senam, dan lain sebagainya. Mereka bergerak secara aktif dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini dilakukan dengan memantau denyut nadi istirahat dan denyut nadi dalam aktivitas.

3. Kegiatan Penutup

- a. 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.
- b. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran.
- c. Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung adalah sebagai berikut.

- a. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
- b. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
- c. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Tabel 4.4 Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/ Tanggal	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin (L/P)	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

E. TINDAK LANJUT

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) diharapkan. Pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan baik. Penjelasan tentang aktivitas remedial dan pengayaan adalah sebagai berikut.

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru dan terintegrasi dalam proses pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik. Level kompetensi dapat diketahui dari asesmen pada awal pembelajaran atau refleksi yang dilakukan di setiap akhir pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran. Kegiatan pemberian remedial antara lain sebagai berikut.

- Pemberian materi tambahan tentang berbagai faktor yang memengaruhi berpartisipasi dalam sebuah komunitas kesehatan serta manfaatnya bagi kesehatan kardiovaskular dan mental.
- Pemberian tugas tentang materi yang belum dipahami lebih mendalam.
- Melakukan kegiatan tutor sebaya dengan temannya.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik di setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru.

Pengayaan dapat dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan kompetensi dengan cara memberikan materi yang lebih mendalam dan mengujinya dengan memberikan soal atau asesmen yang lebih kompleks. Kegiatan pengayaan pada bab ini bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Memberikan situasi nyata yang membutuhkan pemecahan masalah, seperti bagaimana mengajak seseorang untuk berperan aktif dalam sebuah komunitas. Dengan demikian, peserta didik diharapkan dapat menerapkan teori yang sudah dipelajari.
- b. Mengadakan diskusi tentang adanya komunitas kesehatan di era sekarang serta berbagai manfaatnya dengan lebih mendalam dan kompleks.
- c. Memberikan proyek atau tugas kepada peserta didik untuk membuat video edukasi pembelajaran tentang upaya beraktivitas di luar rumah melalui kegiatan berkomunitas serta meraih berbagai manfaatnya.

F. ASESMEN/ PENILAIAN

1. Asesmen Formatif

Penilaian untuk aktivitas pembelajaran pada Subbab A, Subbab B, dan Subbab C dapat berupa penilaian terhadap proses dan hasil dalam mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan tentang faktor-faktor yang memengaruhi berpartisipasi dalam sebuah komunitas olahraga atau kesehatan serta mendapatkan manfaat kesehatan kardiovaskular dan kesehatan mental. Guru dapat membuat rubrik penilaian untuk peserta didik atau memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- a. Aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan menekankan pada keterampilan peserta didik untuk menerapkan, mengidentifikasi, serta menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas.
Peserta didik melakukan diskusi bersama secara berkelompok tentang hasil kegiatan observasi yang telah dilakukan terhadap faktor yang memengaruhi seseorang berpartisipasi dalam komunitas olahraga atau kesehatan yang ada di lingkungan sekolah.
- b. Pertemuan selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk memahami manfaat berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas terhadap kesehatan kardiovaskular. Peserta didik mencoba melakukan aktivitas bersama komunitas dan melakukan pengukuran denyut nadi istirahat dan denyut nadi aktivitas. Hasil dari pengamatan yang telah dilakukan akan didiskusikan dan dipresentasikan di depan kelas dengan pendampingan guru.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik kembali diberikan pemahaman tentang manfaat dari berpartisipasi dalam sebuah komunitas. Namun, pada pertemuan ini yang dibahas adalah manfaat untuk kesehatan mental. Setelah memahami penjelasan dan membaca materi yang ada di Buku Siswa, peserta didik melakukan kegiatan identifikasi sebuah cerita atau teks yang ada di Buku Siswa. Setelah itu, peserta didik mengisi hasil identifikasi ke dalam tabel pengamatan, mereka akan mendiskusikan dan mempresentasikan secara sederhana di depan kelas dengan pendampingan guru.

Lembar Observasi untuk Peserta Didik

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)	:	1. Peserta didik dapat memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular 3. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental
Waktu Pelaksanaan	:	Saat proses pembelajaran Bab 4
Fase/Kelas	:	Fase C/Kelas V
Jumlah Peserta Didik	:	

Petunjuk Pengisian:

- Pusatkan perhatian Anda pada performa masing-masing peserta didik di dalam kelas.
- Tuliskan hasil pengamatan Anda dengan memberi nilai pada setiap indikator sesuai dengan skala di rubrik penilaian.
- Angka yang dituliskan merupakan rubrik dari masing-masing Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.

- Berikan tanda centang (✓) berdasarkan pengamatan dari masing-masing peserta didik.

Tabel 4.5 Observasi untuk Peserta Didik

[illegible]

Tabel 4.6 Rubrik Pengamatan pada Subbab
Aktivitas Pembelajaran 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 dan 4.5

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik			
	Baru Berkembang	Layak	Cakap	Mahir
	(1)	(2)	(3)	(4)
Memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas	Peserta didik belum bisa menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas	Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas dengan baik	Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas dengan baik dan mampu memberikan rekomendasi
Mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular	Peserta didik belum bisa memahami manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular	Peserta didik sudah bisa memahami manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa memahami manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular dengan baik	Peserta didik sudah bisa memahami informasi manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular dengan baik dan mampu mempresentasikannya

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik			
	Baru Berkembang	Layak	Cakap	Mahir
	(1)	(2)	(3)	(4)
Mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi pada komunitas olahraga terhadap kesehatan mental	Peserta didik belum bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental	Peserta didik sudah bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental dengan baik	Peserta didik sudah bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental dan mampu mempresentasikannya

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

- Baru berkembang < 40 : Peserta didik belum bisa menjelaskan konsep dengan baik.
- Layak 41-60 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi dengan bimbingan guru.
- Cakap 61-80 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru.
- Mahir 81-100 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru dan mampu memberikan contohnya dengan tepat.

Setelah mendapatkan hasil tes, pendidik dapat langsung menilai hasil kerja peserta didik dan menentukan tindak lanjut sesuai dengan intervalnya.

Nilai Akhir = Nilai yang diperoleh/Nilai Maksimal $\times$ 100

Contoh = $8/12 \times 100 = 66,6$ (Cakap)

Berdasarkan Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan) di atas, peserta didik mendapat nilai 66,6 (Cakap). Kita dapat menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut sudah mencapai ketuntasan dan tidak perlu remedial.

2. Asesmen Sumatif

a. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak Mulia; Mandiri; Gotong Royong; dan Bernalar Kritis)

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.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Tulislah identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 4.7 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sebelum dan sesudah belajar, saya selalu berdoa dan bersyukur atas ilmu yang telah saya dapatkan.		
2.	Saya berusaha berpikir dalam mencari alternatif solusi di setiap permasalahan.		
3.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru.		
4.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4–5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2–3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Tulislah identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 4.8 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4–5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2–3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

b. Asesmen Pengetahuan

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

1. Ketika kamu melihat ada sekelompok anak-anak sedang bermain gobak sodor di halaman sekolah, kamu mendatangi komunitas tersebut dan menyatakan keinginanmu untuk bergabung. Keinginanmu ini menjadi faktor yang mendorong untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas, yaitu
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosial
 - c. faktor sarana
 - d. faktor individu
2. Pada suatu sore, Andi dan ibunya melihat pertandingan voli antardesa di kampungnya. Ayah Andi adalah salah satu pemain dalam pertandingan voli tersebut. Setelah pertandingan, ayahnya mengajak Andi untuk bergabung dengan klub voli untuk anak-anak. Faktor yang menjadikan Andi bergabung dalam komunitas tersebut termasuk adalah
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosial
 - c. faktor sarana
 - d. faktor individu
3. Istilah tentang kemampuan jantung, pembuluh darah, serta darah untuk mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh adalah
 - a. sistem pencernaan
 - b. sistem pernapasan
 - c. sistem nutrisi
 - d. sistem kardiovaskular
4. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang memiliki banyak manfaat untuk tubuhmu.
Berikut ini yang bukan manfaat beraktivitas fisik adalah
 - a. membuat tubuh cepat lelah
 - b. meningkatkan kemampuan motorik
 - c. melatih konsentrasi dan daya ingat
 - d. memperbaiki kualitas tidur
5. Kegiatan beraktivitas fisik yang kamu lakukan secara teratur akan merangsang tubuhmu untuk memproduksi hormon endorfin. Manfaat hormon ini adalah
 - a. meningkatkan kecemasan
 - b. mengatasi rasa lapar
 - c. membuat jantung berdebar-debar
 - d. mengatasi depresi

II. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk bergabung dalam sebuah komunitas. Jelaskan tentang faktor eksternal yang memengaruhi seseorang untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas!

2. Terdapat beberapa komunitas kesehatan atau olahraga yang dapat kamu ikuti untuk melakukan aktivitas fisik. Kamu bertempat tinggal di sebuah desa yang memiliki banyak lapangan dan taman bermain. Komunitas apa yang bisa kamu bentuk atau kamu ikuti dengan keadaan tersebut?
3. Jelaskan dengan singkat bagaimana cara yang kamu lakukan untuk mengukur denyut nadi istirahat!
4. Berkomunitas kesehatan atau olahraga akan meningkatkan kemampuan kardiovaskularmu. Jelaskan dengan singkat apa yang dimaksud dengan sistem kardiovaskular!
5. Saat beraktivitas fisik dalam sebuah komunitas, kamu akan menemukan berbagai manfaat untuk kesehatan mentalmu. Coba sebutkan apa manfaat yang kamu dapatkan!

Penskoran

a. Penskoran Pilihan Ganda (40%)

1. Setiap jawaban benar: 8 poin ($40\%/5 \text{ soal} = 8 \text{ poin per soal}$)
 2. Jawaban salah atau tidak menjawab: 0 poin
- Total Poin Maksimal = 40 poin ($5 \text{ soal} \times 8 \text{ poin}$)

b. Penskoran Uraian (60%)

- Setiap jawaban yang memenuhi kriteria: 12 poin ($60\%/5 \text{ soal} = 12 \text{ poin per soal}$)
- Total poin maksimal: 60 poin ($5 \text{ soal} \times 12 \text{ poin}$)
- Total Nilai
1. Pilihan ganda = 40 poin
 2. Uraian = 60 poin
- Total nilai maksimal = 100 poin

G. REFLEKSI

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

Guru memberikan penguatan atas materi yang telah dipelajari dari membaca Buku Siswa pada Subbab A, B, dan C. Guru menanyakan kepada peserta didik bagian mana yang belum dipahami.

Guru juga menanyakan bagaimana perasaan peserta didik saat mengikuti pembelajaran tersebut dan materi apa yang ingin dipelajari atau diketahui lebih lanjut.

Peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kali ini. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar atau refleksi terkait materi yang telah diperolehnya kepada guru. Selain refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuisioner refleksi pembelajaran seperti berikut.

Tabel 4.9 Kuisisioner Refleksi Pembelajaran

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya.		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

2. Refleksi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan refleksi ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab adalah sebagai berikut.

Tabel 4.10 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Aspek Refleksi	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Tujuan Pembelajaran Tercapai			
2.	Strategi Pengajaran Efektif			
3.	Keterlibatan Siswa Tinggi			

No.	Aspek Refleksi	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
4.	Pengelolaan Kelas Berhasil			
5.	Materi Relevan dan Menarik			
6.	Umpan Balik Siswa Positif			
7.	Perbaikan Diperlukan			
8.	Rencana Tindak Lanjut Disiapkan			

3. Refleksi Peserta Didik

Refleksi peserta didik adalah proses introspeksi atau merenung yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mencari cara untuk memperbaiki atau meningkatkan diri. Dalam refleksi, peserta didik diajak untuk berpikir kritis tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana proses tersebut berlangsung dan bagaimana hal itu dapat diterapkan atau dikembangkan lebih lanjut.

Guru mendampingi peserta didik melakukan refleksi terhadap kemampuan dan proses belajar mereka.

Tabel 4.11 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti faktor partisipasi dalam sebuah komunitas		
2.	Memahami konsep kardiovaskular		
3.	Menjelaskan manfaat fisik dalam partisipasi pada sebuah komunitas		
4.	Menjelaskan manfaat kesehatan mental dalam partisipasi pada sebuah komunitas		
5.	Mempraktikkan cara mengukur denyut nadi istirahat		

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :

Lingkup/ materi pembelajaran :

Nama peserta didik :

Fase/kelas : C/V

Kamu telah mempelajari berbagai manfaat yang didapatkan ketika bergabung dalam komunitas kesehatan. Sekarang, cobalah membuat sebuah komunitas dengan teman sekelasmu. Buatlah beberapa komunitas kesehatan, seperti komunitas bermain sepak bola, komunitas bermain voli, dan lain sebagainya. Lakukan beberapa kali pertemuan dan tentukan tempat dan waktunya. Setelah itu, buatlah catatan tentang manfaat apa saja yang bisa kamu rasakan saat berpartisipasi dalam komunitasmu. Tulislah pada tabel berikut di buku tulismu!

Nama	Komunitas	Manfaat Fisik	Manfaat Mental

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Buku Teks Utama

Materi tentang komunitas kesehatan dan olahraga dapat ditemukan dalam Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024.

b. Sumber Tambahan

Peserta didik dapat memperkaya wawasan dengan membaca sumber lain sebagai berikut.

- 1) Buku olahraga yang membahas berbagai komunitas kesehatan dan olahraga, seperti komunitas kesehatan sekolah sepak bola, komunitas pecinta alam, komunitas jelajah lingkungan dan lain-lain.
- 2) Artikel atau laporan dari majalah olahraga yang mengupas tentang komunitas kesehatan dan olahraga.
- 3) Berita atau artikel yang relevan di koran atau portal berita daring.
- 4) Sumber pembelajaran digital, seperti aplikasi atau platform belajar interaktif yang berisi animasi gerak.

c. Sumber Berbasis Media

Mengakses video tutorial yang menjelaskan dan mendemonstrasikan berbagai manfaat tentang berkomunitas kesehatan atau olahraga. Video dapat diakses melalui platform seperti YouTube atau situs pembelajaran olahraga.

2. Bahan Bacaan Guru

a. Buku dan Modul Ajar

Membaca materi tentang komunitas kesehatan dan olahraga pada Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024. Menggunakan modul ajar yang tersedia di Platform Merdeka Mengajar, yang menyediakan langkah-langkah pembelajaran, evaluasi, dan rubrik penilaian.

b. Bahan Bacaan Pendukung

- 1) Buku referensi seperti *Sport Science for Beginners* atau Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dasar.

- 2) Artikel jurnal ilmiah tentang strategi pembelajaran pendidikan jasmani, seperti jurnal dari *International Journal of Physical Education*.
- c. Kelompok Diskusi dan Kolaborasi
 - 1) Membentuk kelompok diskusi antara guru untuk berbagi pengalaman dalam memodifikasi keterampilan gerak dan mengatasi tantangan pembelajaran.
 - 2) Mengundang berbagai komunitas kesehatan dan olahraga untuk berbagi pengalaman dengan peserta didik.
 - d. Observasi Langsung

Mengamati proses kegiatan komunitas kesehatan atau olahraga dalam melakukan aktivitas bersama dalam konteks nyata.

Dengan memanfaatkan sumber belajar yang beragam, pembelajaran tentang berbagai manfaat dan informasi serta jenis-jenis komunitas kesehatan dan olahraga dapat menjadi lebih kaya dan menarik. Sumber belajar ini memberikan variasi metode dan pendekatan yang memungkinkan peserta didik belajar melalui berbagai media, seperti buku, video, permainan, dan praktik langsung. Hal ini mendukung terciptanya pembelajaran yang aktif, kreatif, dan mendorong partisipasi peserta didik secara optimal.