MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

SEKOLAH DASAR (SD/MI)

Nama penyusun : _____

Nama Sekolah : _____

Mata Pelajaran : **Penjas Orkes**

Fase A, Kelas / Semester : **II (Dua) / I (Gasal)**

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA
PENJAS ORKES SD KELAS 2

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun	**:**	**.....**
Instansi	**:**	**SD .....**
Tahun Penyusunan	**:**	**Tahun ….**
Jenjang Sekolah	**:**	**SD/MI**
Mata Pelajaran	**:**	**Penjas Orkes**
Fase / Kelas	**:**	**A / 2**
Bab / Tema	**:**	**3 / Sehatkan Badanmu!**
Alokasi Waktu	**:**	**4 kali Pertemuan / 12x35 menit**

B. KOMPETENSI AWAL

- Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.
- Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.

C. DIMENSI PROFIL LULUSAN

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

D. SARANA DAN PRASARANA

- Sumber Belajar : **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA, 2024**
  Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas II
  Penulis: Puji Rahayu, Agung Sudaryono
  ISBN 978-623-388-557-7 (jil.2 PDF)
  Lembar kerja peserta didik, Internet.

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik dapat menerapkan sikap menghargai teman dan lawan.
- Peserta didik mampu menerapkan sikap jujur.
- Peserta didik mampu menerapkan sikap menaati aturan permainan.
- Peserta didik mampu menerapkan kemampuan menyusun strategi kerja sama saat bermain.
- Peserta didik mampu berkomunikasi dengan efektif.
- Peseta didik mampu menunjukkan kemampuan berpartisipasi aktif dalam tim.

F. JUMLAH PESERTA DIDIK

- Minimum 15 Peserta didik, Maksimum 25 Peserta didik

G. MODEL PEMBELAJARAN

- Pembelajaran Tatap Muka

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.
- Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana, serta menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Pertanyaan pemantik diajukan oleh guru untuk merangsang pemikiran peserta didik. Berikut ini beberapa pertanyaan alternatif yang bisa diajukan.

1. Pernahkah kalian berlari dengan cepat?
2. Apa saja contoh latihan dalam melatih kecepatan?
3. Apa manfaat melakukan latihan kelenturan?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- **Apersepsi**

Apersepsi sebagai langkah awal dalam pembelajaran, bertujuan untuk menghubungkan pengalaman atau pengetahuan yang sudah dimiliki peserta didik dengan materi baru yang akan dipelajari. Kegiatan ini penting karena membantu peserta didik merasa lebih siap dan termotivasi untuk belajar. Dengan apersepsi, guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan relevan, sehingga peserta didik lebih mudah memahami Tujuan Pembelajaran. Merujuk pada prinsip apersepsi yaitu menjadi jembatan pengalaman peserta didik, maka penting untuk merancang kegiatan yang relevan, membangkitkan rasa ingin tahu, sederhana, dan mudah diikuti.

Dalam Buku Siswa terdapat kegiatan apersepsi berupa kisah Jaya. Dalam kisah itu, disebutkan bagaimana Jaya berlatih lari untuk persiapan lomba di kecamatan. Sebelum memulai pembelajaran, guru bisa membacakan kisah itu sambil memperagakan gerakan-gerakan latihan yang dilakukan Jaya.

Setelah menyimak cerita tentang Jaya, guru mengajak peserta didik mendiskusikan aktivitas yang akan dipelajari. Lalu, ajaklah peserta didik mempraktikkan semua gerakan yang ada di dalam Buku Siswa tersebut.

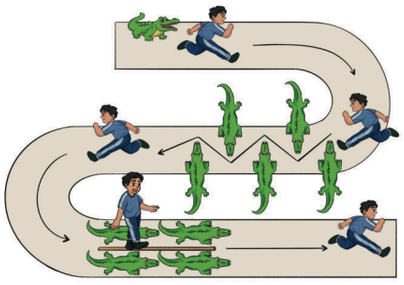
Hal-hal yang perlu diperhatikan guru selama kegiatan apersepsi.

1. Peragakanlah bentuk latihan kebugaran yang ada pada Buku Siswa dengan benar sehingga mudah diikuti oleh peserta didik.
2. Berilah instruksi dengan jelas, sederhana, dan tegas. Hindari mengucapkan perintah abstrak.
3. Eksplorasi dan galilah jawaban peserta didik sebanyak-banyaknya.
4. Hubungkanlah kegiatan apersepsi yang dilakukan dengan Tujuan Pembelajaran.
   Cara menghubungkannya bisa melalui pernyataan yang jelas dan mudah dipahami peserta didik, seperti, “Pada pelajaran ini, kalian akan belajar gerak dasar, supaya tubuh kalian lebih sehat dan kuat.”

Guru juga dapat mengajak peserta didik untuk bersama-sama merencanakan aktivitas belajar yang relevan dengan Tujuan Pembelajaran. Apersepsi yang efektif akan membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan.

Kegiatan apersepsi di bab ini adalah Permainan Kolam Buaya Permainan ini melatih kemampuan peserta didik dalam hal kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan. Dengan peraga binatang buaya, diharapkan peserta didik dapat berimajinasi sedang berada di alam terbuka. Sementara, satu-satunya jalan keluar adalah menghindar dan berlari menjauhinya.

Pada awal permainan peserta didik berlari karena melihat buaya, kemudian peserta didik berlari belok-belok untuk menghindari buaya, dan terakhir mereka melakukan penyeberangan di atas kolam buaya yang membutuhkan keseimbangan badan.



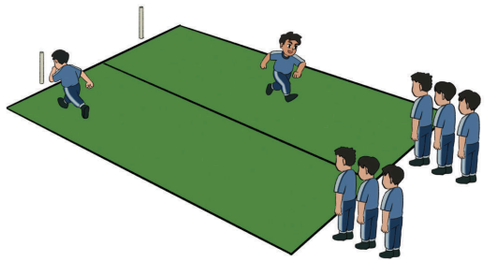
Guru memberikan pertanyaan pemantik, dengan contoh seperti berikut.
Mengapa peserta didik perlu melatih kebugaran siknya"

❖ **Penilaian Sebelum Pembelajaran**

Guru harus melakukan asesmen awal untuk mengetahui seberapa jauh peserta didik menguasai keterampilan gerak yang sudah diajarkan sebelumnya. Dengan mengetahui kemampuan awal peserta didik, guru dapat merancang pembelajaran baru yang lebih tepat. Guru dapat menentukan rencana untuk mendiferensiasikan pembelajaran sesuai prosesnya, tujuan, kedalaman materi, atau model pendekatan/pembelajaran.

Dalam Buku Siswa asesmen awal ini dimasukkan dalam Subbab Ayo Mencoba!, agar peserta didik tidak merasa sedang dites atau sedang diuji. Dengan demikian mereka akan tetap menikmati jalannya pembelajaran yang sedang berlangsung.

Asesmen alternatif lain adalah dengan menggunakan objek untuk dipindahkan misalnya bola atau balok yang kecil agar mudah untuk dipegang dan dibawa berlari.



Tabel 3.1 Kriteria dan norma penilaian *Shuttle Run* untuk asesmen awal.

Skor	*Shuttle Run* Putra	Kriteria	*Shuttle Run* Putri
5	<15,5	Sempurna	<16,7
4	16 – 15,6	Baik Sekali	17,4 – 16,8
3	16,6 – 16,1	Baik	18,2 – 17,5
2	17,1 – 17,6	Cukup	18,9 – 18,3
1	17,7 – 17,2	Kurang	19,6 – 19,0

Catatan

1. Jarak yang ditempuh adalah sepuluh meter
2. Repetisi lari adalah enam kali
3. Catatan hasil dalam detik

Tes Kebugaran Rockport: tes ini merupakan tes yang digunakan untuk melihat perkembangan kebugaran murid SD dari kelas 1 fase A hingga kelas VI Fase C dengan kriteria sesuai fase murid.

Tes ini sederhana dan sejalan dengan saran dari Kementerian Kesehatan RI yang disosialisasikan melalui puskesmas dengan Gerakan UKS atau Usaha Kesehatan Sekolah. Rockport ini digunakan juga untuk melihat tingkat kebugaran murid sekolah sesuai program pemerintah. Bisa dilakukan secara mandiri dengan alat yang cukup sederhana. Adapun urutan Tes Kebugaran Rockport adalah sebagai berikut:

1. Tentukan jarak sesuai leYel murid 800 m untuk kelas bawah Fase A dan Fase B dan 1.000 m untuk kelas atas Fase C.
2. Lakukan tes sebagai asesmen awal, asesmen formatif dan asesmen sumatif untuk melihat perkembangan kebugaran murid.

3. Gunakan alat stopwatch yang sudah tervalidasi
4. Catat hasil tes dengan cermat
5. Tentukan kriteria berdasarkan tabel di bawah ini

Laki-Laki

Usia (Tahun)	Klasifikasi				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
10	≤ 4'47"	4'48" - 5'49"	5'50" - 6'52"	6'53" - 7'53"	≥ 7'54"
11	≤ 4'17"	4'18" - 5'14"	5'15" - 6'12"	6'13" - 7'09"	≥ 7'10"
12	≤ 4'12"	4'13" - 5'05"	5'06" - 6'57"	5'58" - 6'49"	≥ 6'50"

Perempuan

Usia (Tahun)	Klasifikasi				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
10	≤ 5'16"	5'17" - 6'28"	6'29" - 7'37"	6'38" - 8'48"	≥ 8'49"
11	≤ 5'04"	5'05" - 6'10"	6'11" - 7'19"	7'20" - 8'28"	≥ 8'29"
12	≤ 4'52"	4'53" - 5'54"	5'55" - 6'55"	6'56" - 7'56"	≥ 7'57"

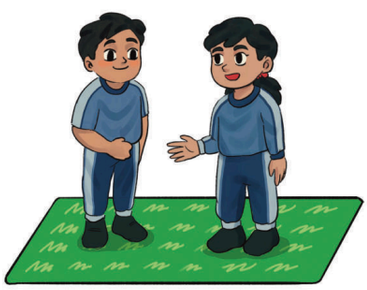
❖ **Panduan Pembelajaran Buku Siswa**

Subbab 1. Permainan untuk Melatih Unsur Kecepatan

Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak dalam kaitannya dengan kebugaran tubuh yang fundamental bagi kesehatan yaitu : unsur kecepatan gerak, unsur kelentukan tubuh, dan unsur keseimbangan tubuh	Dimensi bergaya hidup aktif dan memilih hidup yang menyehatkan.

1. Aktivitas Permainan Batu-Gunting-Kertas

Pada awal pembelajaran guru menjelaskan tujuan dan materi-materi yang akan diberikan termasuk konsep bugar yang memiliki unsur-unsur seperti kecepatan, kelentukan dan keseimbangan. Sebelum pembelajaran dimulai, guru menjelaskan bahwa kebugaran diperlukan untuk aktivitas sehari-hari. Guru bisa memberikan contoh lain saat pelajaran PJOK, yaitu mereka tidak hanya belajar olahraga yang memang memerlukan sik yang prima, namun mereka juga harus belajar materi lain setelah pelajaran PJOK hingga mereka pulang. Semua peserta didik harus bugar karena perlu belajar dan beraktivitas dengan beban atau intensitas yang tinggi.



Contoh lain yaitu murid yang sedang belajar. Mereka butuh kondisi tubuh yang tidak hanya sehat, tetapi juga harus kuat dan prima. Para peserta didik harus belajar dari pagi hingga siang ditambah kegiatan ekstrakurikuler hingga sore hari. Jika mereka tidak bugar maka bisa dipastikan mereka akan kelelahan belajar seharian dan tidak kuat lagi untuk melakukan aktivitas lain saat sore hingga malam hari.

a. Perilaku dalam Permainan

Dalam pembelajaran, diharapkan peserta didik mengikuti tahapan berikut.

- Ayo, Mengamati!
  Guru mengajak peserta didik untuk mengamati sebuah fenomena gerak. Gerakan bisa dipraktikkan langsung atau diganti dengan gambar. Guru menunjukkan sebuah gambar gerakan salah satu cabang olahraga yang memperlihakan unsur kebugaran ́sik seseorang yang memerlukan kebutuhan untuk unsur kecepatan, kelentukan dan keseimbangan. Gerakan pemain bulutangkis adalah contoh salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan unsur kecepatan, kelentukan dan keseimbangan. Dengan pengamatan yang detail peserta didik diharapkan memiliki gambaran bahwa kebugaran yang dipelajari tidak hanya diperlukan dalam olahraga, namun juga diperlukan dalam aktivitas mereka sehari-hari seperti belajar, bekerja bahkan dalam bermain bersama dengan teman-teman mereka.
- Ayo, Diskusi!
  Setelah proses mengamati dengan contoh atau gambar peserta didik diminta
  untuk mengomentari apa yang tadi disaksikannya baik berupa pertanyaan ataupun komentar-komentar. Guru mengarahkan untuk mengomentari secara objektif sehingga peserta didik tidak malu untuk mengajukan pertanyaan atau memberikan komentarnya. Berikan dukungan dan motivasi untuk berkomentar positif dan menghargai usaha orang lain. Diskusi juga diarahkan untuk pemahaman konsep kebugaran, cara memperolehnya dan memanfaatkan aktivitas harian untuk menjaga kebugaran agar tetap produktif.
- Ayo, Mencoba!
  Peserta didik diajak untuk melakukan gerakan dan aktiYitas ́sik sesuai instruksi. Guru menyusun kegiatan pemnbelajaran yang efektif, sehingga peserta didik lebih banyak bergerak ketimbang diam dan duduk-duduk.
- Ayo, Berlatih!
  Berlatih adalah sebuah usaha untuk mendapatkan sebuah keterampilan baru yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik. Berikan aktivitas sesuai dengan metode yang ada, yaitu berikan dari yang mudah ke yang sulit, atau dari yang sederhana ke arah keterampilan yang bersifat kompleks.

b. Petunjuk untuk Guru

Pada proses belajar yang sudah memasuki tahap Ayo, Perhatikan! guru perlu menjelaskan apa dan bagaimana permainan yang akan dilakukan. Guru perlu memberikan pemahaman bahwa dalam permainan ini ada konsep menang dan kalah. Jika permainan mengandung konsekuensi bagi yang kalah, maka guru perlu menjelaskan bahwa konsekuensi itu bukan hukuman, namun sebagai tanda untuk mengejar ketertinggalan dari lawan bermain. Cara melakukan permainan GuntingBatu-Kertas.

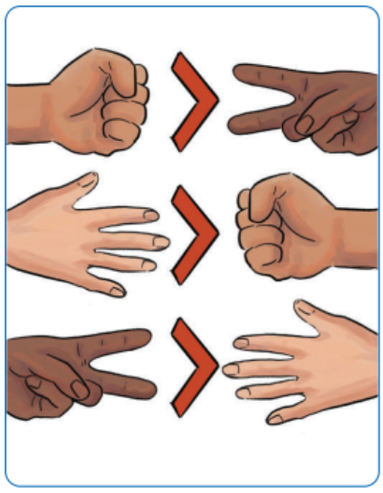
1) Permainan dilakukan secara berpasangan
2) Pemain yang kalah harus melakukan gerakan lari jarak $\leq$ 10 meter dari tempat melakukan Gunting-Batu-Kertas.
3) Setelah peserta didik selesai berlari, ia harus kembali ke tempat semula untuk melakukan Gunting-Batu-Kertas lagi.
4) Peserta didik yang kalah melakukan gerakan lari lagi.

Alternatif lain yang mungkin bisa dikembangkan adalah sebagai berikut.

1) Aktivitas físik diberikan secara bertahap, misalnya untuk kesempatan pertama hanya melakukan shuttle run.
2) Aktivitas gerakan ditambah dengan dengan berbagai latihan calisthenic (latihan olahraga untuk membentuk otot yang menggunakan berat badan diri sendiri sebagai beban). Latihan ini terdiri menarik, mendorong, melompat, dan mengangkat seperti jumping jack, squat, sit up, dan gerakan lain yang menunjang unsur-unsur kebugaran.

Guru memberikan penekanan bahwa switch atau suit hanyalah sebagai pemantik saja supaya ada konsekuensi gerak dan lari yang harus dilakukan oleh peserta didik. Tujuan utamanya adalah lari dengan berbagai variasinya. Gerakan alternatif yang bisa dilakukan adalah ABC drill (berbagai gerakan untuk pemanasan dalam olahraga atletik).

Ketentuan *switch*



1. Peserta didik yang mengepalkan tangan (simbol batu) dianggap menang bila berhadapan dengan simbol gunting.
2. Peserta didik yang membuka telapak tangannya atau simbol kertas dianggap menang bila berhadapan dengan simbol batu.
3. Peserta didik dengan simbol gunting dianggap menang bila berhadapan dengan simbol kertas.

2. Aktivitas Lompat tali

Pada awal kegiatan di Aktivitas 2 ini, guru menginstruksikan pada peserta didik untuk membawa skipping rope atau tali untuk lompat, baik yang standar ataupun bentuk lain yang dimiliki dari rumah. Guru juga perlu menyiapkan skipping rope untuk dapat digunakan oleh guru. Instruksi ini sebaiknya diberikan sepekan sebelumnya atau pada pertemuan sebelumnya. Dalam hal ini guru mengajarkan literasi kewargaan dengan mengembangkan unsur tanggung jawab dan kemandirian peserta didik.

Guru perlu melakukan demonstrasi dengan melakukan berbagai variasi gerak lompat. Kemudian, guru perlu menjelaskan manfaat latihan lompat tali untuk meningkatkan kecepatan gerak.

a. Perilaku dalam Permainan

Dalam pembelajaran, diharapkan peserta didik mengikuti tahapan berikut.

- Ayo, Mengamati!

  Guru mengajak peserta didik untuk memperhatikan sebuah gerakan, baik yang dilakukan guru maupun oleh peserta didik. Guru juga dapat menunjukkan sebuah gerakan olahraga yang memperlihatkan unsur kecepatan gerak sik seseorang yang melibatkan kaki, lengan, dan tali. Dengan pengamatan yang detail peserta didik diharapkan memiliki gambaran bahwa lompat tali yang dipelajari tidak hanya diperlukan dalam olahraga, namun juga dalam aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja bahkan dalam bermain bersama dengan teman-teman mereka.

  Jika menengok pada model pendidikan gerak terutama pada konsep usaha, ruang, dan keterhubungan, maka aktivitas lompat tali ini melatih peserta didik untuk mengukur dimensi ruang yang terbentuk oleh tali dengan kemampuan usaha untuk melompat sesuai kemampuannya. Lompat tali merupakan salah satu metode latihan untuk melatih kecepatan kaki (footwork) dan keseimbangan badan dalam situasi gerak tertentu.

- Ayo, Diskusi!

  Setelah proses mengamati, peserta didik diminta untuk mengomentari apa yang sudah diamati. Guru mengarahkan agar peserta didik mengomentari secara objektif, sehingga peserta didik tidak malu untuk mengajukan pertanyaan atau memberikan komentarnya. Berikan dukungan dan motivasi untuk berkomentar positif dan menghargai usaha orang lain.

- Ayo, Mencoba!

  Peserta didik diajak untuk melakukan gerakan yang sudah dicontohkan. Guru bisa memulai latihan lompat tali dengan Latihan diskrit atau terputus-putus atau dengan beregu. Kemudian semakin lama dibuat semakin sederhana dengan melompat sendiri menggunakan skipping rope standar sambil berjalan.

- Ayo, Berlatih!

  Berlatih adalah sebuah usaha untuk mendapatkan sebuah keterampilan baru yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan ke arah yang lebih baik. Dalam lompat tali peserta didik bisa berlatih dengan tali yang aman. Kemudian, ajaklah peserta didik

melakukan gerakan diskrit hingga lompatan kombinasi. Variasikan jumlah dan durasi lompatan.

b. Petunjuk untuk Guru

Guru perlu mengajarkan variasi dari aktivitas lompat tali.

1. Lompat tali perorangan

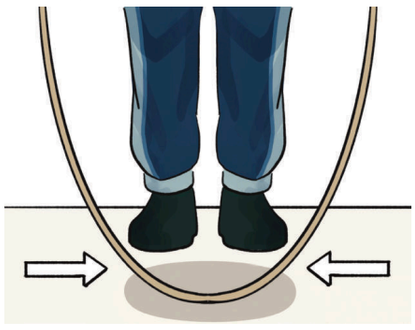
Guru menjelaskan cara memegang skipping rope. Pegangan harus santai, namun erat agar tidak lepas. Arah putaran tali adalah ke depan. Guru memberi contoh bahwa tenaga berasal dari pergelangan tangan, bukan dari siku atau dari lengan atas dan pundak. Guru bisa memberikan contoh melompat satu putaran.

Instruksi yang bisa diberikan guru untuk melakukan lompat tali sebagai berikut:

- meminta peserta didik memegang tali pada kedua ujungnya,
- panjang tali disesuaikan dengan tinggi badan peserta didik,
- peserta didik memutar tali secara perlahan ke arah depan, lalu melompat sesaat sebelum tali menyentuh kaki,
- peserta didik diminta mengulangi gerakan sampai beberapa kali dengan menambah kecepatan putaran,



- untuk menambah variasi lompatan, dapat dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan atau dua kaki saling bergantian melompat. Juga bisa melakukan gerakan berlari,
- melakukan lompatan dengan sungguh-sungguh dan penuh konsentrasi agar menghasilkan lompatan yang baik,
- melakukan lompatan yang baik, yaitu lompatan yang dilakukan dengan stabil dan tempo yang tetap.



Guru menjelaskan hal berikut.

a. Gerakan kaki saat melewati tali merupakan latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak kaki atau footwork.

b. Lompat tali ini juga bisa untuk melatih daya tahan dan stamina.

c. Lompat tali yang dilakukan dengan variasi gerakan kaki dan gerakan tali, bisa digunakan untuk melatih ketepatan dan automasi gerak dalam olahraga permainan seperti sepak bola, bulu tangkis, voli, dan olah raga lain.

d. Latihan sebaiknya dilakukan dengan durasi di atas 20 menit untuk melatih kecepatan dan daya tahan.

2. Lompat tali secara beregu

Guru menjelaskan bahwa aktivitas ini selain untuk latihan juga untuk kompetisi atau mencari peserta didik dengan prestasi terbaik. Pada aktivitas ini guru memberi penjelasan agar peserta didik bisa mengembangkan sikap kerja sama, saling menghargai, serta melakukan aktivitas penuh rasa semangat dan tanggung jawab.

Guru menjelaskan langkah pelaksanaan untuk melakukan aktivitas lompat tali beregu sebagai berikut.

- Lakukan hompimpah untuk membagi peserta didik jadi dua kelompok, yaitu kelompok pemutar tali dan pelompat.
- Peserta yang menang merupakan kelompok pelompat. Urutan melompat disesuaikan dengan urutan menang dalam hompimpah
- Dua peserta didik terakhir yang kalah bertugas memutar tali. Ajarkanlah mereka memutar tali secara optimal agar tali mudah untuk dilompati.
- Ketika tali berada di atas, pemain yang bertugas sebagai pelompat bersiap-siap untuk melompati tali.
- Pelompat harus mendarat dengan kedua kaki yang sedikit ditekuk. Tujuannya untuk menghasilkan gerak lanjutan dan menghindari cedera kaki.
- Gerakan bisa dimulai dari yang paling mudah, lalu tingkatkan kesulitannya, Misalnya melompat satu kali, kemudian dua kali, atau dikombinasikan dengan gerakan lain
- Pelompat yang gagal dan terjerat tali harus menggantikan temannya sebagai pemutar tali
- Gerakan diulang-ulang dengan berganti peran sehingga semua peserta didik mempunyai pengalaman dan kesempatan melompat.

Mengapa lompat tali bisa meningkatkan kecepatan" Dengan melakukan lompat tali, peserta didik melatih gerak kaki, koordinasi, stamina, dan ketangkasan.

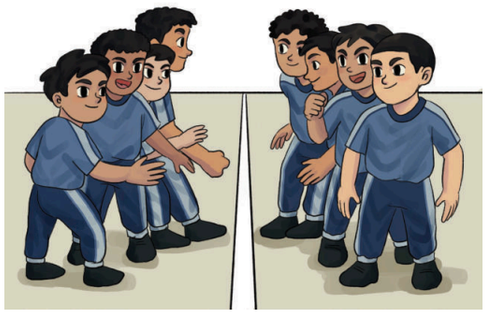
3. Bermain Hijau Hitam

   Pada awal kegiatan, bagilah peserta didik menjadi dua kelompok besar. Lalu, guru mendemonstrasikan cara melakukan permainan dengan benar. Agar peserta didik tertarik, guru perlu melakukan demonstrasi dengan berbagai variasi gerak.

   Terakhir, guru perlu menjelaskan manfaat latihan Hijau Hitam untuk meningkatkan kecepatan gerak.

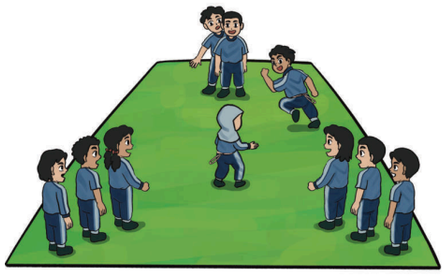
   Serba-Serbi Permainan Hijau Hitam

   - Jumlah anggota setiap tim harus sama.
   - Wasit bertugas menyebutkan “hitam” atau “hijau”.
   - Di antara kedua tim, ada garis pembatas yang menjadi “markas” bagi setiap tim. Bentuk garis ini sebelum permainan dimulai.
   - Markas merupakan sela-sela tempat pertemuan kedua kubu.
   - Jika wasit menyebutkan kata “hitam”, maka Tim Hijau wajib memburu anggota Tim Hitam. Begitu pun sebaliknya.
   - Jika anggota Tim Hitam berhasil tertangkap, maka Tim Hitam dinyatakan kalah. Tentukan konsekuensi bagi tim yang kalah. Konsekuensi harus bersifat mendidik dan relevan dengan pembelajaran.
   - Apabila tim yang dikejar sudah sampai pada garis yang ditentukan, maka tim yang dikejar tersebut sudah tidak boleh dikejar lagi.
   - Jika tidak ada yang berhasil ditangkap, maka masing-masing peserta didik akan kembali ke markas dan berbaris saling membelakangi seperti posisi semula.
   - Jika tidak ada yang bisa ditangkap, maka permainan dianggap seri.



Kegiatan alternatif lain

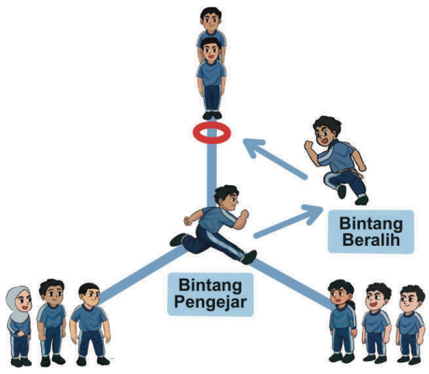
Permainan Menangkap Ekor atau Bintang Beralih



Peralatan yang diperlukan dalam permainan ini adalah selembar mitela, tali, atau daun kering. Aturan permainan sama dengan Permainan Hijau Hitam. Namun, sentuhan anggota badan diganti dengan tangkapan kain mitela, tali, atau daun kering yang diselipkan di bagian belakang pinggang. Permainan Bintang Beralih bisa melatih unsur kecepatan dan reaksi peserta didik.

Cara Bermain

1. Bagi peserta didik dalam beberapa kelompok (minimal tiga kelompok).
2. Setiap kelompok berbaris lurus ke belakang.
3. Jarak tiap kelompok disesuaikan dengan jumlah peserta didik.
4. Satu pemain menjadi bintang pengejar dan bintang beralih.
5. Peserta didik lain menjadi bintang yang akan beralih atau berpindah.
6. Pengejar berusaha mengejar bintang bebas.
7. Bintang yang dikejar berusaha hinggap di barisan paling depan kelompok lain.
8. Saat bintang hinggap di barisan paling depan, maka bintang paling belakang di barisan itu berpindah.
9. Bintang pengejar berusaha untuk menangkap bintang tersebut
10. Jika bintang yang beralih tertangkap maka dia berubah menjadi pengejar.
11. Begitu seterusnya hingga semua terotasi atau pernah berpindah. (Bintang beralih, https://buku.kemdikbud.go.id/s/Bintang_beralih



Refleksi

Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan pengalaman belajar dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat
meminta bantuan guru. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk

menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep gerak dan masalah gerak melalui aktivitas bergerak

Subbab 2. Mengenal Unsur Kelentukan

Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak dalam kaitannya dengan kelentukan tubuh.	Dimensi bergaya hidup aktif dan memilih hidup yang menyehatkan.

a. Perilaku dalam Permainan
Dalam pembelajaran, diharapkan peserta didik mengikuti tahapan berikut.

- Ayo, Perhatikan!
  Guru menjelaskan konsep lentuk. Lentuk adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan dua tulang sejauh mungkin pada sambungan (sendi) tertentu. Sendi adalah bagian tubuh tempat dua tulang bertemu. Jika seseorang bisa bergerak bebas pada sambungan tulangnya, berarti tubuhnya lentuk.

  Guru juga menjelaskan perbedaan antara lentuk dan lentur. Lentur berarti kenyal atau elastis, seperti mainan slime. Untuk membantu peserta didik memahami, guru menunjukkan gambar seseorang yang bisa menekuk tubuhnya seperti karet, itulah contoh badan yang lentuk.



b. Petunjuk untuk Guru
Berikut adalah beberapa aktivitas yang bisa dilakukan untuk melatih kelentukan tubuh.

- **Aktivitas 1**
  Duduk Mencium Lutut



  Guru menjelaskan bahwa gerakan mencium lutut akan bermanfaat untuk melatih kelentukan badan, terutama bagian belakang atau tulang punggung. Bagian tubuh, termasuk punggung, pinggang, dan pundak, disebut togok atau badan. Sambungan tulang atau sendi ada di sepanjang tulang punggung peserta didik. Gerakan mencium lutut dilakukan dengan membungkukkan badan dan menundukkan kepala. Lakukan dengan lutut dan bagian belakang kaki tetap menempel pada lantai.

- **Aktivitas 2**
  Variasi Kaki Ditekuk Depan dan Belakang



1. Lakukan duduk kangkang dengan kedua kaki terbuka lebar.
2. Peganglah pergelangan kaki dengan kedua tangan.
3. Tarik tangan pelan-pelan sehingga badan membungkuk.
4. Lakukan secara bertahap hingga peserta didik bisa mencium lutut.
5. Setelah bisa mencium salah satu lutut, lakukan gerakan yang sama untuk lutut yang lain.
6. Pada saat membungkuk, usahakan nafas dikeluarkan atau perut dikempiskan, agar perut tidak mengganjal.
7. Lakukan gerakan ini sampai empat kali.

- **Aktivitas 3**
  Duduk Mencium Lutut dengan Satu Lutut Ditekuk

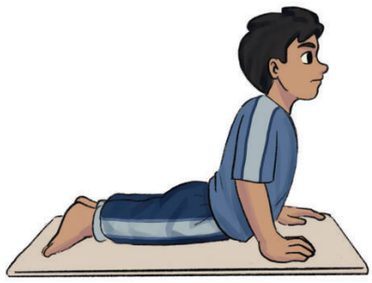


1. Guru meminta peserta didik untuk duduk dengan salah satu lutut ditekuk, sebagaimana yang terdapat di gambar.
2. Lakukan gerakan menarik pergelangan kaki hingga badan membungkuk dan mencium lutut.
3. Guru meminta peserta didik untuk mengempiskan perut saat membungkuk, dengan membuang nafas sebanyak-banyaknya.
4. Saat kembali tegak, guru meminta peserta didik untuk menghirup nafas yang banyak sehingga terjadi respirasi yang teratur.
5. Guru meminta peserta didik melakukan gerakan tersebut secara bergantian antara lutut kanan dan kiri.

- **Aktivitas 4**
  Sikap Kobra
  Guru menjelaskan bahwa sikap kobra adalah gerakan yang meniru posisi ular kobra yang sedang mengangkat kepala. Gerakan ini membantu melatih kelenturan punggung, memperkuat otot punggung dan perut, serta memperbaiki postur tubuh. Gerakan ini jika dilakukan saat berdiri, akan mirip gerakan kayang.
  Langkah sikap kobra
  1. Berbaring tengkurap di atas matras.
  2. Telapak tangan diletakkan di samping dada, dengan siku mengarah ke belakang.



3. Guru meminta peserta didik menarik napas, lalu perlahan pundak diangkat ke atas, hingga dada terangkat dari lantai.



4. Guru meminta peserta didk untuk meluruskan lengan, hingga siku sejajar badan.



5. Peserta didik mengangkat dada dan kepala ke atas dan melengkungkan punggung. Pandangan diarahkan ke atas.
6. Saat melakukan sikap kobra, peserta didik diminta melakukannya dengan pelan.



Perhatikan sikap kobra pada gambar di atas.

- **Aktivitas 5**

  Kayang dari Posisi Telentang

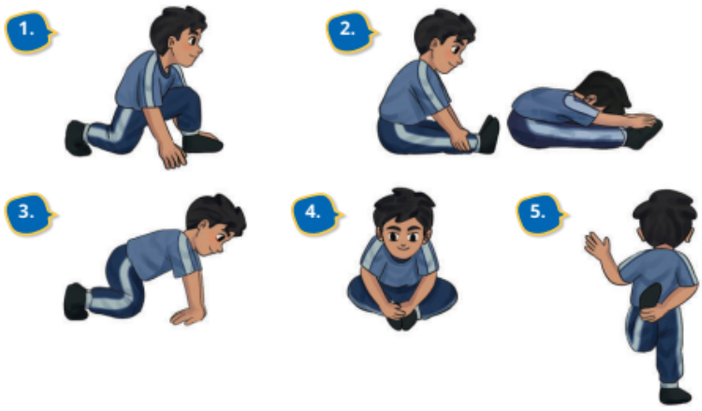
  Kayang adalah salah satu teknik dasar senam lantai yang dilakukan dengan posisi tubuh menengadah membentuk busur, bertumpu pada tangan dan kaki. Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan gerakan ini di tempat yang aman, seperti matras yang tidak keras dan tidak licin. Gerakan kayang bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan tubuh, terutama pada bagian pundak, punggung, pinggang, dada, bahu, pinggul, dan tungkai.

  Urutan gerakan

  1. Peserta didik mengambil sikap awal tubuh dalam posisi telentang.
  2. Peserta didik meletakkan kedua tangan di samping telinga.
  3. Kemudian peserta didik diminta membuka kedua kaki selebar pundak dengan kondisi lutut ditekuk.
  4. Guru meminta peserta didik mendorong lengan ke belakang sehingga tubuh terangkat ke atas.
  5. Setelah peserta didik berhasil melakukan gerakan kayang, guru meminta peserta didik berusaha menahan posisi tersebut selama beberapa saat.



Variasi gerakan lain untuk kelentukan yang bisa diberikan guru kepada peserta didik misalnya seperti gambar di bawah ini.



Guru menjelaskan situasi gerak yang harus dilakukan peserta didik untuk melatih kelentukan seperti gambar di atas.

1. Lutut ditekuk
2. Badan membungkuk, lalu upayakan bisa mencium lutut
3. Lakukan gerakan merangkak
4. Lutut ditekuk, pertemukan kedua telapak kaki
5. Berdiri dengan satu kaki. Sementara satu kakinya lagi ditekuk ke belakang.

Refleksi

Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan pengalaman belajar dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Guru bisa menggunakan model Problem Based Learning atau Peer Teaching agar peserta didik bisa menemukan jawaban dari masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep gerak dan masalah gerak melalui aktivitas bergerak untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

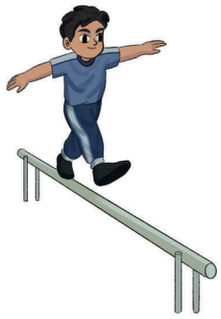
Subbab 3. Mengenal Unsur Keseimbangan

Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Peserta didik dapat melakukan gerakan keseimbangan.	Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerja sama.

a. Perilaku dalam Permainan



Guru menjelaskan konsep keseimbangan badan, yaitu keseimbangan saat diam atau keseimbangan statis dan keseimbangan saat bergerak atau keseimbangan dinamis. Seimbang adalah keadaan di mana tubuh sebelah kiri dengan kanan, depan dan belakang, dalam keadaan setara. Pada gambar di bawah ini seimbang berarti keadaan sama antara sisi kiri dengan sisi di sebelah kanan.



Keseimbangan adalah mempertahankan badan agar tidak jatuh. Keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh terhadap titik tumpu. Keseimbangan adalah kemampuan untuk berdiri tegak dengan satu atau dua kaki sebagai titik awal.

Apabila ada balok keseimbangan di sekolah, maka guru bisa memberikan instruksi agar semua peserta didik melakukan gerakan melintas atau menyeberangi balok titian tersebut. Dengan demikian, mereka mengerti pentingnya keseimbangan badan.

b. Petunjuk untuk Guru

Berikut adalah beberapa aktivitas yang bisa dilakukan untuk melatih kelentukan tubuh.

1. Keseimbangan Statis

Keseimbangan statis ialah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan saat tubuh dalam posisi diam atau tetap di tempat. Guru menjelaskan bagaimana keseimbangan ini bisa dilakukan. Keseimbangan statis umumnya terjadi di awal gerak, juga saat seseorang sedang berada di ketinggian. Keseimbangan statis juga digunakan seseorang untuk mendapatkan momentum gerak lain misalnya pada olahraga bela diri.





Guru lalu menjelaskan aktivitas-aktivitas sederhana yang bisa dilakukan peserta didik untuk melatih keseimbangan statis ini.

Aktivitas ini bisa dilakukan di mana saja dengan mudah dan tidak memerlukan tempat serta alat khusus.

- **Akitivitas 1**

  Melakukan Latihan Jinjit Tegap

  1. keseimbangan badan saat diam itu tergantung pada luasnya titik tumpu,
  2. semakin luas tumpuan badan maka posisi badan akan semakin stabil,



  3. semakin kecil titik tumpuan, maka badan akan semakin labil dan mudah jatuh,
  4. gerakan jinjit tegap dapat melatih keseimbangan statis, hal tersebut terjadi karena saat berdiri, jinjit tumpuan badan makin kecil



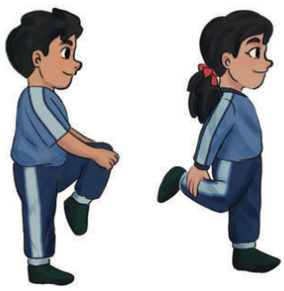
- **Aktivitas 2**

  Melakukan Gerakan Menekuk Satu Kaki

  Gerakan ini lebih sulit dari gerakan sebelumnya. Ketika tubuh bertumpu pada satu kaki, maka titik tumpunya menjadi lebih kecil. Beban yang ditahan pun jadi lebih berat. Gerakan menekuk kaki saat berdiri bisa dilakukan dengan cara: menekuk lutut ke depan, ke belakang, dan ke samping. Gerakan ini lebih sulit. Guru harus memberikan instruksi kepada peserta didik agar bisa menjaga jarak aman, yaitu seukuran circumstance dengan kedua lengan direntangkan ke samping kiri dan kanan.

  Peserta didik diminta melakukan gerakan ini secara perlahan.

  > Circumstance adalah sebuah ruang gerak seperti tabung atau drum di sekeliling badan kita yang terbentuk saat kita berkacak pinggang. Ruang yang dibentuk itulah ruang gerak seseorang.

  Guru meminta peserta didik untuk melakukan hal berikut.

  1. Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar
  2. Mengangkat salah satu lutut dengan posisi diam
  3. Guru meminta peserta didik untuk menempelkan lutut di dada
  4. Lakukan dalam 1 x 8 hitungan
  5. Angkat kaki, lalu tekuk ke belakang. Minta peserta didik memegang pergelangan kaki yang diangkat
  6. Usahakan tumit bisa menyentuh panggul
  7. Lakukan aktiYitas ini dalam 1 x 8 hitungan
  8. Masing-masing gerakan dilakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan

- **Aktivitas 3**

  Melakukan Sikap Pesawat

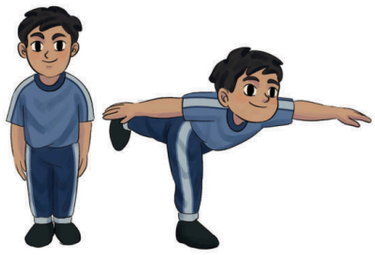
  Gerakan pesawat di kelas dua harus dibuat berbeda dari gerakan menirukan pesawat di kelas satu. Guru perlu menjelaskan bahwa pelajaran di kelas dua lebih berhubungan dengan aktivitas sehari-hari. Tujuan utamanya adalah untuk melatih keseimbangan tubuh peserta didik.

  Untuk menambah tantangan, guru bisa meminta peserta didik memejamkan mata, memegang telinga, lalu memutar badan dan berjalan. Agar peserta didik lebih mudah memahami, guru perlu memberikan contoh gerakan ini dan membimbing mereka, baik secara individu maupun berkelompok.

  Guru juga harus menjelaskan langkah-langkah gerakan sikap pesawat dengan jelas, seperti berikut.

  1. Berdiri dengan sikap sempurna kaki rapat
  2. Posisi kedua tangan di samping badan
  3. Badan dibungkukkan ke depan
  4. Angkat salah satu kaki ke belakang, agar menyerupai ekor pesawat
  5. Rentangkan kedua tangan menyerupai sayap pesawat.

6. Tahan posisi selama mungkin
7. Lakukan bergantian dengan kaki yang lain



- **Aktivitas 4**

  Menirukan Gerakan Burung Bangau

  Pada Buku Siswa terdapat gambar bangau dan gambar peserta didik yang melakukan gerakan bangau. Inilah beberapa hal yang perlu dijelaskan kepada peserta didik.

  1. Gambar tersebut adalah gerakan menirukan bangau
  2. Bangau sering mengangkat salah satu kakinya
  3. Peserta didik bisa meniru gerakan ini dengan cara mengangkat satu kaki secara bergantian
  4. Untuk menambah tantangan didik bisa melakukanya sambil memejamkan mata
  5. Saat tubuh sudah mulai tidak seimbang, peserta didik bisa membuka matanya

- **Aktivitas 5**

  Melakukan Gerakan Huruf "V"



1. Gerakan ini untuk melatih keseimbangan saat duduk
2. Selain itu gerakan "V sit" ini juga melatih otot perut
3. Keseimbangan diperoleh dari beban atas dan beban bawah
4. Tumpuan ada di bagian pantat
5. Beban ada di badan dan kaki
6. Semakin lama peserta didik bisa menahan badan dan kaki, berarti keseimbangan badan peserta didik semakin baik

2. Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan ini adalah keseimbangan yang dilakukan sambil bergerak. Keseimbangan dinamis penting diajarkan kepada peserta didik, karena sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Contoh keseimbangan dinamis terjadi saat peserta didik berjalan di trotoar, di tempat yang licin, atau berjalan di tempat yang berkelok-kelok.

Guru perlu mengaitkan aktivitas gerak ini dengan situasi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, bagi anak-anak di kota, latihan keseimbangan ini dapat berguna saat menyeberangi jembatan penyeberangan, berjalan di gang sempit, atau melewati selokan saat hujan. Aktivitas-aktivitas tersebut membutuhkan keseimbangan tubuh yang dapat dilatih melalui kegiatan ini. Unsur kebugaran yang diajarkan dalam pelajaran ini akan membantu mereka menghadapi tantangan tersebut dengan lebih percaya diri.

- **Aktivitas 1**

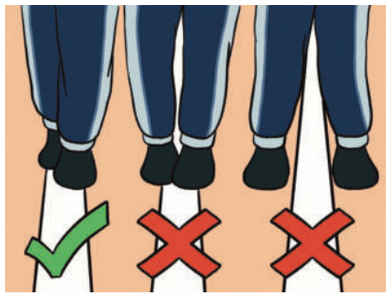
  Meniti Garis Lurus

  Langkah pembelajaran

  1. Carilah lapangan dengan permukaan datar, lalu buatlah garis lurus

2. Mintalah peserta didik berdiri di salah satu ujung garis, lalu mintalah mereka berjalan di atasnya seperti biasa
3. Peserta didik juga bisa diminta berjalan menyamping

Selain melatih keseimbangan dinamis, berjalan di atas garis juga melatih gerak berjalan yang benar, yaitu kedua kaki melangkah sejajar atau segaris. Ujung kaki tidak boleh mengarah ke luar sehingga kaki seperti berbentuk huruf "X", atau mengarah ke dalam sehingga tungkai seperti berbentuk huruf "O".

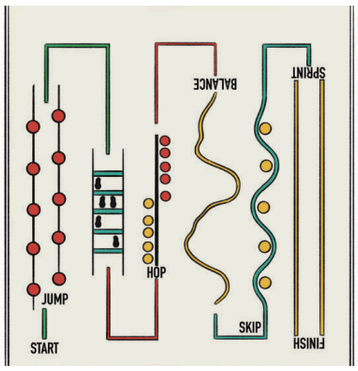


- **Aktivitas 2**

  Meniti Garis Belok-Belok

  Langkah pembelajaran

  1. Buatlah lintasan seperti gambar di bawah ini. Guru juga dapat meminta peserta didik membuat lintasan sendiri.
  2. Ajarkan peserta didik meniti jalan dengan benar, meskipun pelan
  3. Secara perlahan, mintalah mereka meningkatkan kecepatan dan intensitas gerak



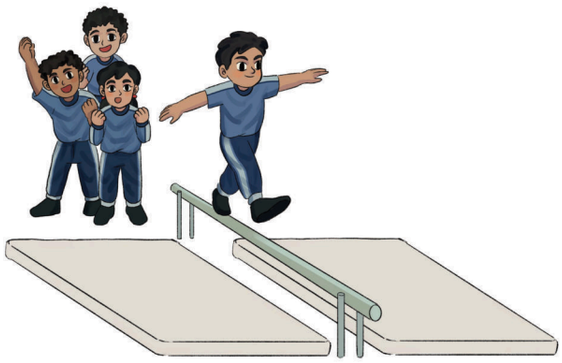
  Aturan permainan

  1. Peserta didik berdiri di garis start, lalu mulai berjalan setelah mendengar abaaba.
  2. Peserta didik menapakkan kaki pada pad/landasan, lalu melakukan loncatan.
  3. Ajarkan peserta didik melakukan gerak berikutnya, yaitu jingkat atau hop, berjalan berbelok-belok dengan liukan tajam, melompati belokan dengan satu kaki, dan diakhiri dengan lari cepat hingga mencapai garis akhir.

- **Aktivitas 3**

  Meniti Bangku

  Latihan ini lebih sulit dari aktivitas sebelumnya, karena itu guru perlu memastikan peserta didik dapat bergerak dengan aman. Bila peserta didik kelihatan kesulitan menyeimbangkan tubuh, mereka bisa merentangkan kedua tangan saat meniti.



E. TINDAK LANJUT

Untuk peserta didik yang belum mencapai KKTP guru melakukan perbaikan pembelajaran sebagai berikut.

No	Langkah	Kegiatan yang dilakukan
1	Analisis kebutuhan	Mengidentifikasi kelemahan dan kesulitan peserta didik
2	Menyusun RPP/modul ajar	Merancang RPP Merancang aktivitas Memilih model pendekatan metode Menyiapkan aktivitas alternatif
3	Menyiapkan perangkat	Menyiapkan peralatan/perlengkapan yang dibutuhkan
4	Melaksanakan PBM	Mengakomodasi kebutuhan dan pembelajaran berdiferensiasi
5	Melakukan asesmen	Melaksanakan asesmen formatif dan sumatif untuk melihat kemajuan peserta didik

Untuk peserta didik yang sudah mencapai KKTP, guru dapat memberikan pengayaan untuk mengembangkan pengetahuan atau keterampilan yang sudah ada.

F. ASESMEN SUMATIF

Asesmen sumatif harus selaras dengan Tujuan Pembelajaran dan kegiatan belajar yang sudah dilakukan. Di bab ini ada tiga materi yaitu kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan, maka asesmen yang diberikan harus selaras dengan materi tersebut.

Guru harus memperhatikan KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran) yang sudah disusun. Diharapkan, hanya ada satu penilaian yang dilakukan agar peserta didik lebih nyaman dan tidak terbebani dengan banyaknya asesmen. Asesmen yang diberikan mestilah berfungsi untuk mengukur keterampilan lokomotor, bukan sekadar kemampuan kognitif maupun afektif.

Self Asessment

Nama : .....

Kelas : .....

Tanggal : .....

Aktivitas	Gambar	Sudah	Belum
Berlari			
Lompat tali			
Menangkap teman			
Sikap burung bangau			

Aktivitas	Gambar	Sudah	Belum
Berdiri menekuk satu lutut			
Sikap pesawat terbang			
Berjalan di atas garis lurus			
Membentuk huruf V			

G. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik juga diminta memberikan tanda centang pada lembar refleksi seperti berikut.


☐ Marah


☐ Bangga


☐ Takut


☐ Tenang

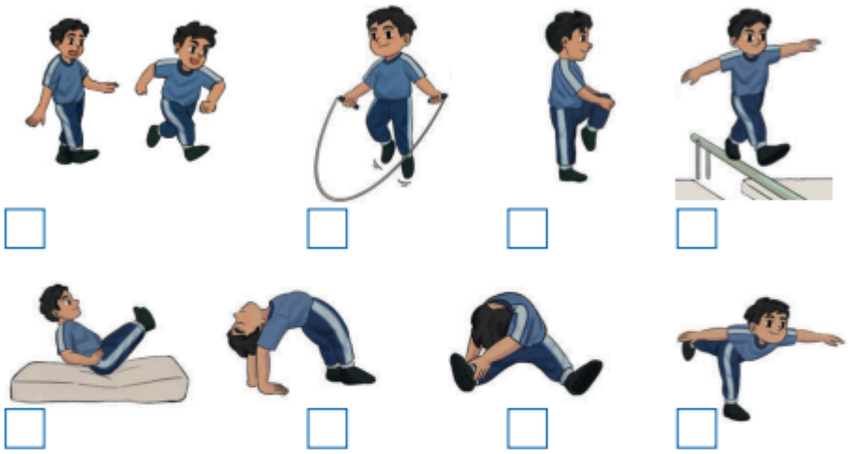

☐ Senang


☐ Sedih

Guru dapat mengajukan pertanyaan berikut sebagai pertanyaan refleksi.

a. Coba kalian periksa apa saja yang sudah kalian pelajari pada Bab Sehatkan Badanmu ini"
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang kalian alami/temukan dalam belajar kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan"
c. Kesalahan-kesalahan apa saja yang kalian alami/temukan dalam belajar kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan"
d. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang kalian alami/ temukan dalam belajar kecepatan, kelentukan dan keseimbangan"

Materi yang sudah aku kuasai!



Materi yang ingin aku pelajari lebih lanjut adalah...

- ☐ Kekuatan
- ☐ Kelincahan
- ☐ Daya tahan
- ☐ Ketepatan

2. Refleksi Guru

No	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2	Tujuan Pembelajaran dapat dicapai.			
3	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4	Model/pendekatan/ strategi/metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

Catatan Umum

Refleksi

1. Hal-hal yang perlu menjadi perhatian
   ……
   ……
2. Peserta didik yang perlu mendapat perhatian khusus
   ……
   ……
3. Hal-hal yang menjadi catatan keberhasilan
   ……
   ……
4. Hal-hal yang harus diperbaiki dan ditingkatkan
   ……
   ……

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan uraian singkat dan jelas!

1. Bagaimana cara melatih kecepatan?
   Jawab: Kecepatan dapat dilatih dengan berlari dan melompat secara teratur agar tubuh menjadi lebih kuat dan sehat.
2. Jelaskan aturan menang dalam permainan batu-gunting-kertas!
   Jawab: Batu menang melawan gunting. Gunting menang melawan kertas. Kertas menang melawan batu. Pemain yang kalah harus berlari ke garis akhir lalu kembali ke tempat semula.

3. Apa manfaat bermain lompat tali bagian tubuh?
   Jawab: Lompat tali melatih kecepatan kaki, keseimbangan, dan ketepatan gerak. Otot kaki dan tangan menjadi lebih kuat. Tubuh juga menjadi lebih sehat dan bugar.
4. Bagaimana cara bermain lompat tali beregu?
   Jawab: Dua anak memegang dan memutar tali. Anak lain melompat di tengah tali yang berputar. Jika terkena tali, pemain berhenti dan berganti dengan teman lain.
5. Jelaskan cara bermain permainan hijau hitam!
   Jawab: Permainan dilakukan oleh dua tim bernama Hijau dan Hitam. Jika wasit menyebut "hitam", tim Hitam berlari dan tim Hijau mengejar. Jika tertangkap, pemain melakukan squat. Jika tidak tertangkap, pengejar yang melakukan squat.

Nilai	Paraf Orang Tua

B. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar tambahan yang bisa dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Melatih kelentukan tubuh, https://buku.kemdikbud.go.id/s/lentuk
2. Melatih Kebugaran pada unsur keseimbangan, https://buku.kemdikbud.go.id/s/keseimbangan