

[Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)-Berikut adalah **Modul Ajar PJOK Kelas 5 SD – Pertemuan Ke-2** sesuai dengan Kurikulum Merdeka:

## **MODUL AJAR PJOK KELAS 5 SD – PERTEMUAN KE-2**

**Satuan Pendidikan:** SD/MI

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

**Kelas / Fase:** Kelas 5 / Fase B

**Semester:** Ganjil (1)

**Pertemuan Ke:** 2

**Topik:** Aktivitas Kebugaran Jasmani – Kekuatan dan Kelenturan

**Durasi Waktu:** 2 x 35 menit (70 menit)

### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani untuk kekuatan dan kelenturan otot secara benar.
2. Menjelaskan pentingnya kekuatan dan kelenturan otot bagi aktivitas sehari-hari.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, semangat, dan tanggung jawab saat berlatih.

### **B. Capaian Pembelajaran (CP)**

Peserta didik mampu menunjukkan keterampilan dalam latihan kebugaran jasmani secara bertahap, serta menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan bertanggung jawab terhadap kebugaran tubuh.

### **C. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)**

- Peserta didik mampu melakukan berbagai latihan kekuatan dan kelenturan tubuh dengan teknik yang benar.
- Peserta didik menunjukkan sikap bertanggung jawab dan peduli terhadap kesehatan fisik.

### **D. Sarana dan Prasarana**

- Lapangan sekolah atau aula
- Matras / tikar
- Botol air / bola plastik kecil (untuk latihan angkat beban ringan)
- Stopwatch

### **E. Media Pembelajaran**

- Gambar/video gerakan latihan kekuatan dan kelenturan
- Poster manfaat latihan fisik
- Lembar observasi aktivitas

### **F. Langkah-Langkah Pembelajaran**

### **Pendahuluan (10 menit)**

- Guru menyapa siswa dan memotivasi untuk aktif bergerak.
- Pemanasan: peregangan otot tangan, kaki, dan punggung secara ringan.
- Apersepsi: Tanya jawab ringan tentang latihan pada pertemuan sebelumnya.

### **Inti (50 menit)**

#### **1. Penjelasan Singkat**

- Guru menjelaskan perbedaan kekuatan dan kelenturan.
- Manfaat melatih kedua aspek tersebut bagi tubuh.

#### **2. Latihan Kekuatan**

- **Push-up ringan** (modifikasi)
- **Sit-up** untuk kekuatan perut
- **Wall sit** atau duduk bersandar di tembok
- **Squat ringan**

#### **3. Latihan Kelenturan**

- **Menyentuh jari kaki dalam posisi berdiri dan duduk**
- **Peregangan tangan ke atas dan ke samping**
- **Peregangan punggung dan leher**

#### **4. Permainan Kelompok Mini**

- **Relay stretching:** siswa bergiliran melakukan gerakan peregangan sambil berpindah tempat.
- Evaluasi teknik dan semangat siswa saat bergerak.

### **Penutup (10 menit)**

- Pendinginan: peregangan otot secara perlahan dan pernapasan tenang.
- Refleksi bersama: "Apa yang paling sulit atau paling menyenangkan hari ini?"
- Umpan balik dan motivasi dari guru.
- Doa dan salam penutup.

### **G. Asesmen Pembelajaran**

<b>Jenis Asesmen</b>	<b>Teknik</b>	<b>Instrumen</b>	<b>Keterangan</b>
Kognitif	Tanya jawab	Lisan	Pemahaman siswa tentang kekuatan dan kelenturan

<b>Jenis Asesmen</b>	<b>Teknik</b>	<b>Instrumen</b>	<b>Keterangan</b>
Psikomotorik	Unjuk kerja	Daftar cek	Teknik siswa dalam melakukan latihan
Afektif	Observasi	Catatan guru	Semangat, tanggung jawab, dan kepercayaan diri siswa

#### **H. Penguatan Profil Pelajar Pancasila**

- **Mandiri:** Siswa melakukan latihan tanpa bergantung pada orang lain.
- **Bernalar kritis:** Siswa memahami fungsi latihan kekuatan dan kelenturan.
- **Bergotong royong:** Latihan kelompok dan saling memberi semangat.
- **Beriman dan bertakwa:** Disiplin dan sopan dalam pembelajaran.

#### **I. Diferensiasi**

- **Konten:** Siswa cepat diberi tantangan tambahan (durasi latihan lebih lama).
- **Proses:** Bimbingan gerakan bagi siswa yang kurang lentur atau kuat.
- **Produk:** Siswa membuat catatan sederhana tentang gerakan favorit mereka.

Apakah Anda juga memerlukan versi **Word** / **PDF** atau ingin lanjut ke **Pertemuan ke-3**? Saya siap bantu!