

Modul Ajar **PENJAS ORKES**

KELAS 2 SD/MI



Disusun oleh
BALQIS LUTFIE AQILAH

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	: BALQIS LUTFIE AQILAH
Instansi/Sekolah	: -
Jenjang / Kelas	: SD / II Fase A
Alokasi Waktu	: 3 s.d 6 Kali Pertemuan (9 s.d 18 JP)
Tahun Pelajaran	: 2025
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Pokok Pembahasan	: Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
Subpokok Pembahasan	: Aktivitas Pengembangan Variasi Pola Gerak Lokomotorik

B. KOMPETEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase A	
Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, memahami konsep dan prinsip gerak yang benar, memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta menerima nilai-nilai aktivitas jasmani.	
Fase B Berdasarkan Elemen	
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase A peserta didik memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. Peserta didik juga memahami prosedur dan mampu mempraktikkan pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keragaman yang didapat melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik	Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat?
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong
Kata kunci	Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Gerakan Pola Gerak Dasar Lokomotor Seperti: Gerakan Berjalan, Berlari, dan Melompat.
Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
Tatap muka	- Individu Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Metode	
• Demonstrasi • Penugasan • Permainan • Ceramah • Simulasi • Resiprokal Dapat memilih metode yang akan digunakan	
Sarana dan Prasarana	
• rintangan (gawang dan kursi) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu), • kardus dengan ukuran 30 × 40 cm dan cone, • tempat sampah plastik atau sejenisnya, • tali plastik atau sejenisnya untuk melompat, • peluit dan stopwatch, • lembar kegiatan siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, dan • lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.	
Materi Pembelajaran	
Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar gerakan jalan, lari, lompat, dan melompat. • Gerakan jalan, lari, dan lompat, diantaranya gerakan berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan melompat setinggi-tingginya; berjalan, berlari dan melompat melewati rintangan gawang; berjalan, berlari dan melompat melewati	

rintangan tali yang dibentangkan; berjalan, berlari dan melompat melewati rintangan tongkat yang dipegang oleh guru; dan berjalan, berlari dan melompat melewati kardus.

Sumber Belajar :

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas II SD
- Buku PJOK lain yang relevan
- Internet

Persiapan Pembelajaran :

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.
- 3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
 - a) rintangan (gawang dan kursi) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
 - b) kardus dengan ukuran 30 × 40 cm dan cone,
 - c) tempat sampah plastik atau sejenisnya,
 - d) tali plastik atau sejenisnya untuk melompat,
 - e) peluit dan stopwatch,
 - f) lembar kegiatan siswa (student worksheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, dan
 - g) lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

Kegiatan pembelajaran :

Pendahuluan

- a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
- d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar lokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik. Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada tabel berikut ini.
 1. Isikan identitas peserta didik.
 2. Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
 3. Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya dapat melakukan gerakan Berjalan.		
2	Saya dapat melakukan gerakan berlari.		
3	Saya dapat melakukan gerakan Melompat.		
4	Saya dapat melakukan gerakan Meloncat.		
Sangat Baik		Baik	Cukup
Jika menjawab 4 jawaban YA		Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA
			Kurang
			Jika menjawab 1 jawaban YA

- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.
- f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, dan lompat.
- g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat, menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri.
- h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan engklek sebagai berikut.
 1. Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri atas 7 peserta didik.
 2. Cara bermain permainan engklek.
 - a. Semua peserta didik melakukan hompimpa dan bagi yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
 - b. Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit/genting atau lainnya yang mudah didapatkan di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan, jika melebihi maka dinyatakan gugur.
 - c. Pemain pertama melompat dengan satu kaki (engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6, kemudian berhenti sejenak di kotak A dan selanjutnya kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
 - d. Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2, maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
 - e. Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempari dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain melempar gaco melewati sasaran atau menjejakkan dua kaki di kotak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 dan berhenti sejenak kotak A, kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
 - f. Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5, 6, 7, 8, dan 9 maka pemain mengambilnya di kotak A.
 - g. Pemenang dalam permainan ini adalah pemain yang paling banyak memiliki gambar rumah pada kotak-kotak engklek.
 3. Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, pilihlah sejumlah peserta didik yang dianggap mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.
 4. Pembelajaran yang dikembangkan adalah elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, dan nilai-nilai Proil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan Inti

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan meloncat.

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dengan saksama.



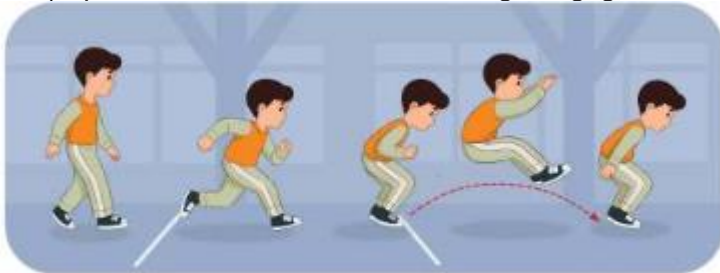
Aktivitas Pembelajaran 1 s.d. 6

- a) Aktivitas pembelajaran 1 dan 2: memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.

1) Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat sejauh-jauhnya

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter kemudian satu persatu peserta didik melakukan lompatan,
- pada garis awal setiap peserta didik berjalan,
- tepat pada garis kedua peserta didik melompat sejauh mungkin,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

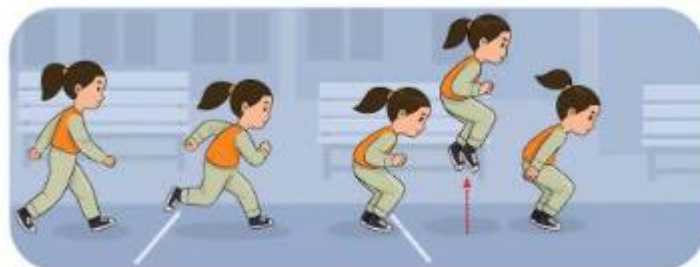


Gambar 1.2 Peserta didik berjalan dan melompat sejauh-jauhnya.

2) Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat setinggi-tingginya

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter,
- kemudian satu persatu peserta didik berjalan dari garis pertama,
- pada garis kedua peserta didik melompat setinggi mungkin,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



Gambar 1.3 Peserta didik berjalan dan melompat setinggi-tingginya.

3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan gawang

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar,
- kemudian satu-persatu melompat melewati rintangan gawang,
- tinggi gawang yang dilalui sekitar 30–40 cm,
- sebelum melewati rintangan, diawali dengan jalan dan berlari, mendarat dengan salah satu kaki,
- bila peserta didik sudah mampu melewati 1 gawang, maka ditambah 2–3 gawang lagi,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



Gambar 1.4 Peserta didik melakukan aktivitas berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan gawang.

4) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan tali yang dibentangkan

Langkah-langkah pembelajaran:

- sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar,
- kemudian satu-persatu melompat melewati rintangan tali yang dibentangkan,
- ketinggian rintangan disesuaikan dengan postur peserta didik,
- berjalan sebelum melewati rintangan,
- mendarat dengan salah satu kaki,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

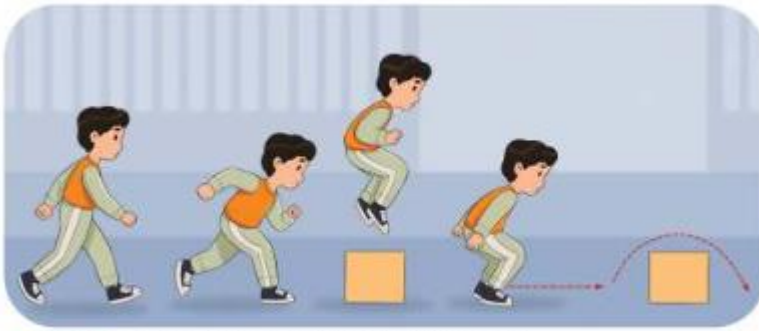


Gambar 1.5 Peserta didik melakukan aktivitas berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan tali yang dibentangkan.

5) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati kardus

Langkah-langkah pembelajaran:

- peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar
- buatlah lintasan dengan jarak ± 10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada,
- setiap jarak 2 meter, letakan kardus bekas setinggi 30–40 cm,
- setiap peserta didik dalam kelompok melakukan gerakan melompat ke depan melewati kardus secara bergantian,
- setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati kardus antarkelompok,
- pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melewati kardus,
- lintasan dapat divariasikan dengan menata 2 kardus dan variasi melompat ke atas,
- peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.



Gambar 1.6 Peserta didik berjalan, berlari, dan melompat kardus.

Penutup

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
- 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan melompat.
- Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari dengan imajinasi, berjalan dan berlari melalui jalur/ lari, berjalan dan berlari di antara rintangan tergantung pada potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

- Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
- Berikan tanda centang (3) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
- Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan / Proses Perbaikan
1	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4	Metode 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:

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
3. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya mengikuti pembelajaran gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan sungguh-sungguh.		
2	Saya belajar gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara mandiri.		
3	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok		
6	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok		

Sangat Baik	Baik	Cukup	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 Releksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- a. Isikan identitas teman peserta didik.
- b. Berikan tanda centang pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

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 hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Asesmen Pengetahuan

- a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
 - 1) Teknik : Tes Tulis
 - 2) Bentuk : Pilihan Ganda
 - 3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.



Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan

- berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya
- berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya
- berjalan, berlari, dan melompat melewati seutas tali
- berjalan, berlari, dan melompat melewati kardus

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis

2) Bentuk : Menjodohkan

3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar aktivitas gerakan jalan, lari, lompat, dan meloncat dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Latihan	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. berjalan, berlari, dan meloncat sejauh-jauhnya.
2.			B. berjalan, berlari, dan meloncat setinggi-tingginya.
3.			C. berjalan, berlari, dan meloncat kardus.
4.			D. berjalan, berlari, dan meloncat setinggi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara.
5.			E. berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang.

Releksi Guru

Releksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil releksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan di

dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam releksasi guru antara lain sebagai berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran?
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari releksasi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

1. Materi pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

Glosarium

gerak lokomotor gerakan berpindah tempat dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti berjalan, berlari, dan melompat.

kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa terlalu merasa kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

kelenturan kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.

lompat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan satu kaki (contoh: lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah).

loncat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan dua kaki (contoh: loncat indah, loncat harimau, loncat katak).

melompat bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.

mengayun menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.

pemanasan persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

pembelajaran proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

pendinginan menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.

proil pelajar pancasila tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan.

variasi melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

Daftar Pustaka:

Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies: for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill. 2007.

Freeman, William H. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*.

Amazone: Jones & Bartlett Learning. 2007.

Kemendikbud. *Naskah Akademik Proil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.

Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

------. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta:

Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

------. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 2005.

Mahendra, Agus dkk. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Relective Teaching dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research di Sekolah Menengah di Kota Bandung*. 2006.

Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.

------. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

------. *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.
Tim Direktorat SD. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.