

Panduan Mengajar PJOK untuk Kelas 1

MEMUPUK KESEHATAN DAN KECERGASAN DI SEKOLAH DASAR

Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas 1 Sekolah Dasar

Nama Penyusun	: Kinanthi Eka Ariyanti
Intansi	: SD N 2 OKI (Sumatera Selatan)
Tahun Penyusun	: Tahun 2025
Jenjang Sekolah	: Sekolah Dasar
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: 1 (satu) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 3 Minggu (2 x 35 Menit)
Satuan / Bahan	: 4 / Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Modul ini dirancang untuk membantu guru dalam mengajarkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk siswa kelas 1 sekolah dasar. Tujuan utama modul ini adalah untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar, meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, serta membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Tujuan Pembelajaran

- Mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, dan melempar.
- Memahami pentingnya kegiatan fisik dan olahraga dalam kehidupan sehari-hari.
- Menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti menjaga kebersihan diri.

Rencana Pembelajaran

Minggu 1: Pengenalan Aktivitas Fisik

Materi:

- Pengenalan aktivitas fisik melalui permainan sederhana.
- Diskusi tentang manfaat bergerak dan berolahraga.

Aktivitas:

1. Bermain "Lari dan Berhenti" untuk melatih respon motorik.
2. Diskusi kelas tentang aktivitas favorit dan manfaat olahraga.

Penilaian:

- Observasi partisipasi siswa dalam permainan.
- Tanya jawab sederhana mengenai manfaat olahraga.

Minggu 2: Berlari**Materi:**

- Teknik dasar berlari.
- Pentingnya pemanasan sebelum berolahraga.

Aktivitas:

1. Latihan berlari di tempat.
2. Permainan "Siapa Cepat Dia Dapat".

Penilaian:

- Demonstrasi teknik berlari yang benar.
- Partisipasi dalam permainan.

Minggu 3: Melompat**Materi:**

- Teknik dasar melompat.
- Latihan keseimbangan.

Aktivitas:

1. Melompat dari posisi diam ke depan.
2. Latihan keseimbangan dengan berjalan di atas garis lurus.

Penilaian:

- Observasi teknik melompat.
- Kemampuan menjaga keseimbangan.

Minggu 4: Melempar

Materi:

- Teknik dasar melempar bola.
- Koordinasi tangan dan mata.

Aktivitas:

1. Latihan melempar bola ke arah target.
2. Bermain "Tangkap Bola" untuk meningkatkan koordinasi.

Penilaian:

- Akurasi melempar bola.
- Partisipasi dalam permainan.

Tabel Rencana Pembelajaran

Minggu	Materi	Aktivitas	Penilaian
1	Pengenalan Aktivitas	Lari dan Berhenti, Diskusi	Observasi, Tanya jawab
2	Berlari	Latihan berlari, Siapa Cepat	Demonstrasi, Partisipasi
3	Melompat	Latihan melompat, Keseimbangan	Observasi, Keseimbangan
4	Melempar	Latihan melempar, Tangkap Bola	Akurasi, Partisipasi

Penutup

Modul ajar ini diharapkan dapat memberikan panduan yang jelas dan praktis untuk guru dalam mengajarkan PJOK di kelas 1. Dengan memfokuskan pada pengembangan keterampilan motorik dasar dan kebiasaan hidup sehat, siswa dapat menikmati pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan mereka.