

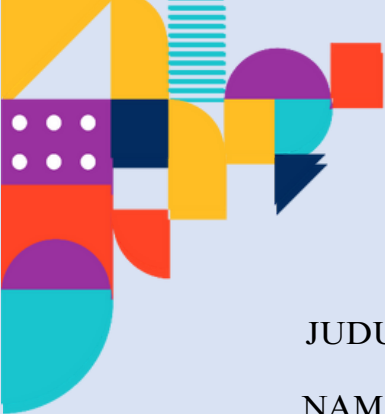
Modul Ajar

**PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN
KESEHATAN**

**Kebugaran Jasmani
Untuk Kesehatan Kita**



**FASE B
KELAS IV**



INFORMASI UMUM

JUDUL MODUL AJAR	: Kebugaran Jasmani Untuk Kesehatan Kita
NAMA PENULIS	: KHANAIA ANANDESTA
ASAL LEMBAGA	: SD Negeri 2 Kabupaten Rembang
MATA PELAJARAN	: PJOK
FASE	: B
KELAS	: IV
DESKRIPSI MODUL	danPeserta didik akan mengidentifikasi mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani dalam permainan sirkuit laba-laba menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, keseimbangan
ALOKASI WAKTU	: 3 X 35 menit (1 Pertemuan)





TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu : Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan mengenali faktor-faktor yang membuatnya menyenangkan
2. Peserta didik mampu : Terlibat dalam berbagai aktivitas fisik dan mengenal faktor-faktor yang membuatnya menyenangkan

INDIKATOR CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai aktivitas jasmani dalam permainan sirkuit laba-laba menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, keseimbangan
2. Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor kesenangan dalam permainan sirkuit laba-laba menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, keseimbangan

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

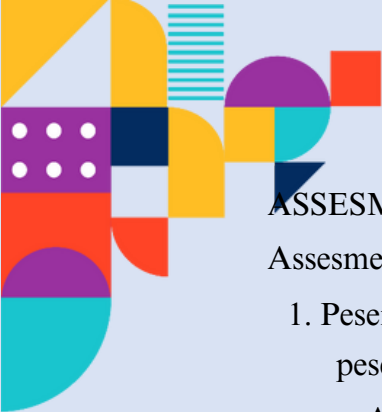
1. Guru memberikan pertanyaan pemantik:
 - a. Apakah kalian mengetahui aktifitas jasmani?
 - b. Apakah kalian pernah melakukan aktifitas jasmani menguatkan otot kaki dan otot lengan?
2. Guru memberikan assesmen awal dengan pertanyaan “Siapa dikelas ini yang menyukai aktifitas jasmani menguatkan otot kaki, menguatkan otot lengan, aktifitas jasmani melatih kelincahan dan aktifitas jasmani melatih keseimbangan?”
3. Peserta didik melihat video pembelajaran melalui proyektor materi aktivitas jasmani dan peserta didik memahami pentingnya partisipasi aktif serta manfaat melakukan aktifitas jasmani dengan melihat tanyangan video (<https://www.youtube.com/watch?v=kr9D2snwAYQ>) (Lampiran 1)
4. Guru bersama peserta didik menuju kelapangan dan menyiapkan 4 pos. Pos 1 latihan otot kaki, pos 2 latihan otot lengan, pos 3 latihan kelincahan, dan pos 4 latihan keseimbangan.(Differensiasi Konten) (lampiran 2)
5. Berdasarkan jawaban beragam melalui pertanyaan assesmen awal, peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai kesepakatan bersama melalui kesukaan peserta didik dalam aktifitas jasmani.
6. Peserta didik membentuk kelompok kecil sesuai dengan kesukaan mereka saat melakukan aktifitas jasmani dalam pertanyaan pemantik 1 c.
 - a. Kelompok 1 latihan otot kaki
 - b. Kelompok 2 latihan otot lengan
 - c. Kelompok 3 latihan kelincahan
 - d. Kelompok 4 latihan keseimbangan





7. Peserta didik mengikuti instruksi guru untuk melakukan gerakan yang sudah disiapkan di pos-pos dengan kelompok masing-masing. Melalui bacaan bergambar serta beberapa aktivitas jasmani yang fungsinya untuk menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, keseimbangan (Differensiasi Proses)
8. (Lampiran 3). Peserta didik melakukan kegiatan belajar mandiri bersama kelompok membuat “pohon pintar” sesuai yang dibagikan oleh guru dengan kreatifitas kelompok tersebut. Kelompok 1 berdiskusi tentang apa pentingnya melakukan latihan otot kaki bagi tubuh kita dalam kehidupan sehari-hari? kelompok 2 berdiskusi tentang apa pentingnya melakukan latihan otot lengan bagi tubuh kita dalam kehidupan sehari-hari? kelompok 3 berdiskusi tentang apa pentingnya melakukan latihan kelincahan bagi tubuh kita dalam kehidupan sehari-hari?, dan kelompok 4 berdiskusi tentang apa pentingnya melakukan latihan keseimbangan bagi tubuh kita dalam kehidupan sehari-hari? (Differensiasi Produk) (Lampiran 4)
9. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok melalui gambar “pohon pintar” yang sudah dibuat didepan kelas. aktif kepada peserta didik yang lain pada saat proses presentasi. Setiap kelompok yang maju di depan membuka kesempatan untuk tanya jawab
10. Peserta didik dibantu guru menyimpulkan bersama pentingnya memahami manfaat untuk melakukan aktifitas jasmani dan mempraktikkan aktifitas jasmani di kehidupan sehari-hari.
11. Peserta didik menempelkan “pohon pintar” pada tembok kelas.
12. Guru membagikan lembar kerja pada peserta didik yang berisikan, apakah peserta didik memahami aktifitas jasmani menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, dan keseimbangan sebagai assesmen sumatif. Dengan soal sesuai panduan yang diberikan. Dari hasil pembelajaran yang dilakukan pertanyaan berupa sebutkan manfaat melakukan aktifitas jasmani menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, keseimbangan. Diisi di LK yang sudah disediakan.
13. Peserta didik melakukan refleksi bersama dibantu oleh guru pada pertemuan hari ini. Guru kembali memberikan pertanyaan pemantik
 - a. Apakah ada yang belum dipahami pada pertemuan 1 ini?
 - b. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti pembelajaran pada hari ini?
 - c. Guru menginstruksikan peserta didik untuk menempelkan nama di roda perasaan yang sudah disiapkan sesuai gambaran perasaan.(Lampiran 5)
- 14.





ASSESMEN

Assesmen Sumatif:

- 1. Peserta didik diberikan tes tertulis dengan soal isian, untuk mengetahui apakah peserta didik dapat memahami pelajaran hari ini. Dengan soal sebagai berikut:
 - a. Apa yang diketahui tentang kebugaran jasmani?
 - b. Sebutkan macam-macam untuk latihan kebugaran jasmani?
 - c. Apakah manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani di kehidupan sehari-hari?
 - d. Sebutkan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan?
 - e. Sebutkan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki?

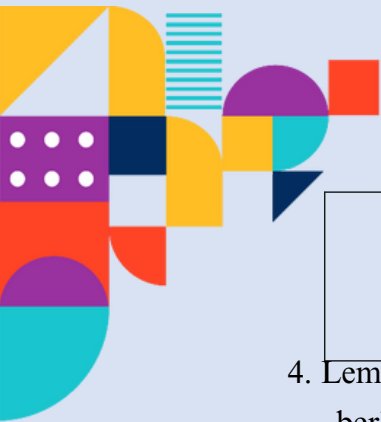
2. Indikator penilaian praktik

Penilaian keterampilan dilakukan dengan meminta peserta didik melakukan 2 bentuk latihan kebugaran jasmani secara berkelompok dalam permainan sirkuit laba-laba di pos masing-masing.

No	Nama	Penilaian proses					
		Sikap tubuh			Menikmati gerakan		
		1	2	3	1	2	3
1							
2							
3							
4							

3. Rubrik/ Assesmen Penilaian Praktik

Kriteria Indikator	1. Awal Berkembang	2. Berkembang	3. Mahir
Peserta didik dapat didik mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani dalam permainan sirkuit laba-laba	Melakukan kurang sesuai dengan gerakan dan tidak menikmati gerakan yang dilakukan	Melakukan kurang sesuai dengan gerakan cara-cara pada gambar dan menikmati gerakan yang dilakukan	Melakukan sesuai dengan gerakan cara-cara pada gambar dan menikmati gerakan yang dilakukan
	Keterangan: Interval Skor		
	1. Awal berkembang : 0-69		
	2. Berkembang : 70-89		
	3. Mahir : 90-100		



	Catatan : 1. Interval skor dapat diubah sesuai dengan kondisi kompetensi awal peserta didik
--	--

4. Lembar observasi untuk mengetahui keaktifan peserta didik saat kerja mandiri dan berkelompok.

Lembar Kerja Kelompok Proyek

Nama : 1.

2.

Kelas :

No	Pertanyaan	Jawaban Pohon Pintar
1.	Sebutkan manfaat melakukan aktifitas jasmani menguatkan otot kaki, otot lengan, melatih kelincahan, keseimbangan (Sesuai Kelompok)	1 2..... 3.....

5. Upaya Tindak Lanjut

Awal Berkembang	Mulai Berkembang	Mahir
Perlu adanya pendampingan dari guru serta orangtua/wali peserta didik	Perlu adanya pemahaman dan pengulangan kembali bersama rekan sejawat , guru serta orangtua/wali peserta didik	Menjadi tutor sebaya pada rekan sejawat dan mengeksplorasi gerakan lain





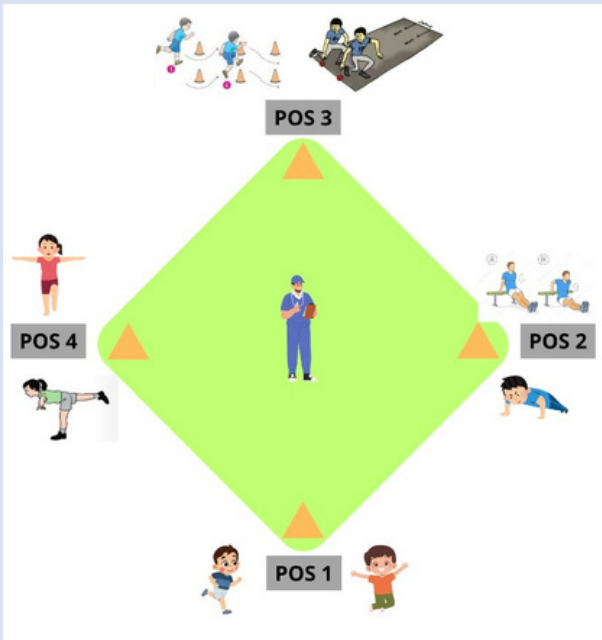
LAMPIRAN PEMELAJARAN

Lampiran 1



Gambar : Dokumen Youtube PJOK SD Kebugaran Jasmani

Lampiran 2



Sumber : Canva.com

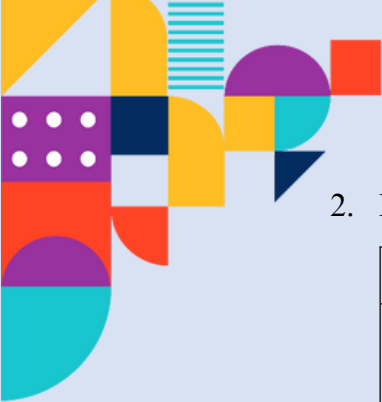
Lampiran 3

1. Latihan menguatkan kekuatan otot kaki

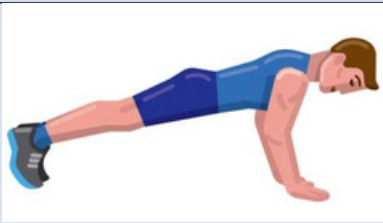
Lari ditempat	Lompat ditempat

Sumber: Google.com



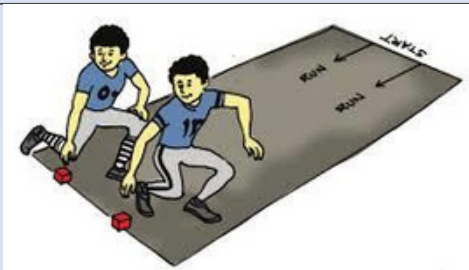


2. Latihan otot lengan

Latihan push up	Menahan badan di kursi
	

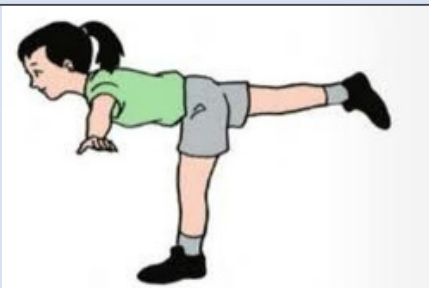
Sumber: Google.com

3. Melatih Kelincahan

Lari zig-zag	lari bolak balik
	

Sumber: Google.com

4. Keseimbangan

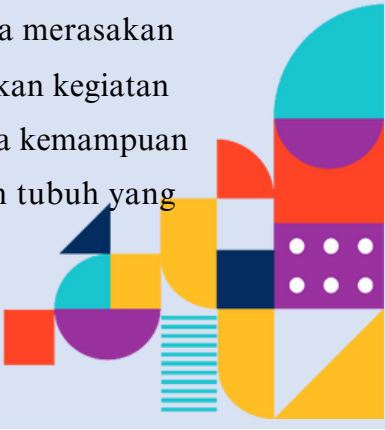
Menirukan pesawat terbang	Mengangkat 1 kaki
	

Sumber: Google.com

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek jasmani dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

Secara umum, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja jasmaninya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang





sebenarnya. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan jasmani, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit.

Manfaat kebugaran jasmani

Berikut ini beberapa manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani:

- ☐ Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
- ☐ Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh.
- ☐ Memiliki kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat.
- ☐ Memiliki respons tubuh yang cepat dan tepat.
- ☐ Mengurangi risiko kelebihan berat badan atau obesitas.
- ☐ Mencegah penyakit jantung.
- ☐ Menurunkan tekanan darah tinggi.
- ☐ Mengatasi depresi.
- ☐ Meningkatkan energi.
- ☐ Meningkatkan daya tahan tubuh.
- ☐ Meningkatkan kelenturan persendian.
- ☐ Meningkatkan kekuatan otot serta kecepatan.
- ☐ Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
- ☐ Mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh.

Unsur latihan kebugaran jasmani

1. Kekuatan (strength)

Kekuatan adalah kemampuan tubuh dalam menerapkan gaya secara maksimal dengan menggunakan otot. Kekuatan adalah salah satu dari komponen biomotorik yang menjadi dasar bagi seseorang dalam melakukan berbagai gerakan. Bisa diartikan bahwa kekuatan adalah kemampuan menggunakan otot tubuh dalam menerima beban untuk dapat bekerja secara maksimal. Kekuatan merupakan salah satu hal penting untuk meningkatkan daya gerakan ketika melakukan aktivitas jasmani.

2. Keseimbangan(balance)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas pada setiap perubahan posisi tubuh, dimana tubuh masih dalam keadaan yang terkendali dan stabil. Komponen dalam keseimbangan terdiri dari komponen dinamik dan statik.

3. Kelincahan(agility)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerakan secara mendadak dengan kecepatan tinggi. Komponen dari kelincahan adalah koordinasi dan kecepatan.

Sumber:<https://www.bola.com/ragam/read/4496908/pengertian-kebugaran%5Cjasmani-manfaat-unsur-tujuan-dan-bentuk-bentuk-latihannya?>

Lampiran 4



Sumber: Google.com

Lampiran 5

Nama Siswa	Nama Siswa	Nama Siswa	Nama Siswa
------------	------------	------------	------------



Sumber: Google.com

MEDIA PEMBELAJARAN:

1. Sarana dan Prasarana

- ☑ Halama sekolah / lapangan
- ☑ Laptop / LCD Proyektor
- ☑ Cone
- ☑ Kertas
- ☑ Spidol / pensil warna / pensil
- ☑ Peluit
- ☑ Roda Emosi/ kertas emoticon

2. Sumber dan Bahan

Muhajir dkk. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas: 4. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. 2022.

<https://www.youtube.com/watch?v=kr9D2snwAYQ>

<https://www.bola.com/ragam/read/4496908/pengertian-kebugaran-jasmani-manfaat-unsur-tujuan-dan-bentuk-bentuk-latihannya?page=2>

Daftar Pustaka

- Muhajir, dkk. (2022). Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas 4. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Santosa, A. (2021). Metode Pembelajaran Kreatif dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Penerbit Pendidikan.
- Supriyadi, B. (2020). Strategi Meningkatkan Keterampilan Menulis Siswa di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Dasar, 5(2), 123-130.
- Rahmawati, S. (2019). Penerapan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Keterampilan Menulis Siswa. Yogyakarta: Penerbit Edukasi.
- Sari, D. (2022). Kebugaran Jasmani dan Kesehatan: Teori dan Praktik. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Hidayati, N. (2023). Pengaruh Latihan Menulis Terhadap Keterampilan Berbahasa Siswa. Jurnal Linguistik, 8(1), 45-60.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). Pedoman Kurikulum 2013 untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sari, R. (2020). Pendidikan Jasmani untuk Kesehatan dan Kebugaran. Surabaya: Penerbit Cerdas.