KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

Panduan Guru

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Puji Rahayu
Agung Sudaryono

SD/MI KELAS II

**Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia**
Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas II**

**Penulis**
Puji Rahayu
Agung Sudaryono

**Penelaah**
Sri Santoso Sabarini
Hilda Ilmawati

**Penyelia/Penyelaras**
Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
Kartika
Devi Deratama

**Kontributor**
Ali Murtado
Deri Rahadian

**Ilustrator**
Ahmad Riyadhil Hadi

**Editor**
Maya Lestari Gusfitri

**Editor Visual**
Dewi Tri Kusumah

**Desainer**
Ingrid Pangestu

**Penerbit**
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

**Dikeluarkan oleh**
Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
https://buku.kemdikbud.go.id

**Cetakan Pertama, 2024**
ISBN 978-623-388-555-3 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-623-388-557-7 (jil.2 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11 pt, Open Font License & Apache License.
vi, 274 hlm.: 21 x 29,7 cm.

# Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Juli 2024

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.

# Prakata

Buku *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* untuk Kelas II SD (Fase A) ini dirancang berdasarkan berbasis Model Pendidikan Gerak dan Model Pendidikan Kebugaran yang berpusat pada peserta didik untuk SD/MI. Penyusunannya berpedoman pada Kurikulum Merdeka.

Materi pembelajaran dalam buku ini menempatkan peserta didik sebagai pelaku utama pembelajaran. Peserta didik juga diajak berkolaborasi dengan guru melalui berbagai model, pendekatan, dan metode pembelajaran yang melibatkan 5M (mengamati, menanya, menalar, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan). Selain itu, buku ini juga mendorong eksplorasi gerak dengan memperhatikan aset dan model belajar, termasuk model kebugaran jasmani dan riset sederhana. Guru juga diberi ruang untuk mengembangkan materi sesuai dengan kondisi, sumber daya, serta sumber belajar yang ada di sekitar satuan pendidikan.

Buku ini berisi materi yang dapat meningkatkan kompetensi peserta didik melalui empat elemen dalam *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,* yaitu: 1) terampil bergerak, 2) belajar melalui gerak, 3) bergaya hidup aktif, dan 4) memilih gaya hidup sehat. Penerapan keempat elemen tersebut dalam pembelajaran sudah disesuaikan dengan peserta didik Fase A kelas dua SD. Misalnya, melalui cerita tokoh "Jaya dan Lala", peserta didik juga diharapkan dapat belajar kosakata baru dari teks yang dibaca atau yang dipirsa.

Sebagai fasilitator, guru diharapkan mempelajari panduan dan pedoman dalam buku ini secara cermat, agar dapat mengimplementasikan materi tanpa miskonsepsi atau kesalahpahaman. Pada akhir setiap bab disajikkan refleksi guru dan asesmen bagi peserta didik untuk mengukur pemahaman serta pencapaian mereka terhadap materi yang telah diajarkan.

Buku guru ini hadir sebagai referensi bagi guru untuk mendampingi buku siswa. Buku ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi di bidang olahraga dan bahasa. Buku ini juga diharapkan mampu menjadi panduan dan pedoman bagi para guru PJOK untuk mengajak peserta didik lebih menyenangi olahraga. Pada akhirnya, buku ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia.

Penulis

# Daftar Isi

**Kata Pengantar** ..... **iii**
**Prakata** ..... **iv**
**Daftar Isi** ..... **v**

**Panduan Umum** ..... **1**
A. Pendahuluan ..... 2
B. Capaian Pembelajaran ..... 15
C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran ..... 24
D. Asesmen ..... 27

**Panduan Khusus**
**Bab I Ayo, Gerakkan Badanmu!** ..... **37**
A. Pendahuluan ..... 38
B. Apersepsi ..... 40
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran ..... 41
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa ..... 45
E. Panduan Pembelajaran Berdiferensiasi ..... 64
F. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat ..... 66
G. Asesmen Formatif ..... 67
H. Tindak Lanjut ..... 85
I. Asesmen Sumatif ..... 86
J. Refleksi ..... 90
K. Pengayaan ..... 94
L. Sumber Belajar ..... 94

**Panduan Khusus**
**Bab II Serunya Bermain!** ..... **95**
A. Pendahuluan ..... 96
B. Apersepsi ..... 97
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran ..... 98
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa ..... 102
E. Panduan Pembelajaran Berdiferensiasi ..... 120
F. Interaksi dengan Orang Tua/Wali dan Masyarakat ..... 122
G. Asesmen Formatif ..... 122
H. Tindak Lanjut ..... 137
I. Asesmen Sumatif ..... 137
J. Refleksi ..... 140
K. Pengayaan ..... 144
L. Sumber Belajar ..... 144

**Panduan Khusus**
**Bab III Sehatkan Badanmu! ..... 145**
A. Pendahuluan ..... 146
B. Apersepsi ..... 147
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran ..... 149
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa ..... 152
E. Tindak Lanjut ..... 183
F. Asesmen Sumatif ..... 184
G. Refleksi ..... 187
H. Sumber Belajar ..... 190

**Panduan Khusus**
**Bab IV Pilih Makanan Sehatmu ..... 191**
A. Pendahuluan ..... 192
B. Apersepsi ..... 199
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran ..... 201
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa ..... 205
E. Asesmen Sumatif ..... 219
F. Asesmen Alternatif ..... 220
G. Pengayaan ..... 221
H. Refleksi ..... 222
I. Sumber Belajar ..... 225

**Panduan Khusus**
**Bab V Bergerak dengan Aman ..... 227**
A. Pendahuluan ..... 228
B. Apersepsi ..... 232
C. Penilaian Sebelum Pembelajaran ..... 233
D. Panduan Pembelajaran Buku Siswa ..... 234
E. Tindak Lanjut ..... 254
F. Refleksi ..... 258
G. Sumber Belajar ..... 262

**Daftar Pustaka ..... 263**
**Profil Pelaku Perbukuan ..... 267**

**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)

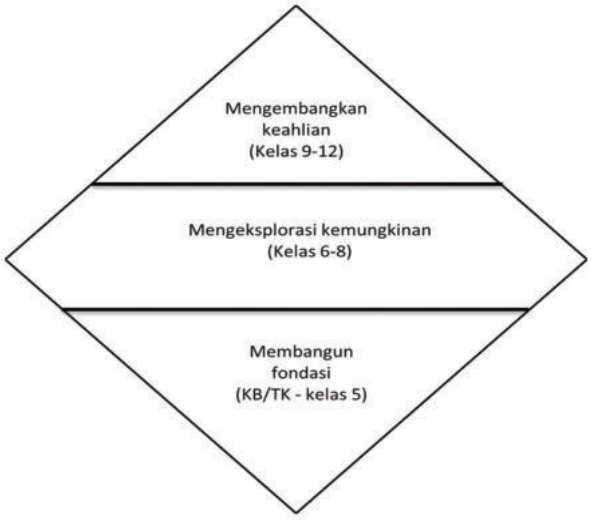
# Panduan Umum

# A. PENDAHULUAN

## 1. Latar Belakang dan Tujuan Panduan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib untuk seluruh fase. PJOK adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi anak dalam menemukan kesenangan dalam beraktivitas fisik dan menjaga kesehatan. Di sinilah esensi pembelajaran gerak sebagai fokus mata pelajaran PJOK, meskipun peserta didik juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak.

Kurikulum PJOK dirancang untuk membantu peserta didik meningkatkan keterampilan, konsep, dan strategi gerak mereka melalui berbagai aktivitas fisik. Kurikulum ini digambarkan melalui ilustrasi bentuk berlian dengan kecilnya area bagian bawah yang menggambarkan pengenalan awal dengan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan dasar yang kokoh ini sangat penting untuk kemampuan bergerak yang lebih baik di masa depan. Faktanya, orang yang terlibat secara aktif dalam olahraga, kegiatan fisik, olahraga, atau rekreasi sepanjang hidup adalah mereka yang memiliki dasar keterampilan gerak yang kuat. Mereka mengeksplorasi berbagai cara untuk berpartisipasi dan pada akhirnya memilih jenis kegiatan tertentu berdasarkan keahlian gerak mereka. Model kurikulum ini menunjukkan bagaimana peserta didik belajar gerak selama menempuh pendidikan mereka.




**Gambar 1.** Model Kurikulum dengan Bentuk Berlian

Sumber: Dikutip dari capaian pembelajaran PJOK terbaru.

Perhatikan bagian bawah berlian! (Gambar 1) Bagian ini menyajikan fase-fase awal **(KB/TK sampai Kelas 5)** dimana peserta didik dikenalkan dengan keterampilan gerak fundamental dan pemahaman konsep gerak. Ketika anak mulai tumbuh, pengenalan keterampilan gerak difokuskan pada aspek dasar yang akan menjadi fondasi bagi kemampuan mereka dalam bergerak, memahami, dan menyesuaikan diri dengan situasi gerak. Fondasi inilah yang akan menjadi dasar bagi mereka dalam beraktivitas fisik dan berolahraga saat mereka mencapai usia remaja dan dewasa.

Mata pelajaran PJOK memiliki pendekatan holistik di mana pembelajaran gerak tidak hanya berpusat pada aspek jasmani. Selain mempelajari gerak, peserta didik juga dapat mengembangkan karakter, keterampilan pribadi, dan sosial melalui interaksi dengan sesama dalam situasi gerak. Prinsip sportivitas dan kerja tim menjadi penting dalam konteks gerak. Prinsip-prinsip ini yang dapat memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kerja sama, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi inklusif dan adil secara sosial, serta sikap etis.

Pada Kurikulum Merdeka, pembelajaran dan asesmen bertujuan untuk mencapai Capaian Pembelajaran (CP). Capaian Pembelajaran merupakan seperangkat kompetensi minimum yang menggambarkan kesatuan pengetahuan, keterampilan, dan sikap esensial yang harus dicapai peserta didik di akhir sebuah fase untuk setiap mata pelajaran. Prinsipnya, pelaksanaan pembelajaran dan asesmen harus selalu berpusat pada peserta didik. Dalam Kurikulum Merdeka, setiap satuan pendidikan memiliki keleluasaan untuk menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi peserta didik, guru, ketersediaan sumber daya, sarana dan prasarana, serta konteks budaya dan lingkungan sekitar. Hal ini merupakan peluang berkreasi sekaligus tantangan besar bagi para guru yang terbiasa dengan sistem yang serba terpusat dan seragam.

Buku Panduan Guru PJOK ini bertujuan untuk memberikan inspirasi bagi para guru untuk menyelenggarakan siklus pembelajaran yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, dan memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik. Pada buku ini, rekan-rekan guru akan mendapatkan contoh bagaimana memberdayakan apa yang mereka miliki di lingkungan sekitarnya untuk membantu peserta didik mencapai setiap Tujuan Pembelajaran (TP) dengan tujuan akhir mampu mencapai Capaian Pembelajaran di akhir fase. Perlu diketahui bahwa tujuan utama PJOK bukanlah mencetak atlet, namun membantu dan memberi dukungan peserta didik dalam memilih gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani.

Dalam mencapai sebuah Capaian Pembelajaran, setiap satuan pendidikan dapat memilih Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) yang paling sesuai dengan konteksnya. Dalam Kurikulum Merdeka, keberagaman dan kontekstualitas merupakan hal yang sangat penting, sehingga tidak ada keterikatan antara Capaian Pembelajaran dengan metode, alat, bahan, atau urutan materi tertentu.

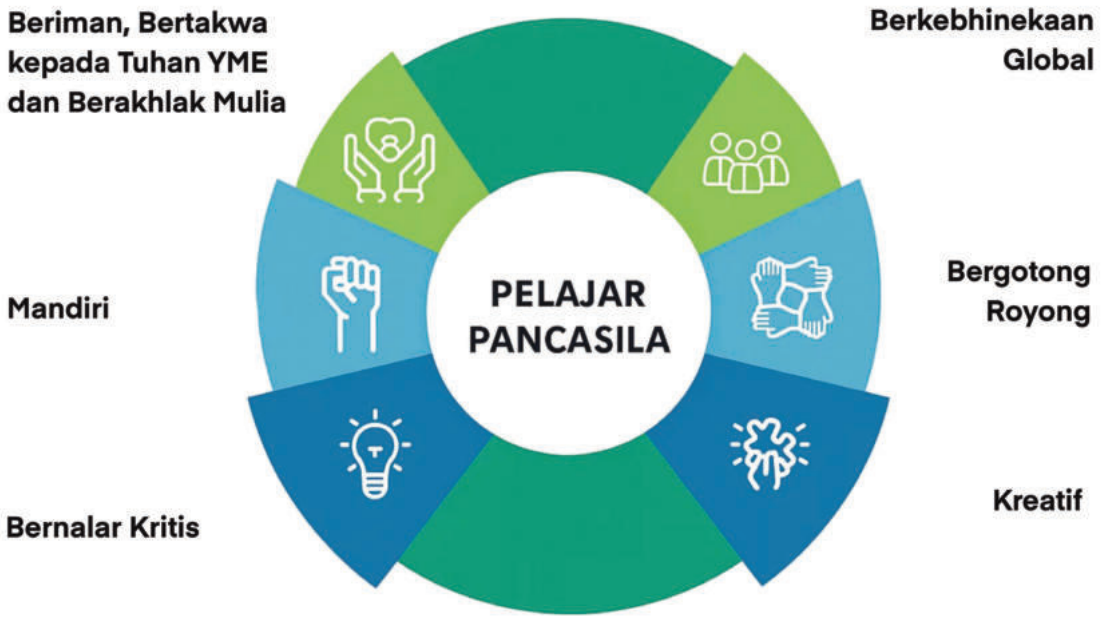
## 2. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila adalah konsep yang dirancang sebagai landasan karakter dan kompetensi yang diharapkan dari peserta didik dalam sistem pendidikan Indonesia. Konsep ini menjadi bagian dari upaya untuk membentuk generasi penerus yang tidak hanya berpengetahuan, tetapi juga memiliki nilai-nilai luhur Pancasila sebagai panduan dalam berpikir, bersikap, dan bertindak. Di tengah perubahan zaman dan tantangan global, nilai-nilai Pancasila menjadi lebih relevan sebagai landasan bagi peserta didik untuk memiliki identitas kebangsaan yang kuat, sekaligus keterampilan yang adaptif dan kompeten.

Sebagai acuan karakter dan kompetensi, Profil Pelajar Pancasila mencakup berbagai aspek pembelajaran yang menekankan pada nilai-nilai seperti gotong royong, integritas, kemandirian, serta rasa ingin tahu dan kreativitas. Melalui penerapan Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan diharapkan dapat melahirkan peserta didik yang memiliki keseimbangan antara pengetahuan, keterampilan, dan karakter. Dengan demikian, peserta didik dapat tumbuh menjadi individu yang mampu memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dan bangsa, serta menghadapi tantangan masa depan dengan sikap yang sesuai dengan nilai-nilai Pancasila.

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama, yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Berkebinekaan global, 3) Bergotong royong, 4) Mandiri, 5) Bernalar kritis, dan 6) Kreatif. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut: “Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.” Profil lulusan yang dibangun dan dinamai “Profil Pelajar Pancasila” dengan tujuan untuk menguatkan

nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia. Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Keterkaitan antara keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut!

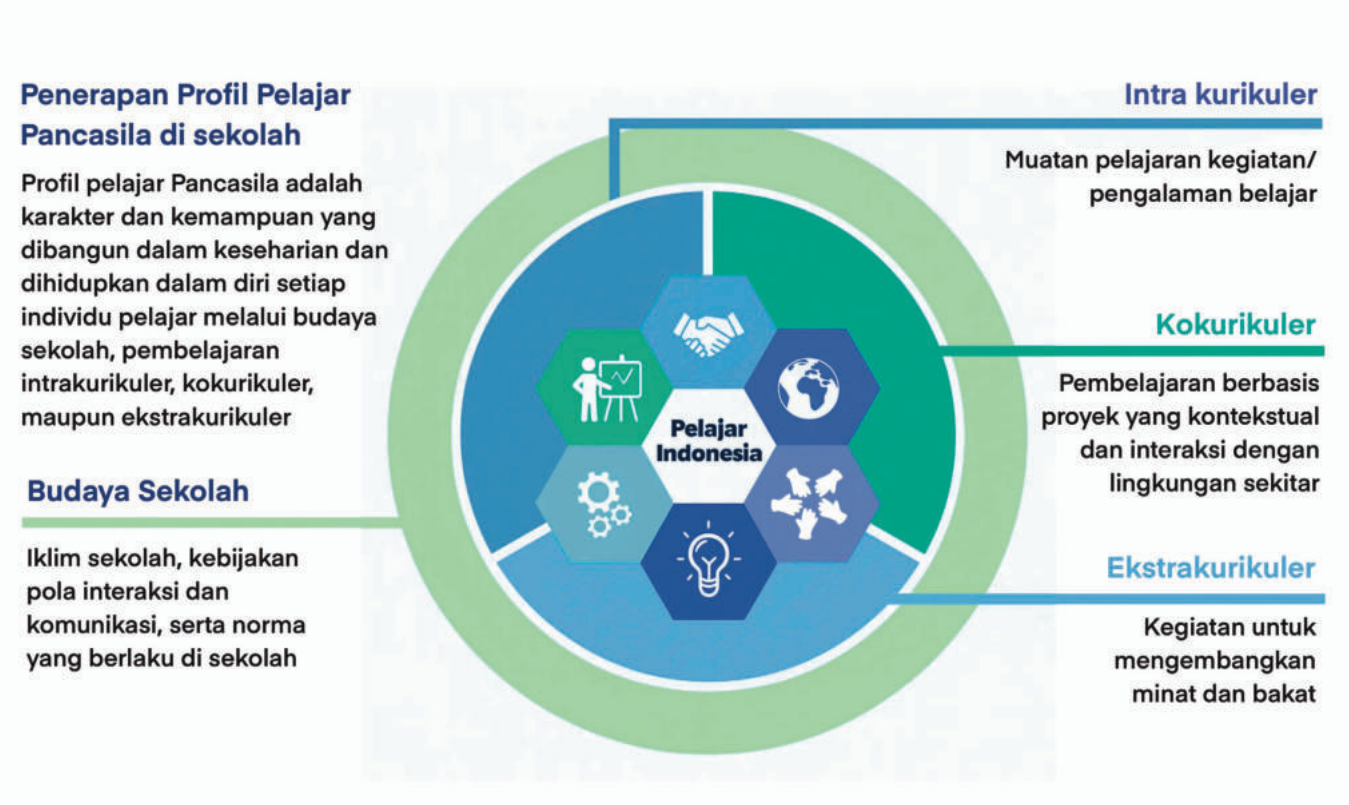



**Gambar 2.** Gambar Profil Kompetensi Pelajar Pancasila

Sumber : Susanti Sufyandi/Panduan Pengembangan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah (SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA) (2021)

Penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dilakukan melalui kehidupan sehari-hari dan ditanamkan dalam diri setiap siswa melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, serta ekstrakurikuler. Keterkaitan antara keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut.

Penjelasan 6 Kemampuan Fondasi




**Gambar 3.** Gambar Keterkaitan Antar-Empat Komponen Budaya Sekolah, Pembelajaran Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler

Sumber: Datadikdasmen (2022)

Berikut ini tabel distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas pembelajaran di buku peserta didik kelas II PJOK Fase A SD/MI.

| BAB | Dimensi | Elemen | Subelemen | Alur Perkembangan Dimensi Fase A | Implementasi |
|---|---|---|---|---|---|
| BAB 1 | Mandiri | Regulasi diri | Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri | Berinisiatif untuk mengerjakan tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa. | Aktivitas 1<br>Aktivitas 2 |
| | Gotong royong | Kolaborasi | Kerja sama | Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama. | Aktivitas 2<br>Aktivitas 3<br>Aktivitas 4<br>Aktivitas 5<br>Aktivitas 6<br>Aktivitas 7 |
| | Bernalar kritis | Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan | Mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan | Mengidentifikasi dan mengolah informasi dan gagasan | Aktivitas 4<br>Aktivitas 5<br>Aktivitas 6<br>Aktivitas 7 |
| BAB 2 | Gotong royong | Kolaborasi | Kerjasama | Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama. | Aktivitas 2<br>Aktivitas 3<br>Aktivitas 6 |
| | | Kolaborasi | Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama | Memahami informasi sederhana dari orang lain dan menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri | Aktivitas 5 |

| BAB | Dimensi | Elemen | Subelemen | Alur Perkembangan Dimensi Fase A | Implementasi |
|---|---|---|---|---|---|
| | Bernalar kritis | refleksi pemikiran dan proses berpikir | merefleksi dan mengevaluasi pemikirannya sendiri | menyampaikan apa yang sedang dipikirkan secara terperinci. | Aktivitas 4 |
| BAB 3 | Dimensi Mandiri | Regulasi diri | mampu menetapkan tujuan pengembangan dirinya serta merencanakan strategi untuk mencapainya dengan didasari penilaian atas kemampuan dirinya dan tuntutan situasi yang dihadapinya | Mencoba mengerjakan berbagai tugas sederhana dengan pengawasan dan dukungan orang dewasa. Berani mencoba, adaptif dalam situasi baru, dan mencoba untuk tidak mudah menyerah saat mendapatkan tantangan | Aktivitas 1<br>Aktivitas 2<br>Aktivitas 3<br>Aktivitas 7<br>Aktivitas 8<br>Aktivitas 12<br>Aktivitas 13<br>Aktivitas 14<br>Aktivitas 15<br>Aktivitas 16 |
| | Dimensi Bernalar Kritis | Menganalisis dan mengevaluasi penalaran. | menggunakan nalarnya sesuai dengan kaidah sains dan logika dalam pengambilan keputusan dan tindakan dengan melakukan analisis serta evaluasi dari gagasan dan informasi yang ia dapatkan | Melakukan penalaran konkret dan memberikan alasan dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan | Aktivitas 4<br>Aktivitas 5<br>Aktivitas 9<br>Aktivitas 10<br>Aktivitas 11<br>Aktivitas 17<br>Aktivitas 18 |

| BAB | Dimensi | Elemen | Subelemen | Alur Perkembangan Dimensi Fase A | Implementasi |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Mengajukan pertanyaan untuk menjawab keingintahuannya dan untuk mengidentifikasi suatu permasalahan mengenai dirinya dan lingkungan sekitarnya. | |
| BAB 4 | Dimensi Mandiri | Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi | Senantiasa melakukan refleksi terhadap kondisi dirinya dan situasi yang dihadapi mencakup refleksi terhadap kondisi diri, baik kelebihan maupun keterbatasan dirinya, serta situasi dan tuntutan perkembangan yang dihadapi | Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa<br><br>Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas | Aktivitas 1<br>Aktivitas 3 |

| BAB | Dimensi | Elemen | Subelemen | Alur Perkembangan Dimensi Fase A | Implementasi |
|---|---|---|---|---|---|
| | Dimensi Bernalar Kritis | Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan | Memiliki rasa keingintahuan yang besar, mengajukan pertanyaan yang relevan, mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang diperoleh, serta mengolah informasi tersebut. Ia juga mampu membedakan antara isi informasi atau gagasan dari penyampainya | Melakukan penalaran konkret dan memberikan alasan dalam menyelesaikan masalah<br><br>Mengidentifikasi dan mengolah informasi dan gagasan | Aktivitas 2<br>Aktivitas 4 |
| BAB 5 | Dimensi Bergotong Royong | Kepedulian | Memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi di lingkungan fisik dan sosial | Memahami informasi sederhana dari orang lain dan menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri | Aktivitas 1<br>Aktivitas 2 |

| BAB | Dimensi | Elemen | Subelemen | Alur Perkembangan Dimensi Fase A | Implementasi |
|---|---|---|---|---|---|
| | Dimensi Bernalar Kritis | Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan | Memiliki rasa keingintahuan yang besar, mengajukan pertanyaan yang relevan, mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang diperoleh, serta mengolah informasi tersebut | Mengajukan pertanyaan untuk menjawab keingintahuannya, serta untuk mengidentifikasi suatu permasalahan mengenai dirinya dan lingkungan sekitarnya. | Aktivitas 4 |
| | Dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia | Akhlak kepada alam | menyadari pentingnya merawat lingkungan sekitar sehingga ia menjaga agar alam tetap layak dihuni oleh seluruh makhluk hidup saat ini maupun generasi mendatang | Membiasakan bersyukur atas karunia lingkungan alam sekitar dengan menjaga kebersihan dan merawat lingkungan alam sekitarnya. | Aktivitas 3 |

## 3. Penjelasan Enam Kemampuan Fondasi

Gerakan transisi PAUD ke SD/MI adalah upaya untuk memastikan setiap anak mendapatkan haknya untuk memiliki kemampuan fondasi agar menjadi pembelajar sepanjang hayat di tingkatan kelas atau fase mana pun.

Kemampuan fondasi dibangun sejak PAUD dan diteruskan hingga SD/MI kelas awal, karena itu pembelajaran di PAUD dan SD/MI kelas awal haruslah selaras. Hal ini berarti bahwa transisi yang dialami oleh anak dari PAUD dan SD/MI haruslah sejalan, sehingga anak tidak perlu melakukan terlalu banyak penyesuaian saat mereka pindah tingkatan/kelas.

Ada tiga alasan utama mengapa guru SD/MI perlu mendukung transisi PAUD ke SD/MI.

Pertama, konsensus internasional menyatakan bahwa periode anak usia SCO (*School Child Onset*) adalah usia 6-12 tahun (World Conference, 2022). Adapun maknanya sebagai berikut.

1.1 Peserta didik pada kelas awal jenjang SD/MI masih merupakan bagian dari anak usia dini. Dengan demikian guru SD/MI kelas awal perlu memastikan hak peserta didik kelas I dan II untuk belajar mengembangkan kemampuan fondasinya.

1.2 Masa usia dini merupakan fase penting dalam membangun beragam aspek kemampuan dasar agar perkembangan anak dapat terjadi secara menyeluruh. Kemampuan yang perlu diperkuat pada anak usia dini mencakup pengelolaan emosi, kemandirian, interaksi sosial, pengembangan karakter yang baik, sikap positif terhadap belajar, serta berbagai keterampilan lain yang mendukung anak dalam kehidupan sehari-hari saat ini maupun di masa mendatang.

1.3 Setiap anak berhak untuk belajar dan berkembang secara menyeluruh. Proses ini dimulai dari usia dini dan berlanjut ke awal SD/MI. Guru di kelas awal SD/MI memiliki peran penting dalam membantu anak membangun kemampuan dasarnya, terutama karena tidak semua anak bisa mengikuti PAUD. Meskipun telah mengikuti PAUD, beberapa anak mungkin masih butuh bantuan untuk mengembangkan kemampuan dasarnya.

Berdasarkan tiga alasan di atas, maka Guru kelas I dan II SD/MI memiliki peran yang penting dalam membantu anak-anak mengembangkan kemampuan dasar mereka. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memahami dengan baik kemampuan dasar yang perlu dipahami anak-anak dari PAUD hingga SD/MI kelas I dan II.

Kemampuan fondasi yang perlu dibangun pada anak usia PAUD dan SD/MI kelas awal telah tercakup dalam Capaian Pembelajaran di Kurikulum Merdeka, dengan rincian sebagai berikut:

1. pada PAUD terdapat tiga elemen Capaian Pembelajaran fase fondasi,
2. kelas I dan II SD/MI terdapat Capaian Pembelajaran fase A yang dibangun melalui enam mata pelajaran (Agama dan Budi Pekerti, Pendidikan Pancasila, PJOK, Bahasa Indonesia, Matematika, dan Seni Budaya).

Untuk lebih jelasnya, mari kita perhatikan ilustrasi berikut ini.

**Gambar 4.** Jembatan dari Fase Fondasi ke Fase A

*Sumber: Ahmad Saad Ibrahim/Mengapa Penguatan Transisi PAUD-SD Penting? (2022)*

Berdasarkan ilustrasi di atas, terlihat bahwa untuk memastikan transisi yang lancar dari fase fondasi, diperlukan sebuah perantara yang menghubungkan tiga elemen Capaian Pembelajaran di PAUD dengan Capaian Pembelajaran Fase A yang terdiri dari enam mata pelajaran.

Perantara tersebut berupa enam kemampuan fondasi yang bertujuan untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki kemampuan dasar sebelum melanjutkan ke Capaian Pembelajaran untuk kelas awal SD/MI. Enam kemampuan fondasi tersebut berperan sebagai jembatan, **sehingga bukan merupakan capaian pembelajaran baru**.

Berikut ini adalah enam kemampuan fondasi yang perlu dibangun mulai PAUD hingga SD/MI kelas awal.

**Gambar 5.** Enam Kemampuan Fondasi Dasar

Guru kelas awal SD/MI dapat menggunakan enam kemampuan fondasi sebagai panduan untuk melanjutkan pengembangan kemampuan fondasi yang biasanya dimulai di PAUD, dengan tetap mengikuti struktur kompetensi/mata pelajaran yang berlaku di SD/MI. Dengan mengembangkan keenam kemampuan fondasi ini, guru SD/MI dapat memastikan bahwa setiap anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fondasinya, tidak peduli dari mana mereka memulainya. Selanjutnya guru SD/MI dapat mengintegrasikan enam kemampuan fondasi tersebut ke dalam struktur mata pelajaran yang ada di SD/MI.

Buku ini akan memberikan inspirasi kepada guru tentang bagaimana mengembangkan keenam kemampuan fondasi ini melalui mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD/MI. Selain itu, guru juga dapat merujuk pada buku "Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi" untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang enam kemampuan fondasi melalui tautan berikut: http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/28787.

Langkah umum yang perlu dilakukan guru SD/MI kelas awal untuk mendukung penguatan enam kemampuan fondasi, antara lain sebagai berikut.

1. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui capaian enam kemampuan fondasi peserta didik.
2. Menganalisis hasil asesmen awal. Contohnya, jika hasil asesmen awal menunjukkan ada kemampuan fondasi yang belum terbangun, maka guru dapat mengembangkan kemampuan fondasi tersebut melalui kegiatan pembelajaran di kelas I dan II SD/MI.
3. Merancang pembelajaran yang efektif dalam membangun keenam fase fondasi bagi peserta didik kelas I dan II dengan menggunakan struktur pelajaran SD/MI.

## B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

### 1. Karakteristik Mata Pelajaran

Mata Pelajaran PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Mata Pelajaran PJOK memiliki karakteristik sebagai berikut.

a. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional, dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.

b. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.

c. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespon berbagai aktivitas jasmani.

d. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong peserta didik untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, menunjukkan sikap hormat dan peduli, baik dalam konteks gerak maupun kehidupan sehari-hari.

e. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.

f. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, sportif, dan bebas diskriminasi.

g. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya.

## 2. Capaian Pembelajaran Fase A

Pada akhir Fase A, peserta didik mampu:

a. menerapkan keterampilan gerak fundamental dalam berbagai situasi gerak,

b. mengenali bagaimana mengerakkan tubuh,

c. menerapkan peraturan dan strategi kolaborasi di dalam berbagai konteks gerak,

d. menggambarkan berbagai hal yang membuat aktivitas jasmani bermanfaat, mengenal situasi dan potensi yang berisiko terhadap keselamatan, serta strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

**Tabel 1.** Capaian Pembelajaran setiap elemen fase A (kelas I dan II)

| Terampil bergerak |
|---|
| Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik mengeksplorasi berbagai cara menggerakkan tubuh. Peserta didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya. |
| **Belajar melalui gerak** |
| Peserta didik menaati dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan sportivitas di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. |
| **Bergaya hidup aktif** |
| Peserta didik berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan berusaha mengeksplorasi manfaatnya. |
| **Memilih hidup yang menyehatkan** |
| Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat, manfaat komponen makanan bergizi seimbang dan informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan, situasi dan potensi yang beresiko terhadap kesehatan dan keselamatan, strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya. |

## 3. Tujuan Pembelajaran Fase A per Elemen

| Elemen | Tujuan Pembelajaran |
|---|---|
| Terampil Bergerak | 1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor dalam berbagai situasi.<br>2. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor dalam berbagai situasi.<br>3. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam berbagai situasi.<br>4. Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai situasi gerak.<br>5. Peserta didik dapat memanipulasi objek dengan bagian tubuh di ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya. |
| Belajar melalui gerak | 1. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku *fair play* dan kerja sama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.<br>2. Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.<br>3. Peserta didik dapat menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. |
| Bergaya hidup aktif | 1. Peserta didik menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani.<br>2. Peserta didik dapat mengeksplorasi aktivitas jasmani untuk terbangunnya kesehatan. |

| Elemen | Tujuan Pembelajaran |
|---|---|
| Memilih hidup yang menyehatkan | 1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat.<br>2. Peserta didik menjelaskan situasi dan potensi yang berisiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani di kehidupan sehari-hari.<br>3. Peserta didik menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya di sekitarnya.<br>4. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang.<br>5. Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan.<br>6. Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari.<br>7. Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional. |

## 4. ATP Fase A

Tujuan Pembelajaran (TP) dalam PJOK kelas I diturunkan dari Capaian Pembelajaran Fase A. Sebuah tujuan pembelajaran berisi dua hal sebagai berikut.

a. Kompetensi: seperangkat kesatuan keterampilan, pengetahuan, dan sikap esensial yang perlu dikuasai peserta didik untuk kehidupannya.

b. Lingkup materi: konsep dan konten utama yang perlu dipahami atau dikuasai peserta didik di akhir sebuah bab.

Meskipun pemerintah menyediakan contoh-contoh tujuan pembelajaran, namun guru memiliki keleluasaan untuk merumuskan tujuan pembelajarannya sendiri. Dalam merumuskan tujuan pembelajaran, guru dapat menggunakan Kata Kerja Operasional Taksonomi Bloom revisi Anderson Krathwol (2001) level C1-C2, 6 fase pemahaman Wiggins and McTighe (2005), atau Taksonomi Marzano (2000).

Setelah merumuskan tujuan pembelajaran, guru kemudian perlu menyusun tujuan-tujuan tersebut menjadi sebuah alur tujuan pembelajaran (ATP) yang logis dan sistematis. Seorang guru mungkin akan memiliki ATP yang berbeda dengan rekannya di sekolah lain atau bahkan di kelas lain pada sekolah yang sama. Ini wajar terjadi karena ATP perlu disusun dengan mempertimbangkan tahapan belajar peserta didik yang ada. Meski demikian, rumusan TP dapat dipastikan akan serupa karena mengacu pada CP yang sama.

Dalam buku ini, terdapat dua contoh alur tujuan pembelajaran (ATP) yang dapat digunakan dan dikembangkan lebih lanjut oleh guru. Sebagai contoh, kegiatan pembelajaran dan asesmen dalam buku ini disusun mengikuti alur yang memuat tujuan pembelajaran untuk dicapai di akhir Fase A. Perlu diingat bahwa ATP harus disusun untuk satu fase utuh tanpa terputus. Ini berarti sebuah ATP berisi alur tujuan pembelajaran untuk kelas 1 dan 2. Guru dipersilakan untuk berdialog dengan rekan guru lainnya untuk memutuskan pembagian TP untuk kelas 1 dan 2, bahkan guru juga dapat memutuskan pembagian TP per semester di kelasnya. Tidak ada rumusan baku untuk pembagian TP, namun guru perlu mempertimbangkan kompetensi awal peserta didik di kelas tersebut.

Buku ini memberikan contoh bagaimana membagi ATP untuk kelas 1 dan 2 sebagai berikut.

| Tujuan Pembelajaran Kelas I | Tujuan Pembelajaran Kelas II |
|---|---|
| 1. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor dalam berbagai situasi.<br>2. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor dalam berbagai situasi.<br>3. Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam berbagai situasi. | 1. Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor dan manipulatif dalam berbagai situasi gerak.<br>2. Peserta didik dapat memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya.<br>3. Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. |

| Tujuan Pembelajaran Kelas I | Tujuan Pembelajaran Kelas II |
|---|---|
| 4. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan perilaku *fair play* dan kerja sama dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.<br>5. Peserta didik menjelaskan dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani.<br>6. Peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi gaya hidup aktif dan sehat.<br>7. Peserta didik menjelaskan situasi dan potensi yang berisiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari.<br>8. Peserta didik menjelaskan cara mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya di sekitarnya. | 4. Peserta didik dapat menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.<br>5. Peserta didik dapat mengeksplorasi aktivitas jasmani untuk terbangunnya kesehatan.<br>6. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang.<br>7. Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan.<br>8. Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dalam aktivitas jasmani di kehidupan sehari-hari.<br>9. Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional. |

Sekali lagi perlu ditekankan bahwa ATP ini hanya merupakan contoh saja. Berfungsi sebagai inspirasi guru dalam menyusun/mengembangkan ATP seusai dengan kreativitasnya, dan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta kondisi satuan pendidikan, baik pada sarana prasarana maupun kondisi dan letak geografis satuan pendidikan. Urutan pembelajaran dalam buku ini dapat disesuaikan dengan kondisi kemampuan peserta didik di sekolah masing-masing. Guru perlu bersikap fleksibel dan tanggap dengan kebutuhan serta kemajuan peserta didiknya.

**Contoh ATP kelas 2**

- Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai situasi gerak.
- Peserta didik dapat memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya.

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

- Peserta didik dapat mengeksplorasi aktivitas jasmani untuk membangun kesehatan tubuh.

- Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi mengenai produk makanan yang berdampak pada kesehatan.

- Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dalam aktivitas jasmani di kehidupan sehari-hari.

- Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional.

## 5. Penjelasan membuat ATP alternatif sesuai dengan kondisi peserta didik.

Sebelum tahun ajaran dimulai, biasanya satuan pendidikan telah menyusun alur tujuan pembelajaran (ATP), berdasarkan asesmen di awal tahun ajaran. Berdasarkan hasil asesmen ini guru dapat menyesuaikan atau mengubah ATP agar sesuai dengan kemampuan awal peserta didik di kelas mereka.

Contoh alternatif ATP berdasarkan hasil asesmen awal yang menununjukkan bahwa kebutuhan belajar peserta didik sangat tinggi terhadap gaya hidup aktif dan sehat.

- Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional.

→

- Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dalam aktivitas jasmani dan dalam kehidupan sehari-hari.

↓

- Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan.

←

- Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai situasi gerak.
- Peserta didik dapat memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya.

↓

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

→

- Peserta didik dapat mengeksplorasi aktivitas jasmani untuk membangun kesehatan tubuh.

## C. STRATEGI MENCAPAI TUJUAN PEMBELAJARAN

Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik adalah aktor utama dan merupakan fokus pembelajaran. Oleh karena itu, keunikan mereka perlu dikenali, diakui dan bahkan dijadikan dasar pengembangan strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran perlu dirumuskan dengan mempertimbangkan aspek ini. Dalam perannya sebagai fasilitator, guru perlu membantu peserta didik mengoptimalisasi proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang ditetapkan pada akhir fase.

Seperti yang dijelaskan dalam Panduan Pembelajaran dan Asesmen, proses pembelajaran selalu dimulai dengan memetakan kemampuan awal peserta didik atau berdasarkan hasil pembelajaran sebelumnya. Saat guru menyesuaikan tindak lanjut dengan hasil pemetaan kemampuan awal, secara otomatis mereka telah melakukan diferensiasi dan mengajar sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik (*teaching at the right level*).

Pada Mata Pelajaran PJOK, dapat dilakukan diferensiasi sebagai berikut.

a. **Konten.** Peserta didik dalam suatu kelas dapat menggunakan sumber belajar yang berbeda-beda sesuai dengan kesiapan belajar, profil belajar dan minatnya.

b. **Proses.** Peserta didik dapat melakukan aktivitas yang berbeda sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik.

c. **Produk.** Peserta didik dapat menampilkan gerak berbeda sesuai dengan kesiapan belajar dan minatnya.

Guru tidak wajib menggunakan ketiga jenis diferensiasi tersebut sepanjang waktu. Ketiganya hanya sebagai contoh cara diferensiasi yang dapat diterapkan dalam pembelajaran. Diferensiasi lainnya yang bisa dilakukan adalah peserta didik bekerja secara individu, berpasangan, dalam kelompok kecil, atau dalam kelompok besar. Saat membagi peserta didik ke dalam kelompok, penting untuk memastikan pembagian yang merata. Sebaiknya setiap kelompok memiliki peserta didik yang dapat memimpin atau menggerakkan teman-temannya, serta peserta yang paling membutuhkan pendampingan.

Strategi pembelajaran merujuk pada metode, pendekatan, atau langkah-langkah yang direncanakan dan diimplementasikan oleh seorang guru untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Ini adalah cara-cara atau taktik yang digunakan guru untuk membantu peserta didik memahami materi pelajaran dengan lebih baik, mengembangkan keterampilan, dan mencapai hasil belajar yang diinginkan. Strategi pembelajaran melibatkan berbagai teknik pengajaran yang dapat disesuaikan dengan gaya belajar peserta didik, tingkat perkembangan kognitif mereka, dan kebutuhan pembelajaran individu.

1) Metode Mengajar

Metode mengajar adalah cara atau langkah-langkah yang digunakan oleh seorang guru untuk menyampaikan materi pembelajaran kepada murid. Karena materi yang disampaikan berupa tugas gerak yang harus dilakukan peserta didik, metode dalam pembelajaran PJOK lebih menunjuk pada metode keseluruhan (*whole method*), metode bagian (*part-methods*), metode campuran (*whole-part methods*), dan metode progresif (*progress method*). Artinya, cara guru menyampaikan materi kepada peserta didik dapat dilakukan secara keseluruhan (keterampilan utuh), atau diberikan dengan cara bagian per bagian (per teknik dasar), atau secara campuran dan bertahap progresif.

2) Modalitas pedagogis yang penting dalam pelajaran PJOK adalah gaya mengajar

Gaya mengajar ini sepertinya bersifat khas dalam PJOK, yang merupakan warisan dari seorang tokoh pendidikan jasmani bernama Muska Mosston. Gaya mengajar adalah cara guru memperlakukan dan melibatkan murid dalam pembelajaran, dengan memberikan kesempatan kepada murid untuk berperan dalam pengambilan keputusan. Dari pemahaman demikian, dalam khasanah gaya mengajar ada yang disebut gaya komando, gaya latihan, gaya cek atau menilai diri sendiri, gaya berbalasan, termasuk gaya pembelajaran rancangan sendiri.

3) Model pembelajaran adalah kerangka atau sistem yang menggambarkan proses pembelajaran secara keseluruhan.

Model ini mencakup langkah-langkah yang terstruktur dan terorganisasi untuk mengatur proses pembelajaran yang dapat menghasilkan situasi lingkungan tertentu yang menyebabkan peserta didik berinteraksi sedemikian rupa sehingga terjadi perubahan spesifik di dalam perilakunya.

Model pembelajaran PJOK yang dapat digunakan antara lain sebagai berikut:

a. Model Pendidikan Gerak

Model ini menekankan pembelajaran gerak, dengan memperkenalkan konsep dan komponen gerak, bahkan elemen gerak yang harus menjadi ciri pembelajarannya. Ciri tersebut sesuai maknanya dengan menekankan murid menguasai gerak dasar seperti gerak di tempat (nonlokomotor), gerak berpindah tempat (lokomotor) dan gerak menggunakan benda (manipulatif). Gerak ini akan menjadi fondasi dalam perilaku keterampilan berolahraga dan mendukung peserta didik dalam menguasai berbagai keterampilan fungsional yang esensial dalam kehidupan manusia. Model pembelajaran ini dapat digunakan pada Bab 1, 2 dan 3 pada buku guru ini.

b. Model *Teaching Personal* dan *Social Responsibility* (TPSR)

Model TPSR berfokus pada pembelajaran afektif dan sikap tanggung jawab yang diyakini dapat berimplikasi terhadap pembangunan karakter, perspektif permasalahan sosial dan pembelajaran nilai moral. Tujuan model ini adalah meningkatkan rasa tanggung jawab untuk mengajarkan tanggung jawab pribadi dan sosial peserta didik seperti rasa hormat, partisipasi, kemandirian, kepedulian, dan kepemimpinan. Model pembelajaran ini dapat digunakan pada Bab 4 di buku guru.

c. Model Pendidikan Kebugaran Jasmani

Model ini berfokus pada pemeliharaan dan peningkatan status kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas jasmani menjadi inti dari gaya hidup sehat. Dalam mencapai gaya hidup sehat peserta didik didorong untuk mengetahui hubungan aktivitas dengan kesehatan, keterampilan jasmani yang menyehatkan, dan komitmen terhadap keutamaan latihan. Model pembelajaran ini dapat digunakan pada Bab 5 di buku guru ini.

d. Model *Contextual Teaching* dan *Learning* (CTL)

Model Pembelajaran CTL merupakan konsep belajar di mana guru menghadirkan situasi dunia nyata dalam kelas dan mendorong peserta didik membuat hubungan antar pengetahuan yang dimiliki dengan penerapnnya dalam kehidupan. Peserta didik akan memperoleh pengetahuan sedikit demi sedikit dari proses mengkonstruksi sendiri, sebagai bekal memecahkan masalah dalam kehidupannya. Model ini dapat diterapkan pada Bab 6 di buku guru ini.

Selain model pembelajaran di atas, guru dapat menggunakan strategi pembelajaran yang lain, sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

## D. ASESMEN

Asesmen dilakukan untuk memetakan kemampuan peserta didik sehingga guru dapat menyusun pengajaran yang sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, asesmen membantu guru dalam merefleksikan metode dan strategi pembelajaran agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif.

Asesmen yang dilakukan dapat berupa asesmen awal, asesmen formatif, maupun asesmen sumatif. Sebuah asesmen berlaku sebagai asesmen awal jika digunakan untuk mengetahui titik berangkat peserta didik di kelasnya, sehingga guru dapat memfasilitasi pembelajaran dengan lebih efektif. Asesmen formatif difungsikan untuk membangun atau memperbaiki hasil dari pembelajaran sebelumnya. Asesmen bisa berbentuk pemberian kegiatan pemberian umpan balik dan kesempatan refleksi. Asesmen sumatif digunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran di akhir rangkaian pembelajaran.

### 1. Asesmen Awal

Asesmen awal digunakan untuk memetakan kemampuan prasyarat di pembelajaran selanjutnya.

Pada pelaksanaannya, asesmen awal dapat dilakukan pada tiga konteks berikut.

a. Saat kehadiran peserta didik baru

   Pada masa awal kehadiran peserta didik baru, kegiatan asesmen awal dilakukan dengan tujuan agar satuan pendidikan dan guru mengenal peserta didiknya dengan baik.

   Tujuan asesmen awal pada masa kehadiran peserta didik baru sebagai berikut.

   1) Mengetahui kemampuan fondasi peserta didik yang sudah dicapai dan kemampuan fondasi yang perlu ditingkatkan.
   2) Mendapatkan gambaran kebutuhan peserta didik, sebelum merencanakan pembelajaran.

b. Saat tahun ajaran baru

Dalam konteks ini, asesmen awal dimaksudkan untuk menyesuaikan tujuan pembelajaran pada awal tahun ajaran baru. Biasanya, sebelum tahun ajaran dimulai, satuan pendidikan telah menyusun alur tujuan pembelajaran (ATP). Dengan melakukan asesmen di awal tahun ajaran, guru dapat menyesuaikan atau mengubah ATP tersebut agar sesuai dengan kemampuan awal peserta didik di kelas mereka.

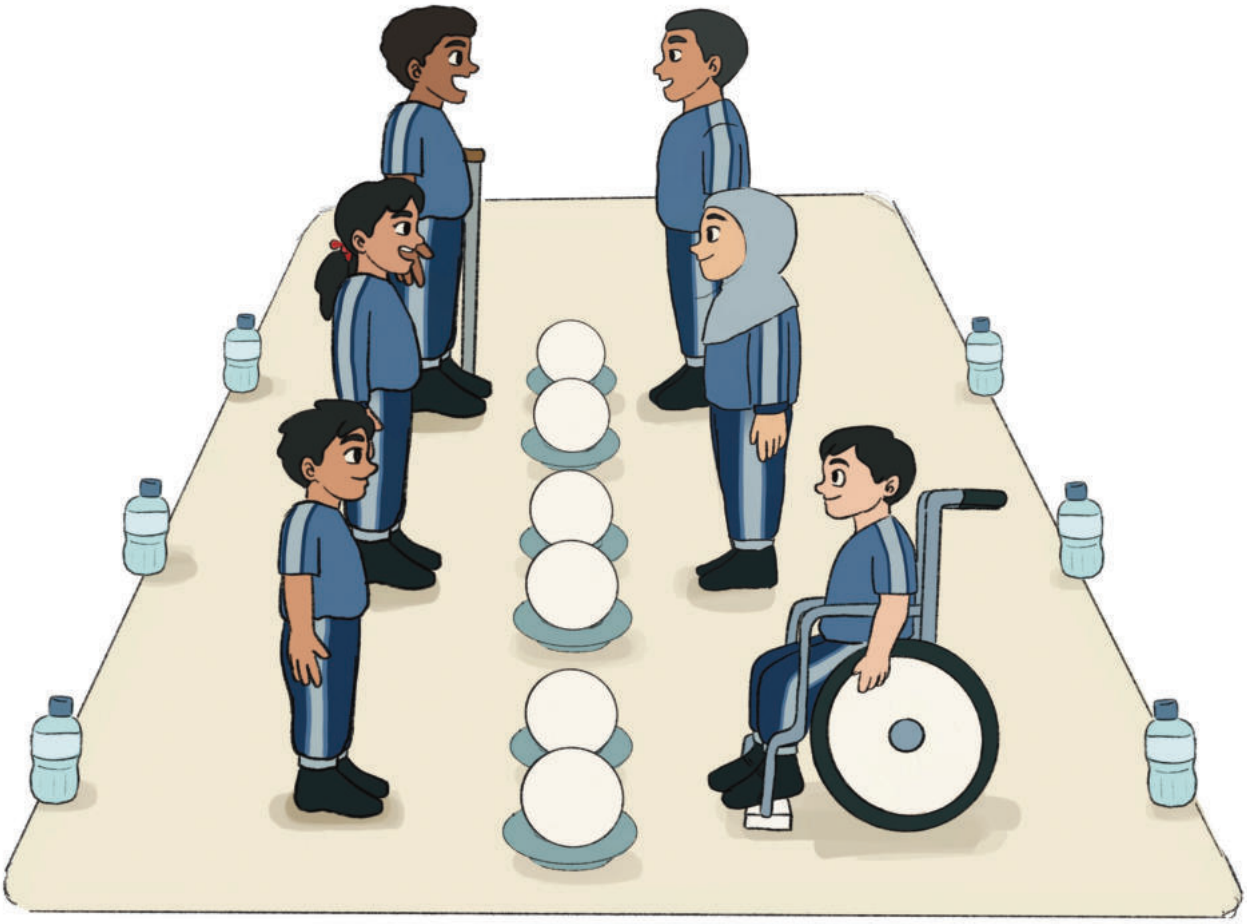
c. Sebelum memulai materi baru

Pada konteks ini, asesmen awal membantu guru merancang kegiatan pembelajaran yang berdiferensiasi sesuai kebutuhan peserta didik.

Pada buku ini asesmen yang digunakan adalah asesmen sebelum memulai materi baru.

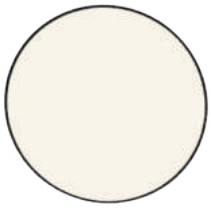
Contoh asesmen awal yang digunakan pada Bab 1 dalam Buku Guru ini adalah

**Permainan peluru bola**

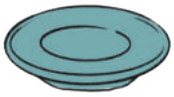


Apa yang perlu kamu siapkan?

1. Bola besar



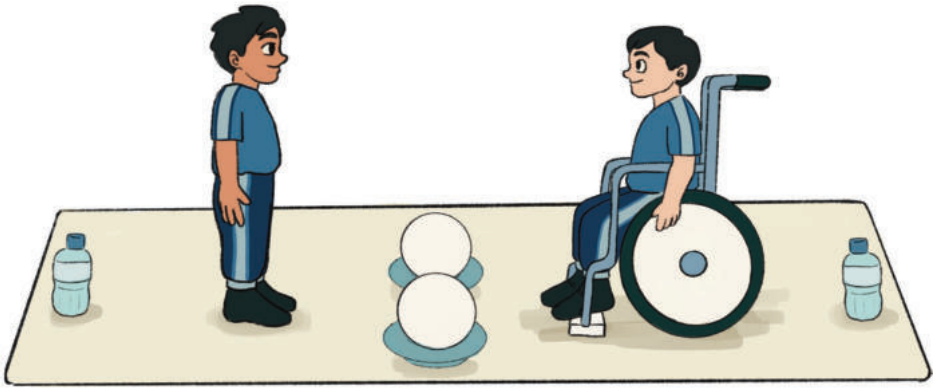
2. Piring plastik



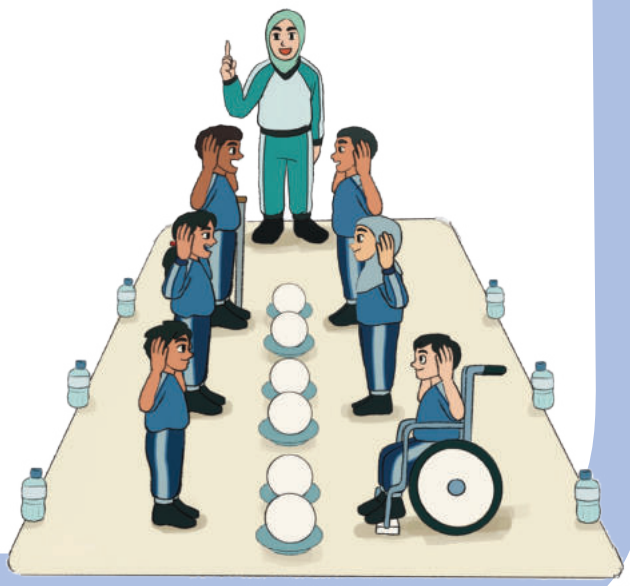
3. Botol bekas

## Cara bermain

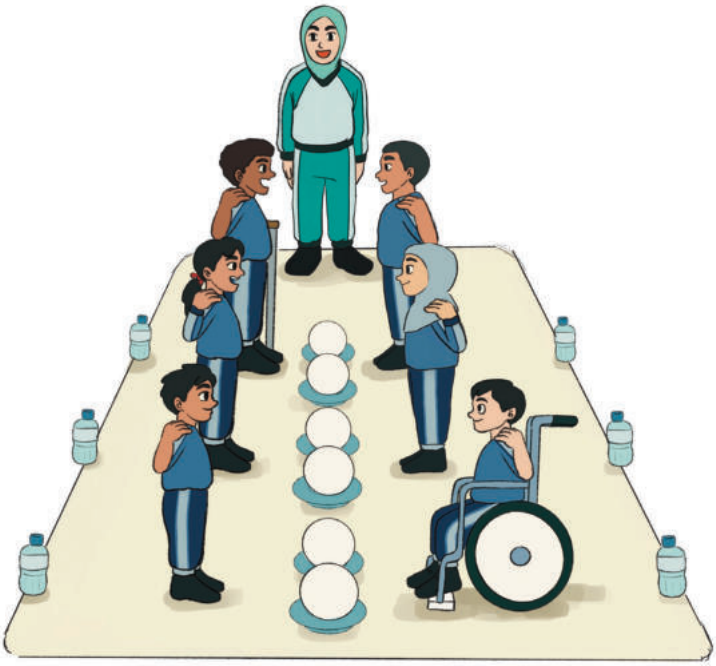
1. Cari pasanganmu dan barislah saling berhadapan.



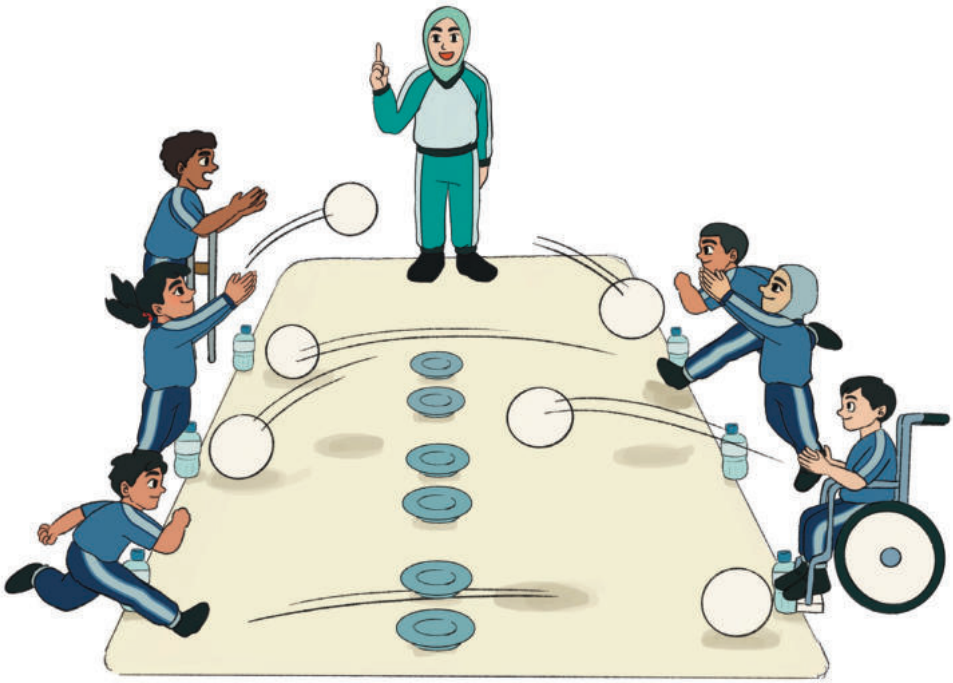
2. Dengarkan instruksi dari guru, ya!
3. Saat guru berkata “kepala”,
   kamu harus menyentuh kepala.



4. Saat guru berkata “pundak”, peganglah pundakmu

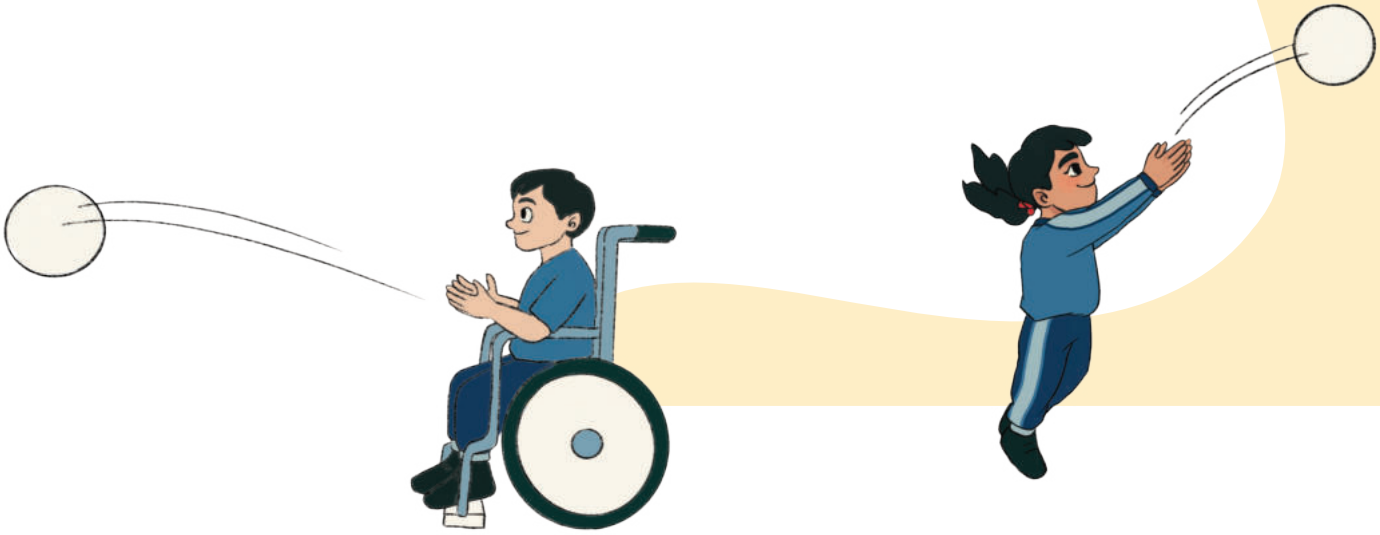


5. Saat guru berkata “bola”, segera ambil bola. Lalu, berlarilah ke arah belakang untuk melempar atau menendang bola ke botol!



Saat bermain, kamu perlu memperhatikan hal berikut ini.

1. Kamu diharapkan bisa bekerja sama dengan rekanmu.
2. Kamu sebaiknya sama-sama memberikan semangat.
3. Kamu harus mengikuti petunjuk gurumu.
4. Kamu tidak boleh menyalahkan temanmu ketika ia melakukan kesalahan.
5. Kamu sebaiknya membantu temanmu yang belum bisa melempar atau menendang bola.



Hasil asesmen awal peserta didik kemudian menjadi informasi dasar bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang gerak di tempat. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

Berikut contoh rencana tindak lanjut berdasarkan hasil asesmen awal.

**Rubrik Penilaian Asesmen Awal**

**Tabel 2.** Lembar observasi asesmen awal sebelum pembelajaran

| Kriteria Penilaian | Cakap | Layak | Berkembang |
|---|---|---|---|
| Level 1<br>Peserta didik melakukan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dengan bantuan guru. | | | |
| Level 2<br>Peserta didik mampu melakukan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif secara mandiri. | | | |
| Level 3<br>Peserta didik secara konsisten mampu melakukan gerak melakukan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif serta mengetahui efektivitas gerakannya. | | | |

**Tabel 3.** Rubrik Tindak Lanjut Asesmen Awal

| Cakap | Layak | Berkembang |
|---|---|---|
| Peserta didik mempelajari gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif secara mandiri serta mempelajari efektivitas setiap gerakan. | Peserta didik mempelajari gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif secara mandiri. | Peserta didik mempelajari gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dengan bimbingan guru. |

Guru dapat membuat dan mengembangkan asesmen awal pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

## 2. Asesmen Formatif

Asesmen formatif dapat berupa lembar amatan yang merekam perkembangan kompetensi peserta didik yang diturunkan dari elemen terampil bergerak, belajar melalui gerak, bergaya hidup aktif, dan memilih hidup yang menyehatkan pada Capaian Pembelajaran per fase. Dalam menurunkan Capaian Pembelajaran per fase menjadi indikator yang dapat diamati, guru dapat merujuk kepada Alur Konten Capaian Pembelajaran pada Skema Pembelajaran di tiap bab Buku Guru, lalu memilih alur konten penting yang akan diamati. Selain alur konten, guru juga dapat menambahkan indikator lain. Sebelum memilih alur konten yang dianggap prioritas, guru dapat menjawab beberapa pertanyaan berikut.

a. Capaian Pembelajaran pada fase apa yang perlu dirujuk untuk kelas satu?

b. Bagaimana menurunkan Capaian Pembelajaran tersebut ke dalam kompetensi yang penting untuk membantu peserta didik naik ke jenjang kelas berikutnya?

Contoh asesmen formatif selama proses pembelajaran yang digunakan pada buku ini.

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran.

| No | Nama | Mempraktikkan gerak nonlokomotor | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |

| No | Nama | Mempraktikkan gerak nonlokomotor | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan:

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 4.** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Mempraktikkan gerak nonlokomotor. | Peserta didik mampu melakukan berbagai gerak nonlokomotor dengan bantuan guru. | Peserta didik mampu melakukan gerak nonlokomotor secara mandiri. | Peserta didik secara konsisten mampu melakukan gerak nonlokomotor selama bermain. |

### 3. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif adalah asesmen pada akhir semester untuk mengetahui capaian peserta didik pada akhir tahun ajaran.

Asesmen sumatif untuk kelas satu pada mata Pelajaran PJOK dapat berupa tes keterampilan dan pengetahuan.

Berikut beberapa teknik asesmen yang digunakan dalam buku ini untuk mencapai kompetensi pembelajaran.

a. Observasi: guru melakukan pengamatan performa dan sikap peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

b. Penilaian Kinerja: guru menilai hasil peserta didik mendemonstrasikan atau mengaplikasikan kompetensinya dalam sebuah tindakan, produk, esai, atau portofolio.

Adapun instrumen penilaian atau asesmen yang dapat dipilih, sebagai berikut.

a. Daftar Centang: berisi pedoman daftar informasi, data, ciri-ciri, karakteristik, atau elemen yang dituju.

b. Catatan Anekdotal: berisi catatan singkat hasil observasi yang difokuskan pada performa dan perilaku yang menonjol, disertai latar belakang kejadian dan hasil analisis atas observasi yang dilakukan.

c. Rubrik: berisi pedoman penilaian ketercapaian tujuan pembelajaran yang dituangkan dalam bentuk gradasi kriteria ketercapaian.

d. Lembar Refleksi Peserta Didik dan Lembar Asesmen Rekan Sejawat: berisi hasil refleksi pembelajaran peserta didik.

Guru memiliki kebebasan untuk mengolah hasil asesmen pembelajaran dan dapat menggunakan angka maupun narasi yang mendeskripsikan perkembangan belajar peserta didik. Penting untuk diingat, bahwa rapor harus bersifat informatif; menggambarkan ketercapaian tujuan pembelajaran yang dituju, dengan bahasa yang lugas, jelas, dan spesifik. Informasi yang diberikan harus mudah dipahami oleh orang tua, peserta didik, dan guru di kelas selanjutnya. Tujuannya, agar mereka dapat mengambil tindak lanjut yang tepat untuk meningkatkan pembelajaran di masa depan.

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)

Panduan Khusus

Bab I

# Ayo, Gerakkan Badanmu!

# A. PENDAHULUAN

## 1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

| Tujuan Pembelajaran | Kriteria Ketercapaian |
|---|---|
| 1. Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai situasi gerak. | 1.1. Menunjukkan keterampilan gerak dasar nonlokomotor.<br>1.2. Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak dasar lokomotor.<br>1.3. Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak dasar manipulatif.<br>1.4. Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak (nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif) dalam permainan sederhana. |
| 2. Peserta didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh di ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya. | 1.5. Peserta didik mampu memanipulasi objek menggunakan tangan dan kaki<br>1.6. Peserta didik mampu memanfaatkan berbagai ruang gerak.<br>1.7. Peserta didik mampu menyimpulkan efektivitas gerakan yang dilakukan dengan memberikan penjelasan sederhana. |

## 2. Peta konsep

Sesuai dengan peta konsep di atas ada dua bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama adalah mengeksplorasi gerak dasar dan yang kedua adalah memanipulasi objek. Namun sebelum masuk pada pelajaran mengekplorasi gerak dan memanipulasi objek, peserta didik perlu memahami gerak dasar tanpa berpindah tempat, gerak berpindah tempat, dan gerak menggunakan objek. Peserta didik akan mempelajari semua ini melalui berbagai permainan sederhana.

## 3. Saran periode/waktu pembelajaran untuk satu bab

| | |
|---|---|
| Sub Bab 1. Permainan Patung Ajaib | 3 JP |
| Sub Bab 2. Permainan Petualang Cilik | 3 JP |
| Sub Bab 3. Permainan Bola Ajaib | 3JP |
| Sub Bab 4. Permainan Bola Kaleng | 3 JP |
| Sub Bab 5. Permainan Kelinci dan Wortel | 3 JP |
| Sub Bab 6. Permainan Menangkap Sang Pemburu | 3 JP |
| Sub Bab 7. Permainan Bola Ceria | 3JP |
| **Jumlah JP** | **21JP (7 pertemuan)** |

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana, dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

## B. APERSEPSI

Apersepsi adalah langkah awal dalam pembelajaran. Tujuannya 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 dan Lala. Dalam kisah itu, disebutkan bagaimana Jaya membantu Lala lebih cekatan dalam melakukan berbagai gerakan dasar.

Sebelum memulai pembelajaran, guru bisa membacakan kisah itu sambil memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan Jaya dan Lala.

Seusai menyimak kisah Lala dan Jaya, guru mengajak peserta didik mendiskusikan efektivitas gerakan-gerakan yang diajarkan. Lalu, ajaklah peserta didik mempraktikkan semua gerakan tersebut.

Hal-hal yang perlu diperhatikan Guru selama kegiatan apersepsi:

1. Peragakanlah gerakan dasar dengan benar dan mudah diikuti peserta didik
2. Berilah instruksi dengan jelas, sederhana, dan benar. Hindari mengucapkan perintah abstrak seperti ‘melangkah ke sana, melangkah ke sini’. Berilah instruksi konkret seperti, ‘melangkah ke kanan, melangkah ke kiri’.
3. Eksplorasilah jawaban peserta didik.

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, seperti mengidentifikasi jenis permainan yang mengeksplorasi gerak.

Apersepsi yang efektif akan membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan.

## C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal pembelajaran bertujuan untuk mengetahui kesiapan peserta didik, serta sejauh mana mereka telah menguasai gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Penilaian ini penting untuk membantu guru merancang pembelajaran yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, asesmen awal memberikan gambaran tentang keterampilan motorik peserta didik. Ini juga membuat guru dapat mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran yang berdiferensiasi.

**Cara Melakukan Asesmen Awal**

1. **Observasi langsung**

   Guru mengamati keterampilan peserta didik saat melakukan aktivitas fisik tertentu. Perhatikan cara peserta didik melompat, membungkuk, atau melempar bola.

2. **Penilaian lisan**

Guru bertanya kepada peserta didik tentang aktivitas gerak yang sering mereka lakukan. Berikan pertanyaan yang jelas dan mudah dipahami.

Contoh pertanyaan, "Apa permainan yang suka kamu lakukan saat bermain di luar rumah? Gerakan apa saja yang kamu lakukan dalam permainan itu?"

Guru dapat membantu peserta didik berpikir dengan menceritakan permainan yang biasa dimainkan guru waktu kecil. Ceritakan dan contohkan gerakan yang dilakukan guru dalam permainan tersebut.

3. **Penilaian mandiri (*Self asessment*)**

Guru memberikan lembar penilaian mandiri yang berisi gambar aneka gerakan. Mintalah peserta didik mencentang gambar gerakan yang sudah mereka kuasai.

4. **Simulasi permainan sederhana**

Guru mengajak peserta didik melakukan permainan yang mengintegrasikan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif sebagaimana yang terdapat di Buku Siswa. Guru dapat juga merancang permainan sendiri, selama semua gerakan dalam permainan itu relevan dengan Tujuan Pembelajaran.

**Tabel 1.1** Lembar observasi asesmen awal sebelum pembelajaran

| Kriteria Penilaian | Cakap | Layak | Berkembang |
|---|---|---|---|
| Level 1<br>Peserta didik melakukan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dengan bantuan guru. | | | |

| Kriteria Penilaian | Cakap | Layak | Berkembang |
|---|---|---|---|
| Level 2<br>Peserta didik mampu melakukan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif secara mandiri. | | | |
| Level 3<br>Peserta didik secara konsisten mampu melakukan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif, serta mengetahui efektivitas gerakannya. | | | |

**Analisis Hasil Asesmen**

Menerjemahkan hasil asesmen awal untuk pelajaran gerak dasar dapat dilakukan sesuai langkah-langkah berikut. Proses ini bertujuan untuk mengintegrasikan data dari asesmen ke dalam pembelajaran.

Guru dapat melakukan penilaian berikut terhadap gerak dasar yang dilakukan peserta didik.

1. **Lokomotor**

   Apakah peserta didik sudah dapat berlari, melompat, atau melangkah dengan baik?

2. **Nonlokomotor**

   Apakah peserta didik sudah mampu membungkuk, memutar tubuh, atau menyeimbangkan badan dengan baik?

3. **Manipulatif**

   Apakah peserta didik dapat melempar, menangkap, atau memukul bola dengan akurat?

**Merancang Pembelajaran Berdiferensiasi**

Selanjutnya, berdasarkan penilaian guru, kelompokkanlah peserta didik ke dalam tiga kategori berikut.

1. **Berkembang**

   Untuk peserta didik dengan kategori ini, berikan bantuan fisik atau demonstrasi langkah demi langkah.

   Libatkan mereka dalam aktivitas gerak dasar, seperti berjalan lurus atau melempar bola ke sasaran dekat.

2. **Layak**

   Untuk peserta didik dengan kategori ini, berilah aktivitas yang lebih menantang, seperti berlari zigzag atau menangkap bola sambil bergerak.

3. **Cakap**

   Untuk peserta didik dengan kategori ini, tantanglah mereka dengan kombinasi gerakan, seperti melompat sambil melempar bola, atau melempar bola ke target yang bergerak.

**Observasi**

Jika hasil asesmen menunjukkan banyak peserta didik yang kesulitan menangkap bola, guru dapat melakukan hal berikut.

1. Gunakan bola yang lebih besar dan lebih ringan.
2. Latihan dilakukan secara berpasangan dengan jarak dekat, lalu jarak diperpanjang secara bertahap.

**Refleksi**

Jika peserta didik menunjukkan kemajuan signifikan dalam satu jenis gerakan, alokasikan lebih banyak waktu untuk keterampilan lain yang masih kurang.

## D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

### Subbab 1. Permainan Patung Ajaib

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor (meliuk, mengayun, menekuk, memutar, dan membungkuk). | Dimensi mandiri, elemen regulasi diri, subelemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri. |

**a. Gerak dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik melakukan beberapa gerakan nonlokomotor. Gerakan yang dilakukan sebagai berikut.

- Meliuk

  Badan dibengkokkan ke satu sisi.

  Manfaat: Melatih fleksibilitas tubuh dan otot perut serta pinggang.
- Mengayun

  Lengan atau kaki diayunkan ke depan dan belakang.

  Manfaat: Meningkatkan mobilitas sendi dan kontrol otot.
- Menekuk

  Lutut atau siku dilipat.

  Manfaat: Melatih keseimbangan statis
- Memutar

  Pinggang atau badan diputar ke kiri atau kanan.

  Manfaat: Melatih fleksibilitas tubuh bagian atas dan meningkatkan kesadaran gerak.
- Membungkuk

  Badan dibungkukkan dengan cara melipat pinggang.

  Manfaat: Melatih otot punggung

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas.

   Pastikan guru mencontohkan setiap gerakan, agar peserta didik memahami gerakan yang diajarkan.

2. Observasi kemajuan peserta didik

   Perhatikan kesulitan yang dihadapi peserta didik dan berikan bantuan bila diperlukan.

3. Variasi dan tantangan

   Berikan variasi instruksi agar peserta didik tidak bosan dan dapat mengeksplorasi gerak lainnya.

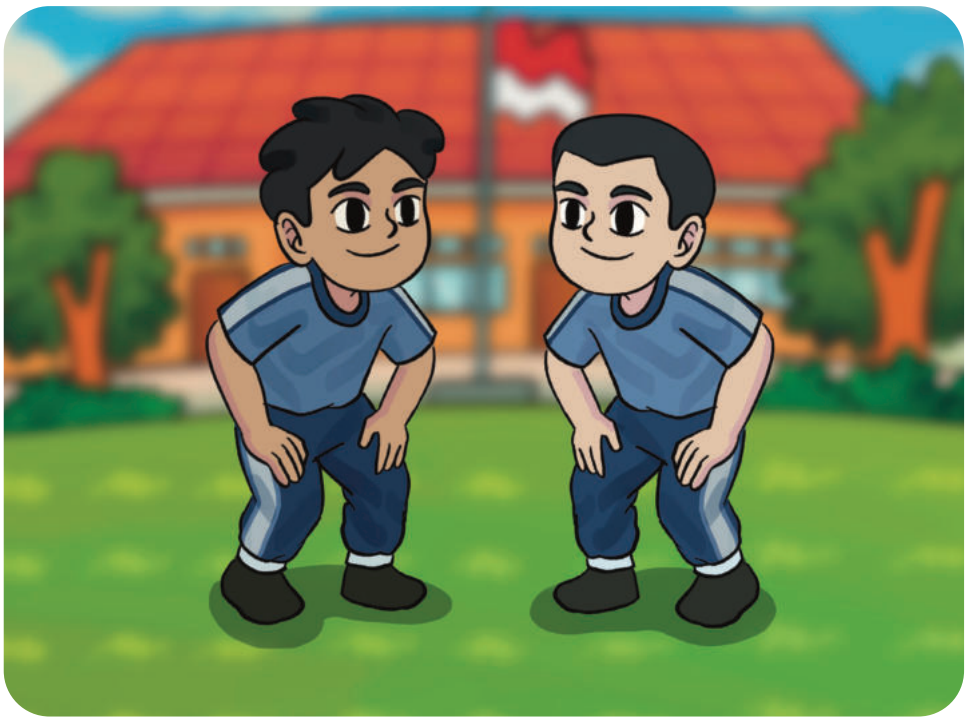
4. Keselamatan

   Pastikan area bermain aman, tidak licin, dan bebas dari benda berbahaya.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Peserta didik diberikan pilihan pose sesuai tingkat kemampuan mereka. Guru dapat memberikan variasi yang lebih sederhana atau lebih kompleks.
2. Peserta didik dengan kebutuhan khusus atau yang kesulitan memahami instruksi dapat menggunakan bantuan visual (gambar atau video contoh gerakan). Peserta didik yang lebih cepat memahami dapat diminta untuk memimpin kelompok atau membuat tantangan gerakan untuk teman-temannya.
3. Peserta didik menunjukkan gerakan mereka di depan teman-temannya atau dalam kelompok, dengan tingkat kreativitas yang disesuaikan.

Permainan lain yang dapat dilakukan guru adalah **Permainan Patung Cermin**



Cara Bermain

1. Peserta didik dibagi berpasangan. Salah satu siswa bergerak di tempat (misalnya, berayun ke kiri dan kanan, membungkuk), sementara pasangannya harus mengikuti atau meniru gerakan tersebut seolah menjadi cermin.
2. Instruksi berhenti: Ketika diberi aba-aba "diam!" Kedua peserta didik harus diam dengan pose terakhir.
3. Manfaat: Melatih konsentrasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh bagian atas dan bawah.

### Subbab 2. Permainan Petualang Cilik

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat melakukan gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat dan meloncat). | Dimensi mandiri, elemen regulasi diri, subelemen menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri. |
| | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerjasama. |

**a. Gerak dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik melakukan berbagai gerakan lokomotor sebagai berikut.

- Berjalan (zona hutan)

  Cara melakukan: peserta didik berjalan perlahan menyusuri jalur sambil menjaga keseimbangan tubuh.

  Manfaat: Melatih koordinasi kaki dan keseimbangan tubuh.

- Berlari (zona padang rumput)

  Cara melakukan: peserta didik berlari dengan kecepatan sedang, mengikuti jalur yang berbelok-belok.

  Manfaat: Meningkatkan daya tahan fisik, kecepatan, dan keseimbangan.

- Melompat (zona sungai berbatu)

  Cara melakukan: peserta didik melompat dengan satu kaki dari “batu” ke “batu” lainnya. Batu di sini dilambangkan dengan ban bekas.

  Manfaat: Melatih kekuatan otot kaki dan keseimbangan dinamis.

- Meloncat (zona jembatan)

  Cara melakukan: peserta didik meloncat dengan dua kaki ke simpai yang tersusun sebagai sungai buatan.

  Manfaat: Melatih otot kaki dan kontrol gerakan.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Persiapkan area dan alat

   Pastikan area aman, bebas benda tajam, dan tidak licin.

   Alat alternatif untuk zona permainan

   a. Zona hutan

      Alat alternatif: Tali, pita, atau ranting kayu untuk membuat pembatas sederhana di lantai atau tanah. Jika tidak ada pembatas fisik, gunakan garis yang digambar dengan kapur untuk menandai jalur hutan.

      Catatan: Pastikan pembatas mudah terlihat oleh peserta didik dan tidak membahayakan.

   b. Zona padang rumput

      Alat alternatif: gunakan benda lain yang mudah didapat, seperti botol plastik kosong, batu kecil, atau sepatu yang diletakkan sebagai penanda jalur.

      Catatan: Beri jarak yang cukup antara penanda agar peserta didik dapat mengikuti jalur tanpa kesulitan.

   c. Zona sungai berbatu

      Alat alternatif: gunakan batu datar atau benda lain yang aman.

      Catatan: Pastikan alat yang digunakan tidak mudah tergelincir saat diinjak.

   d. Zona jembatan

      Alat alternatif: jika tidak ada simpai atau lingkaran, buatlah gambar lingkaran di lantai, atau buat garis-garis kecil sebagai pengganti sungai.

      Catatan: Gunakan benda yang aman bagi peserta didik jika mereka melompat ke dalamnya.

2. Memberikan Instruksi

   Jelaskan setiap zona permainan dengan rinci, termasuk gerakan yang harus dilakukan. Contohkan gerakan dengan jelas agar peserta didik memahami langkah-langkahnya.

3. Observasi kemajuan peserta didik
    - Perhatikan kemampuan setiap peserta didik dalam melakukan gerakan.
    - Jika peserta didik kesulitan, berikan bimbingan seperti mencontohkan gerakan atau memberikan saran teknik.
4. Variasi dan tantangan
    - Guru dapat meminta peserta didik melakukan gerakan lebih cepat atau lebih perlahan untuk variasi kecepatan.
    - Tambahkan tantangan. Guru dapat membuat zona tambahan dengan kombinasi gerakan lokomotor dan manipulatif, seperti membawa bola sambil berjalan.
5. Keselamatan
    - Pastikan area permainan bersih dari benda-benda tajam atau berbahaya, seperti pecahan kaca, kerikil tajam, atau benda yang dapat membuat peserta didik tersandung.
    - Pastikan lantai atau tanah tidak licin, terutama di zona "Sungai" dan "Jembatan."
    - Lakukan permainan di area yang cukup luas untuk menghindari tabrakan antar peserta didik.
    - Jelaskan aturan permainan dengan detail kepada peserta didik. Tekankan pentingnya saling menjaga keselamatan dan tidak mendorong teman selama bermain.
    - Pastikan peserta didik bermain sesuai zona tanpa keluar dari batas yang ditentukan.
    - Periksa alat bantu (seperti ban bekas atau simpai) untuk memastikan tidak ada yang rusak atau licin. Jika menggunakan benda berat seperti batu atau kayu, pastikan benda tersebut stabil dan tidak mudah bergeser.
    - Lakukan pemanasan ringan sebelum memulai permainan untuk mengurangi risiko cedera.
    - Siapkan kotak P3K untuk mengatasi cedera kecil, seperti lecet atau luka gores.
    - Pastikan peserta didik memiliki akses ke air minum agar tetap terhidrasi, terutama jika permainan berlangsung di luar ruangan.

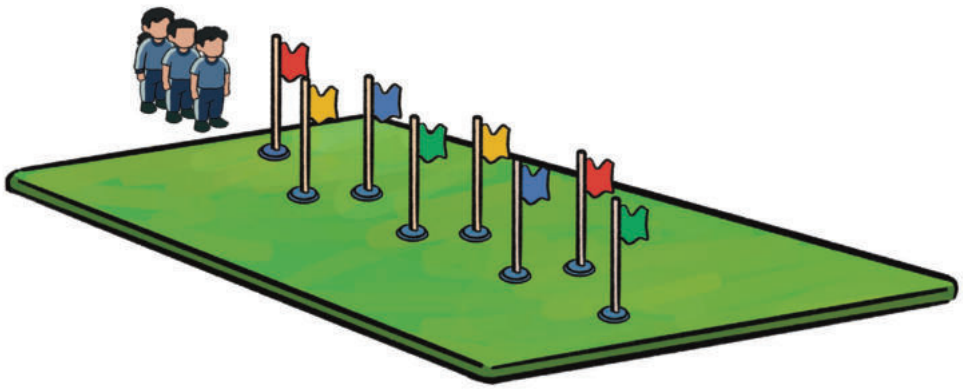
6. Evaluasi

Setelah permainan selesai, tanyakan kepada peserta didik apakah ada yang merasa tidak nyaman atau mengalami cedera. Periksa kembali alat bantu dan area permainan untuk memastikan semuanya aman untuk digunakan di kegiatan selanjutnya.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Peserta didik dengan kemampuan berkembang dapat berjalan pelan di rute lurus dan melakukan lari zigzag dengan jarak pendek. Pendekkan jarak rintangan saat peserta didik melompat.
2. Peserta didik dengan kemampuan layak dapat berjalan cepat di jalan lurus dan berlari zigzag dengan rute yang lebih panjang, melompati sungai dengan jarak yang lebih jauh dan meloncat lebih tinggi.
3. Peserta didik dengan kemampuan cakap dapat berjalan cepat atau lari kecil di rute lurus. Mereka juga dapat berlari zigzag dengan kecepatan lebih tinggi, melompati sungai yang lebih lebar dan meloncat di samping jembatan dengan rintangan tambahan.

Permainan alternatif yang dapat dilakukan guru adalah **Permainan Tanda Warna**



Cara Bermain

1. Guru menempatkan tanda warna di berbagai titik
2. Setiap warna memiliki gerakan berbeda
   a. Merah: Berjalan.
   b. Kuning: Berlari.
   c. Biru: Melompat.
   d. Hijau: Meloncat.
3. Peserta didik bergerak dari satu tanda ke tanda lain mengikuti gerakan sesuai warna.
4. Guru dapat memberi aba-aba "ganti warna!" untuk meningkatkan variasi.
5. Kegiatan ini bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan kelincahan.

## Subbab 3. Permainan Bola Ajaib

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat melakukan gerak manipulatif (melempar bola dan menangkap bola). | Dimensi gotong royong, elemen kerjasama, subelemen menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama. |

### a. Gerak dalam Permainan

Dalam permainan ini, peserta didik melakukan beberapa gerakan manipulatif. Gerakan yang dilakukan sebagai berikut.

- Melempar bola

  Peserta didik melempar bola ke arah temannya. Mereka bisa melempar menggunakan satu atau dua tangan.

  Manfaat: Melatih kekuatan lengan, kontrol, dan akurasi dalam gerakan.

- Menangkap bola

  Peserta didik menangkap bola dengan kedua tangan, sambil menjaga fokus pada arah datangnya bola.

  Manfaat: Melatih koordinasi mata dan tangan serta reaksi cepat.

- Melempar bola ke keranjang

  Peserta didik yang berada di posisi terakhir melempar bola ke dalam keranjang dengan tepat.

  Manfaat: Melatih fokus, kontrol kekuatan, dan ketepatan gerakan.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas

   Jelaskan setiap tahapan permainan dan gerakan dengan singkat, namun mudah dipahami.

2. Lakukan demonstrasi

   Perlihatkan bagaimana memutar badan, melempar bola, menangkap bola, dan melempar bola ke keranjang secara konkret.

3. Observasi peserta didik

   - Amati gerakan yang dipakai peserta didik. Perbaikilah gerakan atau posisi tubuh yang salah. Beritahu mereka agar bergerak dengan posisi yang benar untuk menghindari cedera.
   - Berikan apresiasi atas usaha mereka, meskipun gerakan mereka belum sempurna.

4. Variasi Permainan

   Tambahkan tantangan seperti mempercepat ritme lempar-tangkap bola atau mengubah jarak lemparan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.

5. Keselamatan

   - Jaga jarak antar peserta didik agar tidak saling berbenturan.
   - Sediakan area bermain yang luas, aman, dan bebas hambatan.

6. Evaluasi
   - Diskusikan dengan peserta didik tentang apa yang mereka pelajari.
   - Catat peningkatan koordinasi atau kesulitan yang dialami untuk perbaikan di sesi berikutnya.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Sesuaikan tingkat kesulitan gerakan untuk setiap peserta didik. Beri instruksi yang lebih sederhana untuk peserta didik dengan kemampuan dasar. Beri instruksi yang lebih menantang untuk peserta didik dengan kemampuan yang sudah meningkat. Contoh instruksi adalah meminta mereka melempar bola dengan satu tangan.
2. Variasikan ukuran bola. Beri bola yang lebih besar untuk peserta didik dengan kemampuan dasar. Beri bola yang lebih kecil untuk peserta didik dengan kemampuan yang sudah meningkat.

Permainan alternatif yang dapat dilakukan guru adalah **Permainan Bola Estafet**

Cara Bermain

1. Peserta didik dibagi menjadi beberapa tim. Minta mereka berbaris dalam barisan lurus.
2. Setiap tim memiliki satu bola yang harus dioper dari satu anak ke anak berikutnya, dengan cara: 1) mengoper bola dari atas kepala, 2) mengoper bola di antara lutut, dan 3) mengoper dari samping badan.
3. Anak yang berada di barisan terakhir membawa bola ke depan, lalu permainan dilanjutkan hingga mencapai garis yang ditentukan.
4. Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi, ketepatan operan, dan kerja sama tim.

## Subbab 4. Permainan Bola kaleng

### a. Gerak dalam Permainan

Permainan bola kaleng dirancang untuk mengasah kemampuan peserta didik dalam memanfaatkan ruang gerak secara optimal melalui berbagai gerakan lokomotor dan manipulatif. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan tersebut.

- Berlari

  Peserta didik menendang dan menggiring bola.

  Manfaat: Melatih kelincahan, kecepatan, dan eksplorasi ruang.

- Menggiring bola

  Peserta didik menggiring bola melalui lintasan yang telah disiapkan.

  Manfaat: Mengasah kontrol bola, meningkatkan kemampuan menggunakan ruang dengan efisien, dan koordinasi motorik halus.

- Menendang bola

  Peserta didik menendang bola ke arah kaleng.

  Manfaat: Melatih akurasi, kekuatan kaki, serta kemampuan memanfaatkan ruang gerak dalam pengaturan posisi tendangan.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas
   - Jelaskan teknik menggiring dan menendang bola.
   - Tunjukkan cara menjaga bola tetap berada dalam lintasan.
2. Observasi dan evaluasi
   - Amati bagaimana peserta didik menggunakan ruang saat menggiring bola.
   - Berikan umpan balik jika guru menemukan gerakan yang kurang tepat.
3. Variasi dan tantangan

   Guru dapat membuat lintasan dengan pola beragam (zigzag, lingkaran, dll) untuk meningkatkan tantangan dan keseruan bermain.
4. Keselamatan

   Pastikan area bermain tidak licin. Gunakan bola yang aman serta sesuai dengan ukuran anak-anak.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Peserta didik diberikan kebebasan untuk mempelajari gerak menendang dan menggiring bola.
2. Peserta didik diberikan kebebasan untuk menentukan jarak tendangan ke arah kaleng sesuai dengan kemampuan mereka.
3. Peserta didik diberikan kebebasan untuk menentukan lintasan menggiring dan jarak tendangan ke arah kaleng, sesuai dengan kemampuan mereka.

Permainan alternatif yang dapat dilakukan guru adalah **permainan bola zig zag**. Permainan ini bertujuan untuk melatih ketepatan tendangan, koordinasi mata-kaki, dan kerja sama.

Cara Bermain

1. Peserta didik berdiri dalam barisan zigzag.
2. Setiap peserta didik harus menendang bola ke teman berikutnya dalam urutan zigzag.
3. Peserta didik terakhir di barisan akan membawa bola kembali ke siswa pertama untuk memulai lagi.
4. Variasi permainan: ubah jarak antar peserta didik atau gunakan bola dengan ukuran berbeda untuk meningkatkan kesulitan.

### Subbab 5. Permainan Kelinci dan Wortel

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat melakukan keterampilan gerak (nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif) dalam permainan sederhana. | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerjasama. |
| | Dimensi bernalar kritis, elemen memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, subelemen mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan. |

**a. Gerak dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik akan melakukan gerakan nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Berikut gerakan dan manfaatnya.

**1. Gerakan Lokomotor**

**Berlari**

Kelinci berlari menuju kebun untuk mengambil wortel.

Manfaat: Meningkatkan stamina, kelincahan, dan kekuatan otot kaki.

**Melompat**

Kelinci melompat saat membawa bola keluar kebun.

Manfaat: Melatih kekuatan otot kaki dan koordinasi tubuh.

**2. Gerakan Manipulatif**

**Membungkuk**

Kelinci membungkuk untuk mengambil bola di kebun.

Manfaat: Melatih fleksibilitas tubuh dan kekuatan otot punggung.

**Melempar dan Menangkap**

Kelinci melempar bola ke teman di luar kebun.

Manfaat: Meningkatkan koordinasi mata dan tangan serta akurasi gerakan.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Instruksi jelas

   Tunjukkan cara melakukan gerakan dengan benar, seperti berlari, membungkuk, melompat, melempar, dan menangkap.

2. Pengelolaan kelompok

   Pastikan jumlah peserta didik yang menjadi kelinci dan penjaga kebun seimbang. Rotasikan peran agar semua peserta didik mendapatkan pengalaman.

3. Pengawasan

   Amati peserta didik untuk memastikan mereka melakukan gerakan dengan tepat dan aman, seperti tidak berlari terlalu cepat di area sempit.

4. Variasi permainan

   Tambahkan aturan untuk meningkatkan tantangan atau keseruan bermain. Misalnya, kelinci harus membawa bola dengan melompat atau hanya boleh melempar bola dengan satu tangan.

5. Keselamatan

   - Pastikan area bermain bebas dari benda tajam atau berbahaya.
   - Jarak antar peserta didik harus cukup untuk mencegah tabrakan saat berlari atau melompat.
   - Lakukan pemanasan ringan untuk mengurangi risiko cedera otot.
   - Berikan waktu istirahat agar peserta didik tidak terlalu lelah.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Sesuaikan tingkat kesulitan

   - Beri tantangan tambahan bagi peserta didik dengan kemampuan yang sudah meningkat, seperti menambah rintangan kecil dalam arena permainan.
   - Guru juga bisa memberikan instruksi bagi peserta didik untuk melompat atau berlari zigzag.
   - Guru dapat menyederhanakan rute atau memberi lebih banyak waktu bagi peserta didik dengan kemampuan motorik dasar

2. Menyediakan pilihan peran

Guru perlu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk memilih perannya masing-masing. Meski begitu, agar semua peserta didik terlibat, guru perlu memberi kesempatan pada setiap peserta didik untuk berganti peran.

### Subbab 6. Permainan Menangkap Sang Pemburu

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat memanipulasi objek dengan bagian tubuh. | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerjas ama. |
| | Dimensi bernalar kritis, elemen memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, subelemen mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan. |

#### a. Gerak dalam Permainan

Dalam permainan ini, peserta didik akan melakukan berbagai gerakan manipulasi objek sebagai berikut.

- Melempar bola

  Penjaga hutan melempar bola ke arah kaki pemburu untuk menghalangi mereka.

  Manfaat: Melatih koordinasi mata dan tangan serta akurasi gerakan.

- Menangkap bola (opsional)

  Jika pemburu menangkap bola, ia dapat menghindar dengan lebih baik.

  Manfaat: Mengasah konsentrasi dan refleks.

  Dalam permainan ini, kemungkinan besar peserta didik juga belajar melakukan gerakan kombinasi seperti berikut.

- Berlari sambil melempar

  Penjaga harus berlari dan melempar bola ke arah pemburu secara bersamaan.

  Manfaat: Melatih multigerak dan kecepatan berpikir.

- Melompat dan berlari ke zona aman

  Pemburu melompat untuk menghindar, lalu berlari ke zona aman.

  Manfaat: Mengasah kelincahan dan koordinasi tubuh.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas

   Jelaskan aturan permainan dengan sederhana agar mudah dipahami.

2. Rotasikan peran

   Pastikan setiap peserta didik mencoba semua peran agar memiliki pengalaman bermain yang variatif.

3. Variasi permainan

   Guru dapat menambahkan rintangan atau mengubah bentuk zona aman untuk meningkatkan tantangan permainan.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Pada permainan ini peserta didik diberikan kebebasan untuk melakukan gerakan melempar dan menangkap menggunakan bola besar atau kecil.
2. Peserta didik juga dikelompokkan berdasarkan kemampuan melempar dan menangkap menggunakan satu atau dua tangan, serta jarak lempar berdasarkan kemampuan mereka.

Beberapa ide yang dapat diterapkan dalam permainan ini adalah:

1. guru menambah jumlah bola,
2. guru menggunakan bola kecil,
3. guru mengubah arena bermain, dan
4. peserta didik yang menjadi pemburu dapat bergandengan tangan

### Subbab 7. Permainan Bola Ceria

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik mampu menyimpulkan efektivitas gerakan yang dilakukan dengan memberikan penjelasan sederhana. | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerjasama. |
| | Dimensi bernalar kritis, elemen memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, subelemen mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan. |

#### a. Gerak dalam Permainan

Permainan bola ceria dirancang untuk melatih keterampilan peserta didik dalam bergerak sesuai irama, dengan memanfaatkan ruang gerak secara optimal. Berikut adalah gerakan yang ada dalam permainan ini.

- Berjalan dan berlari mengikuti irama

  Ketika peserta didik bergerak mengikuti irama, mereka akan belajar untuk mengendalikan gerakan tubuh sesuai dengan musik yang dimainkan. Ini mengembangkan kelincahan dan koordinasi tubuh.

- Melempar bola

  Peserta didik melempar bola sambil bergerak. Ini mengajarkan mereka untuk menyesuaikan kekuatan dan arah lemparan bola agar tetap terkendali. Mereka dapat menyimpulkan efektivitas gerakan dengan cara: a) menjelaskan seberapa baik mereka mengarahkan bola, dan b) menjaga ritme gerakan tubuh.

- Menghentikan gerakan dan bergerak di tempat

  Jika peserta didik bisa menghindari tabrakan dengan mudah sambil tetap mengontrol bola, itu menunjukkan bahwa gerakan mereka sudah efektif.

### b. Petunjuk untuk Guru

Bagaimana guru memandu peserta didik agar dapat menjelaskan gerakan mereka?

Guru dapat meminta peserta didik untuk menjelaskan mengapa mereka memilih cara tertentu untuk bergerak (misalnya, berjalan lebih cepat atau lebih lambat). Guru juga dapat meminta peserta didik menjelaskan cara mereka mengontrol bola saat bergerak.

Tanya jawab seperti ini akan membantu peserta didik memahami bagaimana gerakan tubuh mereka mempengaruhi hasil permainan. Mereka juga dapat melakukan refleksi dan memperbaiki gerakan yang salah.

Dengan cara ini, permainan tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri peserta didik terhadap efektivitas gerakan yang dilakukan.

### c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi

1. Peserta didik dengan kemampuan berkembang melakukan gerakan sederhana untuk tetap menjaga bola di genggaman. Peserta didik dengan kemampuan layak dapat menjaga bola di udara sambil bergerak mengikuti irama musik. Sementara, peserta didik dengan kemampuan cakap dapat melakukan gerakan yang lebih kompleks, seperti memantulkan bola ke udara sambil bergerak.
2. Peserta didik diberikan kebebasan melakukan gerakan melempar bola sendiri ke atas sesuai dengan kemampuan mereka.

Fokus pembelajaran permainan bola ceria

1. Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar saat bergerak menggunakan musik
2. Peserta didik dapat menyimpulkan efektivitas gerakan yang dilakukan.

Ide alternatif yang dapat diterapkan guru adalah:

1. guru dapat menggunakan batok kelapa sebagai alat, saat melakukan gerak berirama,
2. guru juga dapat mengeksplorasi gerak dasar yang mudah dilakukan oleh anak dengan menggunakan musik gembira.

Langkah penerapan ide alternatif.

1. Guru menyiapkan tempurung kelapa
2. Kedua tangan peserta didik memegang tempurung kelapa
3. Bergeraklah mengikuti irama musik "Potong Bebek Angsa"
4. Peserta didik berjalan di tempat sambil menepukkan tempurung kelapa
5. Peserta didik melompat ke kanan dan ke kiri
6. Peserta didik dapat memutar tubuh sambil menepukkan tempurung kelapa.

## E. PANDUAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

Pembelajaran berdiferensiasi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk menyesuaikan metode dan strategi pembelajaran dengan kebutuhan, minat, serta profil belajar setiap peserta didik. Pendekatan ini sangat penting diterapkan pada peserta didik yang memiliki kemampuan fisik, gaya belajar, dan preferensi yang beragam. Dengan menggunakan pendekatan ini, semua peserta didik diharapkan dapat terlibat dalam pembelajaran dan mengembangkan keterampilan mereka.

Berikut beberapa strategi untuk menerapkan pembelajaran berdiferensiasi.

1. **Sesuaikan kegiatan dengan tingkat kemampuan peserta didik.**

   Rancanglah kegiatan yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik. Ini memungkinkan peserta didik dengan keterampilan yang lebih tinggi untuk meningkatkan keterampilannya melalui aneka tantangan baru dalam permainan. Sementara peserta didik yang membutuhkan lebih banyak dukungan dapat diberikan tugas yang lebih sederhana dan mudah dilakukan.

   Untuk mendukung perkembangan belajar peserta didik, guru perlu memodifikasi intensitas dan kompleksitas kegiatan. Hal ini penting untuk memastikan setiap siswa dapat terlibat secara aktif dan memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut.

2. **Beri peran yang bervariasi untuk setiap peserta didik**

   Dalam kegiatan olahraga, anak-anak dengan keterampilan sosial dan kerja tim yang lebih baik bisa diberi kesempatan untuk bekerja dalam kelompok besar. Sementara mereka yang lebih suka bekerja secara individu atau dalam kelompok kecil bisa diberi kesempatan peserta didik sesuai kecenderungannya. Pembentukan kelompok yang berbeda memungkinkan pengembangan keterampilan sosial, komunikasi, dan kolaborasi.

   Guru dapat mengatur kelompok berdasarkan kebutuhan dan dinamika kelas. Misalnya, untuk anak yang lebih pemalu atau lebih suka bekerja sendiri, kelompok kecil dapat memberikan ruang yang cukup bagi mereka. Interaksi pribadi dan perhatian pun bisa lebih optimal.

3. **Gunakan penilaian individu**

   Penilaian dalam pembelajaran berdiferensiasi harus dilakukan secara lebih personal, dengan mengamati kemajuan setiap peserta didik. Misalnya, dalam permainan yang menguji keterampilan motorik seperti menggiring bola atau menendang bola, guru dapat menilai kemampuan peserta didik berdasarkan perkembangan masing-masing, bukan berdasarkan standar kelas secara keseluruhan. Penilaian ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berkembang dengan kecepatan mereka sendiri.

4. **Memberikan pilihan dalam berpartisipasi**

   Memberikan pilihan kepada peserta didik dalam berpartisipasi dapat meningkatkan motivasi dan rasa keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Dengan memberikan peran yang bervariasi, seperti menjadi pemimpin kelompok, pendukung permainan, atau peran lainnya, motivasi intrinsik peserta didik dalam belajar akan lebih terbangun.

5. **Kearifan lokal**

   Guru dapat memanfaatkan alat sederhana atau yang dekat dengan keseharian peserta didik sebagai pelengkap permainan. Guru juga dapat menjadikan permainan tradisional yang disukai atau dikenal peserta didik, sebagai kegiatan alternatif.

## F. INTERAKSI DENGAN ORANG TUA/WALI DAN MASYARAKAT

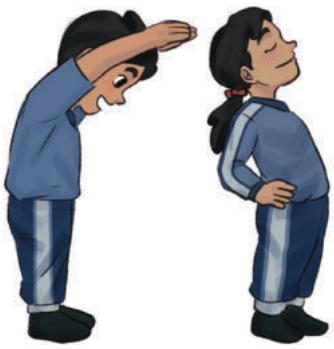
Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung. Guru juga memberikan saran tentang aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman dan kemampuan anak mengeksplorasi gerak dasar dalam berbagai situasi gerak. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk mengeksplorasi gerak dasar, sehingga orang tua dapat mendukung pembelajaran anak di rumah.

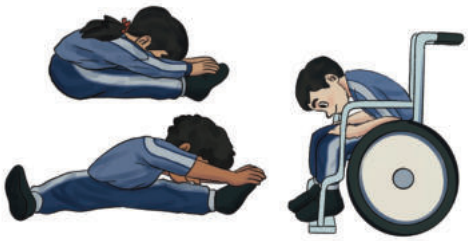
## G. ASESMEN FORMATIF

### Pembelajaran 1. Permainan Patung Ajaib

**a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)**

Setelah menyelesaikan Aktivitas 1 Permainan Patung Ajaib, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran.

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
|  Meliuk | | |
| Menekuk | | |

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Mengayun | | |
|  Mencium lutut | | |

Catatan Guru:

.....

.....

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Mempraktikkan gerak non lokomotor | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 1.2** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Mempraktikkan gerak nonlokomotor. | Peserta didik mampu melakukan berbagai gerak nonlokomotor dengan bantuan guru. | Peserta didik mampu melakukan gerak nonlokomotor secara mandiri. | Peserta didik secara konsisten mampu melakukan gerak nonlokomotor selama bermain. |

## Pembelajaran 2. Permainan Petualang Cilik

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 2, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran!

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Zona 1. Berlari di hutan | | |
| Zona 2. Berjalan di padang rumput | | |

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| <br>Zona 3. Melewati sungai berbatu | | |
| <br>Zona 4. Melewati jembatan | | |

Catatan Guru:

.....

.....

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Mempraktikkan gerak dasar lokomotor | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 1.3** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Mempraktikkan gerak dasar lokomotor. | Peserta didik dapat melakukan gerak lokomotor dengan bantuan guru. | Peserta didik dapat melakukan gerak lokomotor secara mandiri. | Peserta didik secara konsisten dapat melakukan gerak lokomotor dalam permainan petualang cilik. |

## Pembelajaran 3. Permainan Bola Ajaib

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 3 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Melempar bola | | |
| Menangkap bola | | |

Catatan Guru:

.....

.....

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Mempraktikkan gerak dasar manipulatif | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 1.4** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Mempraktikkan gerak dasar manipulatif | Peserta didik melakukan gerak manipulatif dengan bantuan guru. | Peserta didik dapat melakukan gerak manipulatif secara mandiri. | Peserta didik secara konsisten dapat melakukan gerak manipulatif selama bermain. |

## Pembelajaran 4. Permainan Bola Kaleng

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 5 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Menggiring bola | | |
| Menendang bola ke arah kaleng | | |

Catatan Guru:

.....

.....

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Kemampuan menggunakan bagian tubuh dengan tepat | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang 2 : Layak 3 : Cakap

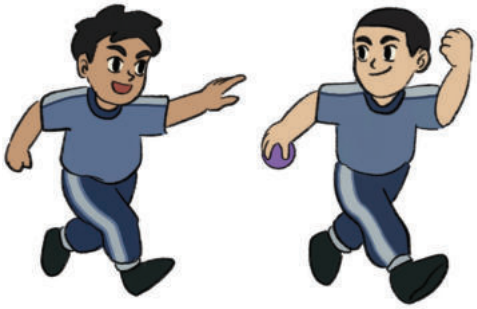
**Tabel 1.5** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Kemampuan menggunakan bagian tubuh dengan tepat | Peserta didik belum dapat menggunakan bagian tubuh dengan tepat untuk jenis gerakan seperti melempar bola dan menangkap bola. | Peserta didik sudah dapat menggunakan bagian tubuh dengan tepat untuk jenis gerakan seperti melempar bola dan menangkap bola namun belum konsisten. | Peserta didik secara mandiri dan konsisten dapat menggunakan bagian tubuh dengan tepat untuk jenis gerakan seperti melempar bola dan menangkap bola. |

## Pembelajaran 5. Permainan Kelinci dan Wortel

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 5 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalamannya selama pembelajaran!

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
|  Berlari | | |
| Berlari sambil membawa bola | | |

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Meloncat | | |
| bergeser | | |
| Melempar dan menangkap bola | | |

Catatan Guru:

.....

.....

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Gerak dasar dalam permainan sederhana | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang 2 : Layak 3 : Cakap

**Tabel 1.6** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak (nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif) dalam permainan sederhana. | Peserta didik melakukan gerak (lari, loncat, melempar bola dan menangkap bola) dengan bantuan guru. | Peserta didik mampu melakukan gerak (lari, loncat, melempar bola dan menangkap bola) secara mandiri. | Peserta didik secara konsisten mampu melakukan gerak (lari, loncat, melempar bola dan menangkap bola) secara mandiri dengan kontrol yang baik. |

## Pembelajaran 6. Berburu di Hutan

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 6 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Jongkok di zona nyaman | | |
| Berlari bebas tanpa menabrak teman | | |

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Melempar dan menangkap di area pemburu | | |
| Melempar bola ke sasaran | | |

Catatan Guru:

.....

.....

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Pemanfaatan ruang gerak | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang 2 : Layak 3 : Cakap

**Tabel 1.7** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Pemanfaatan ruang gerak | Peserta didik belum mampu menggunakan seluruh ruang yang tersedia secara efektif, bergerak bebas tanpa bertabrakan | Peserta didik sudah menggunakan seluruh ruang yang tersedia namun belum konsisten | Peserta didik mampu menggunakan seluruh ruang yang tersedia secara efektif, bergerak bebas tanpa bertabrakan secara konsisten |

## Pembelajaran 7. Permainan Bola Ceria

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 7 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara pengisiannya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalamanku | Aku sudah bisa | Aku perlu berlatih |
|---|---|---|
| Berjalan sambil melempar bola tanpa menabrak teman | | |
| Berjalan sambil mengayun lengan | | |
| Bergerak mengikuti irama musik | | |

### b. Lembar Observasi

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Menyimpulkan efektivitas gerakan | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 1.8** Rubrik penilaian

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| Menyimpulkan efektivitas gerakan | Peserta didik belum dapat menyimpulkan efektivitas gerakannya secara baik saat berjalan sambil melempar bola ke atas, berjalan sambil mengayun lengan. | Peserta didik dapat menyimpulkan efektivitas gerakannya secara baik saat berjalan sambil melempar bola ke atas, berjalan sambil mengayun lengan. | Peserta didik dapat menyimpulkan efektivitas gerakannya secara baik saat berjalan sambil melempar bola ke atas, |

| Kriteria Penilaian | Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|---|
| | | | Berjalan sambil mengayun lengan dan memberikan alasan yang jelas mengenai keberhasilannya secara sederhana. |

## H. TINDAK LANJUT

Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran. Selanjutnya, guru perlu merancang aktivitas belajar yang sesuai dengan perkembangan mereka, berdasarkan: 1) rubrik asesmen secara mandiri, dan 2) hasil catatan guru mengenai perkembangan belajar peserta didik. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberikan tugas untuk meningkatkan pengetahuannya dalam mengeksplorasi berbagai gerak dasar. Eksplorasi itu dapat dilakukan dengan menerapkannya di berbagai permainan sederhana dan/atau tradisional.

# I. ASESMEN SUMATIF

## 1. Butir Soal

Lakukan permainan sirkuit di bawah ini!

Pos 1 : berdiri satu kaki selama 10 hitungan

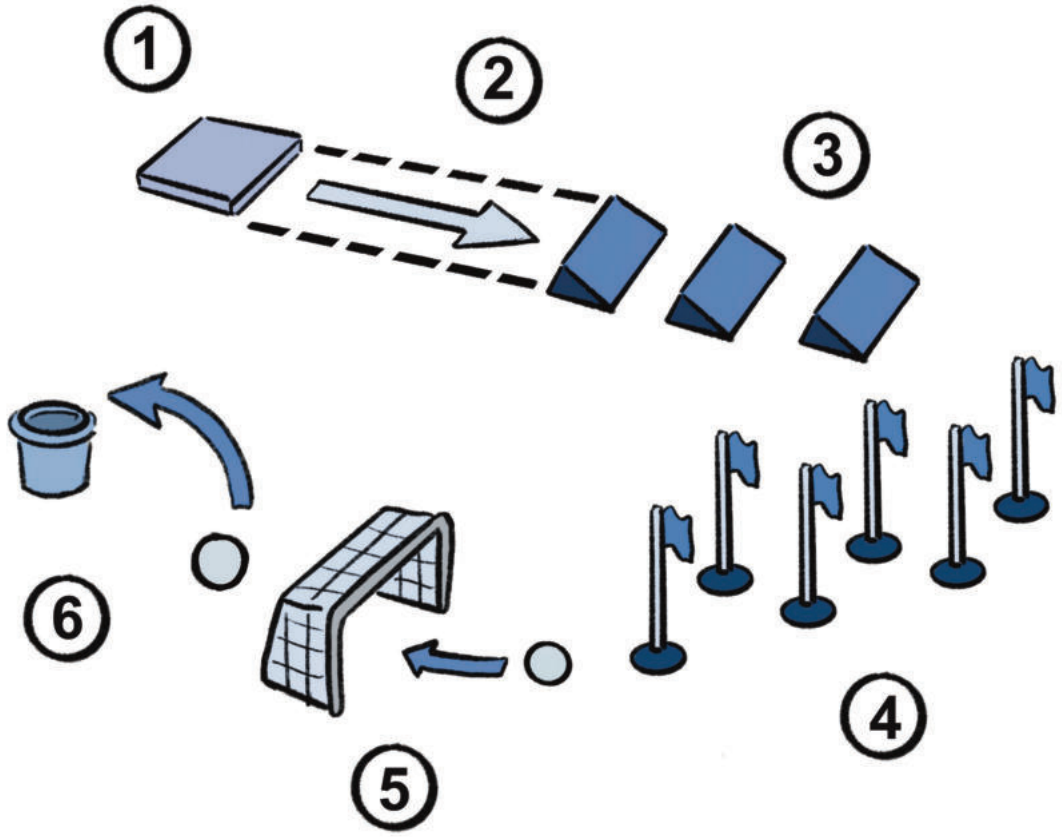
Pos 2 : Berlari lurus

Pos 3 : Melompati benda

Pos 4 : Menggiring bola zigzag

Pos 5 : Menendang bola ke sasaran

Pos 6 : Melempar bola ke dalam keranjang



## 2. Rubrik Penilaian

Guru dapat membuat kriteria gerak berlari, melompat, menggiring, menendang, dan melempar bola.

| Indikator | Kriteria gerak | Ya | Tidak |
|---|---|---|---|
| Berlari lurus | Berlari dengan baik, posisi tubuh condong ke depan, lengan mengayun sesuai ritme, langkah kaki proporsional. | | |
| | Berlari dengan stabil dari awal hingga akhir. | | |
| | Koordinasi bagian tubuh sangat baik. | | |
| Melompati benda | Lompatan sesuai dengan tinggi target | | |
| | Kekuatan tolakan sangat baik, mampu melompat dengan kuat dan seimbang. | | |
| | Mendarat dengan baik dan seimbang, lutut sedikit ditekuk. | | |
| Menggiring bola zagzag | Kontrol bola sangat baik, bola selalu dalam kendali saat menggiring. | | |
| | Menggiring bola dengan cepat dan tetap menjaga kontrol. | | |
| | Bola diarahkan tepat ke target tanpa kesulitan. | | |
| Menendang bola ke sasaran | Posisi kaki tumpu ditempatkan di samping bola, sejajar dengan bola, kaki yang digunakan untuk menendang ditarik ke belakang. | | |
| | Posisi badan sedikit condong ke depan dan kedua tangan rileks menjaga keseimbangan. | | |
| | Bola ditendang dengan kekuatan yang pas, sehingga bola sampai ke sasaran dengan baik. | | |

| Indikator | Kriteria gerak | Ya | Tidak |
|---|---|---|---|
| Melempar bola ke dalam keranjang | Posisi tubuh, kaki dan lengan sesuai dengan arah bola yang akan dilempar. | | |
| | Bola dilempar dengan kekuatan yang tepat sehingga bola sampai ke keranjang dengan baik. | | |
| | Bola dilempar tepat ke arah keranjang dengan konsisten. | | |

## 3. Pedoman Penskoran

Skor 1 jika kriteria dilakukan dengan benar.

Skor 0 jika kriteria tidak dilakukan dengan benar.

## 4. Pengolahan Nilai

| Cakap | Layak | Berkembang | Mulai berkembang |
|---|---|---|---|
| Peserta didik memperoleh skor 14-15 | Peserta didik memperoleh skor 12-13 | Peserta didik memperoleh skor 10-11 | Peserta didik memperoleh skor 1-9 |

Skor Maksimal adalah 15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

**Contoh pengolahan nilai keterampilan**

Skor perolehan Lala adalah 12

$$\text{Nilai Lala} = \frac{12}{15} \times 100 = 80$$

## 5. Kriteria Penilaian

| Tujuan Pembelajaran | Cakap | Layak | Berkembang | Mulai Berkembang |
|---|---|---|---|---|
| Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai situasi gerak. | Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dengan memilih berbagai variasi gerak yang dapat dilakukan secara mandiri. | Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif secara mandiri. | Peserta didik dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif dengan bantuan guru. | Peserta didik belum dapat mengeksplorasi gerak dasar nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif |
| Peserta didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya. | Peserta didik secara konsisten menggunakan bagian tubuh yang tepat saat menggunakan objek dan dapat bergerak bebas serta mampu menyimpulkan efektivitasnya secara sederhana. | Peserta didik menggunakan bagian tubuh yang tepat saat menggunakan objek dan dapat bergerak bebas secara mandiri. | Peserta didik sudah dapat menggunakan bagian tubuh yang tepat saat menggunakan objek, dan bergerak secara terbatas dengan arahan guru. | Peserta didik belum dapat menggunakan bagian tubuh yang tepat saat menggunakan objek, dan bergerak secara terbatas. |

### Rencana Tindak Lanjut

| Cakap | Layak | Berkembang | Mulai berkembang |
|---|---|---|---|
| Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan mempelajari materi selanjutnya. | Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang. | Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang. | Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai. |

## J. REFLEKSI

### 1. Refleksi Peserta Didik

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

☐ Marah

☐ Bangga

☐ Takut

☐ Tenang

☐ Senang

☐ Sedih

**Materi yang sudah kamu kuasai?**

## Gerak di tempat

- [ ] menekuk
- [ ] meliuk
- [ ] mengayun
- [ ] mencium lutut

## Gerak berpindah tempat

- [ ] berjalan
- [ ] berlari
- [ ] melompat
- [ ] meloncat

- [ ] berlari zigzag
- [ ] berjalan di atas garis lurus
- [ ] melompat ke dalam ban bekas

## Gerak menggunakan benda

- [ ] melempar
- [ ] menangkap
- [ ] menggiring
- [ ] menendang

**Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut?**

## Gerak di tempat

- [ ] menekuk
- [ ] meliuk
- [ ] mengayun
- [ ] mencium lutut

## Gerak berpindah tempat

- [ ] berjalan
- [ ] berlari
- [ ] melompat
- [ ] meloncat

- [ ] berlari zigzag
- [ ] berjalan di atas garis lurus
- [ ] melompat ke dalam ban bekas

## Gerak menggunakan benda

- [ ] melempar
- [ ] menangkap
- [ ] menggiring
- [ ] menendang

## 2. Refleksi Guru

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

**REFLEKSI GURU**

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang, dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan tujuan pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

## K. PENGAYAAN

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan diberikan kepada peserta didik yang sudah melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara meningkatkan kesulitan permainan dengan cara, antara lain 1) mengubah jumlah pemain, 2) memperketat peraturan, 3) menambah alat yang digunakan, serta 4) menambah tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini sebagai berikut.

Buatlah rangkaian gerak dasar dalam permainan sederhana.

## L. SUMBER BELAJAR

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

1. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak di tempat (nonlokomotor)
2. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak di tempat (lokomotor)
3. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak di tempat (manipulatif)
4. Video aktivitas pembelajaran permainan sederhana.

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)

Panduan Khusus

Bab II

# Serunya Bermain!

# A. PENDAHULUAN

## 1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

| Tujuan Pembelajaran | Kriteria Ketercapaian |
|---|---|
| 1. Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. | 1.1. Peserta didik mampu menerapkan sikap menghargai teman dan lawan.<br>1.2. Peserta didik mampu menerapkan sikap jujur.<br>1.3. Peserta didik mampu menerapkan sikap menaati aturan permainan. |
| 2. Peserta didik dapat menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. | 2.1. Peserta didik mampu menerapkan kemampuan menyusun strategi kerja sama saat bermain.<br>2.2. Peserta didik mampu berkomunikasi dengan efektif.<br>2.3. Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan berpartisipasi aktif dalam tim. |

## 2. Peta konsep

Sesuai dengan peta konsep di atas ada dua bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama adalah perilaku *fair play* dan yang kedua adalah strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana.

### 3. Saran periode/waktu pembelajaran untuk satu bab

| | |
|---|---|
| Subbab 1. Permainan Menyusun Warna | 3 JP |
| Subbab 2. Permainan Hadang | 3 JP |
| Subbab 3. Permainan Mencari Harta Karun | 3 JP |
| Subbab 4. Permainan Tangkap Ekorku | 3 JP |
| Subbab 5. Permainan Menara Gelas | 3 JP |
| Subbab 6. Permainan Bola Tangan | 3 JP |
| Subbab 7. Permainan Kasti | 3 JP |
| **Jumlah JP** | **21 JP (7 pertemuan)** |

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana, dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

## B. APERSEPSI

Apersepsi adalah langkah awal dalam pembelajaran. Tujuannya 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 mengajak teman-temannya untuk bermain secara jujur dan adil.

Sebelum memulai pembelajaran, guru bisa membacakan kisah itu. Lalu, guru mengajak peserta didik mendiskusikan perilaku yang diajarkan. Kemudian ajaklah peserta didik menerapkan sikap tersebut dalam permainan sederhana.

**Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Guru Selama Kegiatan Apersepsi**

1. Identifikasi perilaku yang harus diterapkan peserta didik selama bermain.
2. Berilah instruksi dengan jelas, sederhana, dan benar. Hindari mengucapkan perintah abstrak seperti 'bermainlah dengan jujur dan adil'. Berilah instruksi konkret seperti, 'akuilah saat kamu terkena lawan, ikuti aturan bermain'.
3. Eksplorasilah jawaban peserta didik.
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 sikap *fair play* dan strategi kolaborasi , supaya permainan lebih menyenangkan."

Apersepsi yang efektif akan membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan.

## C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal pembelajaran bertujuan untuk mengetahui kesiapan peserta didik, serta sejauh mana mereka telah menerapkan perilaku *fair play*, dan strategi kolaboratif. Penilaian ini penting untuk membantu guru merancang pembelajaran yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, asesmen awal memberikan gambaran tentang perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi peserta didik. Ini juga membuat guru dapat mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran yang berdiferensiasi.

**Cara Melakukan Asesmen Awal**

1. **Observasi langsung.**

   Guru mengamati perilaku peserta didik saat melakukan aktivitas fisik tertentu. Perhatikan cara peserta didik menerapkan perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi.

2. **Penilaian lisan**

   Guru bertanya kepada peserta didik tentang perilaku apa saja yang harus mereka tunjukkan saat bermain bersama kelompok. Berikan pertanyaan yang jelas dan mudah dipahami.

   Contoh pertanyaan, "Bagaimana kamu membantu temanmu? Apa yang kamu lakukan saat kamu mengalami kekalahan?"

Guru dapat membantu peserta didik berpikir dengan menceritakan permainan yang biasa dimainkan guru waktu kecil. Ceritakan dan contohkan perilaku yang dilakukan guru dalam permainan tersebut.

3. **Penilaian mandiri (*Self Asessment*)**

   Guru memberikan lembar penilaian mandiri yang berisi gambar perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain bersama tim. Mintalah peserta didik mencentang gambar perilaku yang sudah mereka terapkan saat bermain.

4. **Simulasi permainan sederhana**

   Guru mengajak peserta didik melakukan permainan sederhana secara berkelompok sebagaimana yang terdapat di Buku Siswa. Guru dapat juga merancang permainan sendiri, selama semua gerakan dalam permainan itu relevan dengan Tujuan Pembelajaran.

**Tabel 2.1** Lembar observasi asesmen awal sebelum pembelajaran

| Kriteria Penilaian | Cakap | Layak | Berkembang |
|---|---|---|---|
| Level 1<br>Peserta didik mampu menunjukkan sikap jujur, adil, dan bekerja sama dengan bimbingan guru. | | | |
| Level 2<br>Peserta didik mampu menunjukkan sikap jujur, adil, dan bekerja sama secara mandiri. | | | |
| Level 3<br>Peserta didik secara konsisten mampu menunjukkan sikap jujur, adil, dan bekerja sama selama bermain. | | | |

**Analisis Hasil Asesmen**

Menerjemahkan hasil asesmen awal untuk perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut. Proses ini bertujuan untuk mengintegrasikan data dari asesmen ke dalam pembelajaran yang sesuai kebutuhan peserta didik.

Guru dapat melakukan penilaian berikut terhadap perilaku yang dilakukan peserta didik.

1. ***Fair play***

   Apakah peserta didik sudah menghargai teman atau lawan, bermain dengan jujur, dan menaati aturan bermain?

2. **Bekerja sama**

   Apakah peserta didik sudah dapat menyusun strategi secara sederhana, berkomunikasi secara efektif, dan dapat berbagi peran saat bermain?

**Merancang Pembelajaran Berdiferensiasi**

Berdasarkan hasil asesmen awal, guru dapat menyusun strategi berikut.

1. **Berkembang**

   Untuk peserta didik dengan kategori ini, berikan bimbingan secara khusus agar mereka memahami perilaku *fair play*. Juga ajarkan strategi kolaborasi yang harus dimiliki saat bermain.

2. **Layak**

   Untuk peserta didik dengan kategori ini, latihlah untuk menerapkan perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi saat bermain.

3. **Cakap**

   Untuk peserta didik dengan kategori ini, latihlah konsistensi mereka dalam menerapkan perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi saat bermain.

**Observasi**

Jika hasil asesmen awal menunjukkan banyak peserta didik yang belum memahami perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi saat bermain maka:

1. gunakan permainan sederhana untuk membantu mereka memahami perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi,
2. permainan dilakukan secara berkelompok untuk menumbuhkan perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi.

**Refleksi**

Jika peserta didik menunjukkan kemajuan signifikan dalam menerapkan perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi, alokasikan lebih banyak waktu untuk melatih konsistensi mereka.

## D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

### Subbab 1. Permainan Menyusun Warna

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai teman atau lawan dalam permainan menyusun warna. | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerja sama. |

**a. Perilaku dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik menerapkan perilaku menghargai teman dan lawan. Perilaku yang ditunjukkan sebagai berikut.

- Menyemangati teman

  Memberikan semangat pada teman saat memindahkan bola warna.

  Manfaat: Melatih sikap menghargai teman saat bermain.

- Memberi selamat kepada tim yang menang

  Memberikan ucapan selamat kepada tim yang berhasil menyusun warna dengan cepat.

  Manfaat: Melatih sikap mengakui kehebatan lawan.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas.

   Pastikan guru memberi contoh gerakan terlebih dahulu agar peserta didik lebih mudah memahami.

2. Observasi kemajuan peserta didik

   Perhatikan kesulitan yang dihadapi peserta didik dan berikan bantuan bila diperlukan.

3. Variasi dan tantangan

   Berikan variasi instruksi agar peserta didik tidak bosan dan dapat mengeksplorasi gerak lainnya.

4. Keselamatan

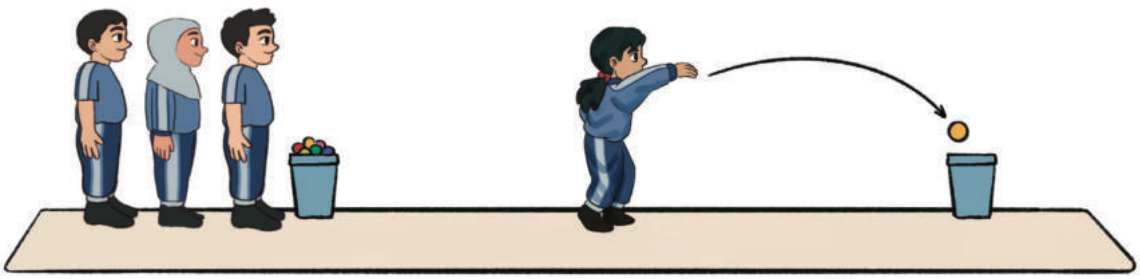
   Pastikan area bermain aman, tidak licin, dan bebas dari benda berbahaya.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Peserta didik yang masih berkembang bermain menyusun warna pada jalur lintasan lurus tanpa hambatan dan menukar bola satu kali dengan pola sederhana (dua warna). Guru membimbing peserta didik dengan kata-kata yang mengapresiasi seperti “Giliran kamu sekarang” atau “Kerja bagus, kamu bisa!”.
2. Peserta didik dengan kemampuan layak bisa diminta berlari, dan melompati kardus yang tidak terlalu tinggi. Kemudian, mereka diminta menyusun pola dengan tiga warna dan berikan dukungan verbal seperti, “Kamu bisa!” atau “Bagus sekali!”
3. Peserta didik yang cakap, dapat diminta berlari cepat dan melompati kardus yang lebih tinggi. Kemudian, mereka diminta menyusun pola dengan empat warna berbeda. Secara mandiri anggota kelompok diajak memberikan dukungan atau pujian.

Altrenatif kegiatan yang dapat dilakukan guru adalah:

**Permainan Estafet Keranjang**



Cara Bermain

1. Siapkan keranjang sampah plastik, bola kecil warna warni.
2. Bagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil (3-4 anak per kelompok)
3. Mulailah dengan berdiri di garis *start* dengan keranjang mereka.
4. Di seberang lapangan terdapat keranjang target untuk setiap kelompok.
5. Setiap anggota kelompok bergantian mengambil satu bola dari keranjang *start*, berlari menuju keranjang target, dan melempar bola ke dalamnya dari jarak tertentu.
6. Jika bola masuk ke dalam keranjang target, kelompok tersebut mendapat satu poin. Jika tidak masuk, peserta didik harus kembali ke garis *start* tanpa poin tambahan.
7. Permainan dilanjutkan hingga semua bola habis atau setelah batas waktu tertentu tercapai.

### Subbab 2. Permainan Hadang

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat menunjukkan sikap jujur (mengakui saat terkena lawan, berganti giliran menjadi regu penjaga tanpa protes) dalam permainan hadang. | Dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia, elemen akhlak pribadi, subelemen integritas (membiasakan bersikap jujur terhadap diri sendiri dan orang lain dan berani menyampaikan kebenaran atau fakta). |
| | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerja sama. |

### a. Perilaku dalam Permainan

Dalam permainan ini, peserta didik menerapkan perilaku sebagai berikut.

- Berganti giliran

  Cara melakukan: Peserta didik berganti giliran tanpa protes saat ada temannya yang terkena lawan.

  Manfaat: Melatih perilaku jujur.

- Mengakui saat terkena tim penjaga

  Cara melakukan: Peserta didik mengakui bahwa mereka terkena oleh tim penjaga dengan penuh kesadaran.

  Manfaat: Meningkatkan perilaku jujur.

### b. Petunjuk untuk Guru

1. Memberikan instruksi

   Jelaskan cara bermain Hadang dengan rinci, termasuk gerakan yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan. Contohkan bagian tubuh yang boleh disentuh. Juga contohkan sikap kaki yang harus tetap menginjak garis saat menjadi tim penjaga.

2. Observasi kemajuan peserta didik

   - Perhatikan perilaku setiap peserta didik saat bermain.
   - Jika peserta didik kesulitan, berikan bimbingan, seperti mencontohkan gerakan dan perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain.

3. Variasi dan tantangan

   Guru dapat mengajak peserta didik membuat aturan dalam permainan Hadang. Misalnya: Setiap anak yang berhasil melewati garis dari depan ke belakang akan memperoleh nilai satu. Dalam satu kotak hanya boleh berisi tiga orang, jika terisi lebih dari tiga orang maka akan berganti peran.

4. Keselamatan

   - Pastikan area permainan bersih dari benda-benda tajam atau berbahaya, seperti pecahan kaca, kerikil tajam, atau benda yang dapat membuat peserta didik tersandung.

- Pastikan lantai atau tanah rata.
- Lakukan permainan di area yang cukup luas untuk menghindari tabrakan antar peserta didik.
- Jelaskan aturan permainan dengan detail kepada peserta didik. Tekankan pentingnya saling menjaga keselamatan dan tidak mendorong teman selama bermain.
- Pastikan peserta didik bermain sesuai aturan yang telah disepakati bersama.
- Lakukan pemanasan ringan sebelum memulai permainan untuk mengurangi risiko cedera.
- Siapkan kotak P3K untuk mengatasi cedera kecil, seperti lecet atau luka gores.
- Pastikan peserta didik memiliki akses ke air minum agar tetap terhidrasi, terutama jika permainan berlangsung di luar ruangan.

5. Evaluasi

   Setelah permainan selesai, tanyakan kepada peserta didik apakah ada yang merasa tidak nyaman atau mengalami cedera.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Guru membimbing peserta didik dengan kemampuan berkembang untuk dapat mengakui kesalahan, seperti mengangkat tangan jika mereka tersentuh atau keluar garis. Guru memantau setiap gerakan peserta didik, dan mengingatkan mereka untuk mengakui jika ada pelanggaran.
2. Peserta didik dengan kemampuan layak mempraktikkan kejujuran dengan kesadaran diri, seperti melaporkan kepada teman jika mereka melakukan pelanggaran. Guru mengurangi pengawasan langsung, memberikan kepercayaan pada peserta didik untuk mengakui kesalahan.
3. Peserta didik dengan kemampuan cakap dapat berlatih secara mandiri dengan menjaga kejujuran secara konsisten, kelompok diberikan waktu untuk mendiskusikan jika ada anggota yang tidak sengaja melanggar, dan diminta untuk memberikan dukungan kepada teman yang mengakui kesalahan, sehingga tercipta budaya saling menghargai kejujuran.

Alternatif kegiatan Guru adalah **Permainan Menjala Ikan**

Cara Bermain

1. Siapkan area bermain berbentuk persegi panjang atau lingkaran.
2. Beberapa peserta didik menjadi 'Jaring' dan berdiri di luar area bermain. Sisanya adalah 'Ikan', yang menyebar di area bermain.
3. Tugas jaring adalah menangkap ikan.
4. Jika ikan tertangkap maka akan berubah menjadi jaring.
5. Kegiatan ini bermanfaat untuk menumbuhkan sikap kejujuran saat tertangkap oleh jaring.

### Subbab 3. Permainan Bola Ajaib

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat menunjukkan sikap menaati aturan dalam permainan mencari harta karun. | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subelemen kerja sama. |

**a. Perilaku dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik menerapkan perilaku menaati aturan sebagai berikut.

- Aturan berlari

  Peserta didik yang mendapat giliran pertama akan berlari setelah mendengar aba-aba dari guru untuk memulai permainan. Anak selanjutnya akan berlari setelah tos dengan teman yang telah selesai berlari.

  Manfaat: Melatih perilaku taat terhadap aturan permainan.

- Aturan mengambil bola

  Peserta didik hanya boleh mengambil satu bola dalam satu kali lari. Mereka bisa mengambil bola kembali saat mendapat giliran kembali.

  Manfaat: Melatih perilaku taat terhadap aturan permainan.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas

   Jelaskan setiap tahapan permainan dan gerakan dengan singkat, namun mudah dipahami.

2. Lakukan demonstrasi

   Perlihatkan bagaimana memutar badan, melempar bola, menangkap bola, dan melempar bola ke keranjang secara konkret.

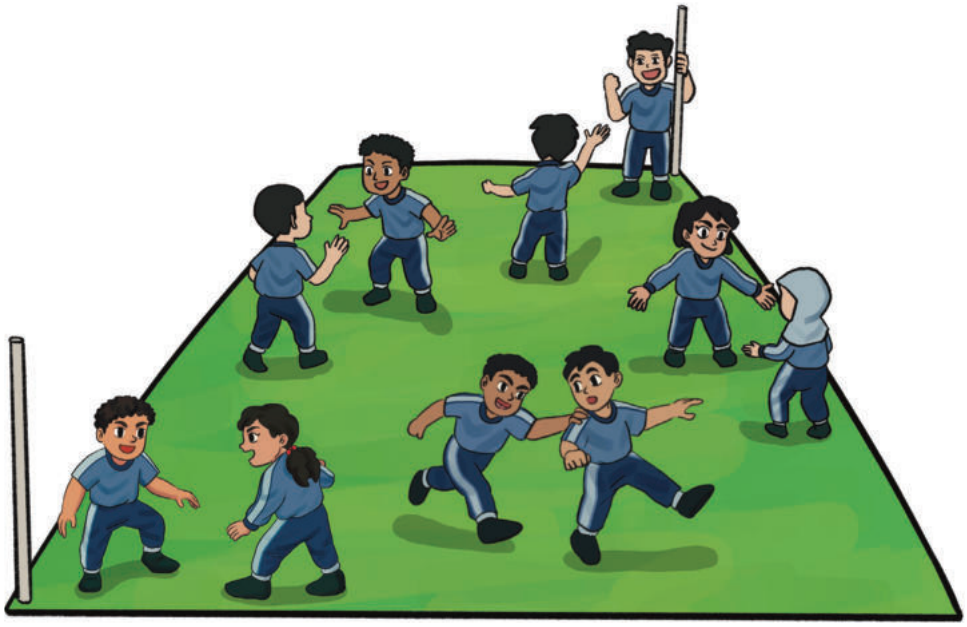
3. Observasi peserta didik
   - Amati gerakan yang dipakai peserta didik. Perbaikilah gerakan atau posisi tubuh yang salah. Beritahu mereka agar bergerak dengan posisi yang benar untuk menghindari cedera.
   - Berikan apresiasi atas usaha mereka, meskipun gerakan mereka belum sempurna.
4. Variasi permainan

   Tambahkan tantangan seperti mempercepat ritme lempar-tangkap bola atau mengubah jarak lemparan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.
5. Keselamatan
   - Jaga jarak antar peserta didik agar tidak saling berbenturan.
   - Sediakan area bermain yang luas, aman, dan bebas hambatan.
6. Evaluasi
   - Diskusikan dengan peserta didik tentang apa yang mereka pelajari.
   - Catat peningkatan koordinasi atau kesulitan yang dialami untuk perbaikan di sesi berikutnya.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Untuk peserta didik dengan kemampuan berkembang, guru perlu membuat rute yang sederhana dan pendek. Aturan pun dibuat lebih sederhana, misalnya peserta didik bebas mengambil bola dalam warna apa saja.
2. Peserta didik dengan kemampuan layak diberi kesempatan untuk bekerja dalam kelompok. Mereka diminta saling mengingatkan aturan permainan dan warna bola yang harus dicari.
3. Peserta didik dengan kemampuan cakap bisa dievaluasi kemandiriannya dalam mematuhi aturan sekaligus berkolaborasi dengan kelompoknya.

Alternatif kegiatan yang dapat dilakukan guru adalah **Permainan Bentengan**



Cara Bermain

1. Tentukan dua area yang akan menjadi benteng bagi masing-masing tim (misalnya, tiang, pohon, atau tanda lain di dua ujung lapangan).
2. Bagilah peserta didik menjadi dua tim dengan jumlah anggota yang seimbang.
3. Setiap tim bertujuan untuk menyentuh benteng lawan tanpa tertangkap.
4. Peserta didik yang mendekati benteng lawan harus berhati-hati agar tidak tertangkap oleh lawan. Jika mereka tertangkap (dikejar dan disentuh), mereka dianggap "terkunci" dan tidak bisa bergerak hingga diselamatkan oleh teman setim yang menyentuh mereka.
5. Peserta didik dapat kembali ke benteng mereka sendiri untuk mencari perlindungan atau "aman" dari lawan yang mengejar.
6. Tim yang berhasil menyentuh benteng lawan pertama kali memenangkan putaran tersebut.
7. Permainan ini bertujuan untuk menumbuhkan perilaku menaati aturan permainan.

### Subbab 4. Permainan Tangkap Ekorku

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan menyusun strategi secara sederhana dalam permainan tangkap ekorku. | Dimensi bernalar kritis, elemen refleksi pemikiran dan proses berpikir, subelemen merefleksi dan mengevaluasi pemikirannya sendiri (menyampaikan apa yang sedang dipikirkan secara terperinci). |

**a. Perilaku dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik akan menyusun strategi kerja sama sederhana agar tidak tertangkap lawan. Berikut strategi yang dapat disusun.

- Berdiskusi menentukan siapa yang akan menjadi ekor dan kepala

  Anak yang menjadi kepala akan menjadi pemimpin, sedangkan anak yang menjadi ekor akan berada di belakang barisan.

  Manfaat: Menumbuhkan kerja sama dalam kelompok

- Mengikuti perintah

  Anak yang berada di depan akan memberikan perintah yang harus diikuti oleh anggota timnya. Seperti geser kanan, maju, mundur.

  Manfaat: Menumbuhkan kerja sama dalam kelompok

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Instruksi jelas

   Tunjukkan cara mengikuti perintah dengan benar, seperti geser ke kanan, maju, mundur.

2. Rotasikan peran

   Pastikan setiap peserta didik bertukar peran sehingga memberikan pengalaman saat memimpin dan mengikuti perintah.

3. Pantau gerakan dan keselamatan

   Amati peserta didik untuk memastikan mereka melakukan gerakan dengan tepat dan aman, seperti tidak bergeser terlalu cepat sehingga anak di bagian ekor mudah mengikuti gerakan dan tidak terlepas dari kelompok.

4. Variasi permainan

   Tambahkan aturan untuk meningkatkan tantangan atau keseruan bermain. Misalnya, mengubah jumlah anggota tiap kelompok.

5. Keselamatan

   - Pastikan area bermain bebas dari benda tajam atau berbahaya.
   - Pastikan area bermain luas memudahkan peserta didik untuk bergerak dalam kelompok.
   - Lakukan pemanasan ringan untuk mengurangi risiko cedera otot.
   - Berikan waktu istirahat agar peserta didik tidak terlalu lelah.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Kelompok berkembang diminta untuk fokus menjaga ekor mereka terlebih dahulu sebelum mencoba menangkap ekor lawan. Guru memberikan contoh strategi sederhana, seperti cara melindungi ekor dengan berdiri membelakangi tembok.
2. Kelompok dengan kemampuan layak dan cakap bisa diminta untuk menyusun strategi secara mandiri. Misalnya satu anggota tim mengalihkan perhatian sementara yang lain menangkap ekor, mencari area aman, atau berlari ke arah teman yang tampak lengah. Mereka juga bisa diberi lebih banyak anggota untuk meningkatkan tantangan.

Alternatif kegiatan yang dapat dilakukan guru adalah **Permainan Menangkap Ekor Naga.**

Cara Bermain

1. Pilih area bermain yang luas dan aman, tanpa banyak rintangan.
2. Semua peserta berdiri dalam satu barisan memanjang dengan memegang pinggang atau bahu teman di depan mereka.
3. Peserta paling depan menjadi "kepala naga," dan yang paling belakang adalah "ekor naga."
4. Kepala naga berusaha bergerak dan memutar untuk menangkap ekor naga kelompok lawan. Caranya dengan menyentuh pemain paling belakang.
5. Pemain di tengah membantu melindungi ekor dengan bergerak sesuai arah kepala tanpa melepaskan pegangan.
6. Jika kepala naga berhasil menyentuh ekor naga, maka ekor yang tertangkap akan bergabung menjadi kepala naga lawan.
7. Permainan dilanjutkan hingga ekor naga salah satu kelompok habis.
8. Permainan ini bermanfaat untuk menumbuhkan kemampuan peserta didik dalam menyusun strategi kerja sama agar tidak tertangkap oleh lawan.

### Subbab 5. Permainan Menara Gelas

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dengan tim dalam Permainan Menara Gelas. | Dimensi Bergotong Royong, elemen kolaborasi, subelemen komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (memahami informasi sederhana dari orang lain dan menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri). |
| | Dimensi bernalar kritis, elemen memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, subelemen mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan. |

**a. Perilaku dalam Permainan**

Dalam permainan ini, peserta didik menunjukkan kemampuan berkomunikasi yang efektif sebagai berikut.

- Menggunakan bahasa yang sopan

  Saat bermain dalam kelompok peserta didik menggunakan bahasa yang sopan seperti “Ayo kita coba bersama”

  Manfaat: Melatih kemampuan peserta didik untuk berkomunikasi dengan baik.

- Umpan balik positif

  Memberi semangat atau pujian kepada teman yang belum berhasil menyusun menara seperti “Ayo, Jaya, kita coba lagi!”

  Manfaat: Melatih kemampuan peserta didik untuk memberikan umpan balik yang membangun.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas

   Jelaskan aturan permainan dengan sederhana agar mudah dipahami.

2. Observasi peserta didik

   Pastikan setiap peserta didik dapat memberikan umpan balik yang positif

3. Variasi permainan

   Guru dapat menambahkan rintangan atau mengubah bentuk lintasan untuk meningkatkan tantangan permainan.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Guru mengajak peserta didik untuk untuk mengidentifikasi kalimat positif. Seperti "Wah, kamu keren karena sudah berusaha. Ayo coba lagi, tetap semangat!"
2. Memberikan kesempatan kepada anak yang memiliki kemampuan cakap untuk menjadi pemimpin yang memberikan arahan, seperti menjelaskan bentuk menara yang akan dibuat. Sedangkan anak yang lain mendengarkan dan mengikuti arahan saat menyusun menara.

Alternatif yang dapat dilakukan guru adalah **Permainan Menyusun Koin**

Cara Bermain

1. Siapkan koin (atau benda datar kecil lainnya) untuk setiap anak atau kelompok.
2. Tentukan area datar untuk tempat menyusun koin (bisa di meja atau lantai).

### Subbab 6. Permainan Bola Tangan

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagi peran dalam permainan bola tangan. | Dimensi Bergotong Royong, elemen kolaborasi, subelemen kerja sama (menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama). |

**a. Perilaku dalam Permainan**

Permainan bola tangan dirancang untuk mengasah kemampuan peserta didik dalam berbagi peran dalam permainan. Berikut ini adalah kemampuan yang dapat ditunjukkan.

- Mengenali peran dalam tim

  Peserta didik dapat menyebutkan perannya dalam tim (penyerang, pengoper bola, atau penjaga keranjang). Peserta didik memahami tugas sederhana sesuai dengan perannya, seperti "Saya harus mengoper bola ke teman."

  Manfaat: Melatih kemampuan berbagi peran dengan tim.

- Kerja sama tim

  Peserta didik menjaga kekompakan tim dengan saling mengoper bola untuk mencetak poin.

  Manfaat: Meningkatkan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim.

**b. Petunjuk untuk Guru**

1. Berikan instruksi yang jelas
   - Jelaskan cara bermain dengan rinci, mulai aturan melempar, merebut bola, dan memasukkan bola ke dalam keranjang.
   - Tunjukkan cara berbagi peran bersama tim.
2. Observasi dan evaluasi

   Amati bagaimana peserta didik membagi peran

3. Rotasikan peran

   Pastikan setiap peserta didik bertukar peran sehingga mereka sama-sama punya pengalaman menjadi penyerang, pemain bertahan, dan pemegang keranjang.

4. Variasi dan tantangan

   Guru dapat membuat lintasan dengan pola beragam (zigzag, lingkaran, dll) untuk meningkatkan tantangan dan keseruan bermain.

5. Keselamatan

   Pastikan area bermain tidak licin. Gunakan bola yang aman serta sesuai dengan ukuran anak-anak.

### c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi

Peserta didik diberikan kebebasan untuk menentukan peran dalam kelompok.

1. Peserta didik dengan kemampuan berkembang, dan layak dibimbing untuk memahami perannya dalam tim.
2. Peserta didik yang cakap, dapat menjadi pemimpin dalam tim untuk membagi peran dan mengatur tugas dalam kelompok.

## Subbab 7. Permainan Kasti

| Tujuan Aktivitas | Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila |
|---|---|
| Peserta didik mampu menyimpulkan efektivitas gerakan yang dilakukan dengan memberikan penjelasan sederhana. | Dimensi gotong royong, elemen kolaborasi subeleman kerja sama. |
| | Dimensi bernalar kritis, elemen memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, subelemen mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan. |

### a. Perilaku dalam Permainan

Permainan kasti dirancang untuk melatih kerja sama dalam tim.

Berikut ini adalah kemampuan yang dapat ditunjukkan.

- Mengenali peran dan tanggung jawab dalam tim

  Peserta didik dapat menyebutkan perannya dalam tim (penjaga, pemukul). Peserta didik memahami tugas sederhana sesuai dengan perannya, seperti “Saya harus memukul bola.”

- Kerja sama tim

  Peserta didik dapat bekerja sama untuk saling mengoper bola dengan temannya untuk mematikan lawan.

**Bagaimana guru memandu peserta didik agar dapat menerapkan perilaku kerja sama saat bermain?**

Guru dapat meminta peserta didik untuk menjelaskan mengapa mereka harus bekerja sama dalam tim.

Tanya jawab seperti ini akan membantu peserta didik memahami alasan pentingnya bekerja sama atau berkolaborasi dalam kehidupan.

### b. Petunjuk untuk Guru

Lakukanlah hal berikut untuk memastikan keamanan dan keselamatan dalam permainan.

1. Pemeriksaan lapangan
   - Pastikan lapangan bebas dari benda tajam, batu, atau lubang yang dapat menyebabkan peserta didik tersandung.
   - Area bermain harus cukup luas dan memiliki batas yang jelas.

2. Perlengkapan
   - Gunakan bola kasti berbahan lunak agar tidak melukai peserta didik.
   - Pemukul kasti harus ringan dan sesuai dengan ukuran tangan peserta didik.
   - Pastikan peserta didik mengenakan sepatu olahraga untuk melindungi kaki mereka.
3. Pemanasan

   Lakukan pemanasan sederhana selama 5–10 menit untuk menghindari cedera otot, seperti lari kecil atau peregangan.
4. Aturan keamanan selama bermain
   - Pemisahan zona

     Pastikan peserta didik yang tidak bertugas (misalnya, bukan pemukul) berdiri di zona aman, jauh dari pemukul.
   - Posisi aman pemukul

     Ajarkan peserta didik cara memegang dan mengayunkan pemukul dengan aman.
   - Bola yang aman

     Saat melempar bola, arahkan lemparan ke badan bagian bawah, seperti kaki.
   - Anak yang berlari

     Beri tahu peserta didik agar memperhatikan sekitarnya saat berlari untuk menghindari tabrakan dengan teman.
   - Jaga ketertiban

     Pastikan peserta didik bermain bergiliran tanpa saling berebut atau mendorong.

**c. Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**

1. Peserta didik dengan kemampuan berkembang dibimbing untuk memahami peran dan tugasnya dalam tim.
2. Peserta didik dengan kemampuan layak diberikan kebebasan untuk menyusun strategi tim, misalnya dengan meminta mereka mengatur posisi pemain dan menentukan giliran memukul.

3. Peserta didik dengan kemampuan cakap dapat diberikan kesempatan untuk memimpin tim menentukan peran dalam kelompoknya.

Ide alternatif yang dapat diterapkan guru adalah:

1. guru dapat memberikan alat pemukul yang lebar namun ringan, serta bola yang besar, dan
2. guru dapat memodifikasi lapangan kasti dengan menambah tiang hinggap.

## E. PANDUAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

Pembelajaran berdiferensiasi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk menyesuaikan metode dan strategi pembelajaran dengan kebutuhan, minat, serta profil belajar setiap peserta didik. Pendekatan ini sangat penting diterapkan pada peserta didik yang memiliki kemampuan fisik, gaya belajar, dan preferensi yang beragam. Dengan menggunakan pendekatan ini, semua peserta didik diharapkan dapat terlibat dalam pembelajaran dan mengembangkan keterampilan mereka.

Berikut beberapa strategi untuk menerapkan pembelajaran berdiferensiasi.

1. **Sesuaikan kegiatan dengan tingkat kemampuan peserta didik.**

   Rancanglah kegiatan yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik. Ini memungkinkan peserta didik dengan keterampilan yang lebih tinggi untuk meningkatkan keterampilannya melalui aneka tantangan baru dalam permainan. Sementara peserta didik yang membutuhkan lebih banyak dukungan dapat diberikan tugas yang lebih sederhana dan mudah dilakukan.

   Untuk mendukung perkembangan belajar peserta didik, guru perlu memodifikasi intensitas dan kompleksitas kegiatan. Hal ini penting untuk memastikan setiap siswa dapat terlibat secara aktif dan memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut.

2. **Beri peran yang bervariasi untuk setiap peserta didik**

   Dalam kegiatan olahraga, anak-anak dengan keterampilan sosial dan kerja tim yang lebih baik bisa diberi kesempatan untuk bekerja dalam kelompok besar. Sementara mereka yang lebih suka bekerja secara individu atau dalam kelompok kecil bisa diberi kesempatan untuk sesuai kecenderungannya. Pembentukan kelompok yang berbeda memungkinkan pengembangan keterampilan sosial, komunikasi, dan kolaborasi.

   Guru dapat mengatur kelompok berdasarkan kebutuhan dan dinamika kelas. Misalnya, untuk anak yang lebih pemalu atau lebih suka bekerja sendiri, kelompok kecil dapat memberikan ruang yang cukup bagi mereka. Interaksi pribadi dan perhatian pun bisa lebih optimal.

3. **Gunakan penilaian individu**

   Penilaian dalam pembelajaran berdiferensiasi harus dilakukan secara lebih personal, dengan mengamati kemajuan setiap peserta didik. Misalnya, dalam permainan yang menguji keterampilan motorik seperti menggiring bola atau menendang bola, guru dapat menilai kemampuan peserta didik berdasarkan perkembangan masing-masing, bukan berdasarkan standar kelas secara keseluruhan. Penilaian ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berkembang dengan kecepatan mereka sendiri.

4. **Memberikan pilihan dalam berpartisipasi**

   Memberikan pilihan kepada peserta didik dalam berpartisipasi dapat meningkatkan motivasi dan rasa keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Dengan memberikan peran yang bervariasi, seperti menjadi pemimpin kelompok, pendukung permainan, atau peran lainnya, motivasi intrinsik peserta didik dalam belajar akan lebih terbangun.

5. **Kearifan lokal**

   Guru dapat memanfaatkan alat sederhana atau yang dekat dengan keseharian peserta didik sebagai pelengkap permainan. Guru juga dapat menjadikan permainan tradisional yang disukai atau dikenal peserta didik, sebagai kegiatan alternatif.

## F. INTERAKSI DENGAN ORANG TUA/WALI DAN MASYARAKAT

Guru memberikan penjelasan tentang bagaimana orang tua dapat mendukung pembelajaran yang sedang berlangsung. Guru juga memberikan saran tentang aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk memperkuat pemahaman dan kemampuan anak mengekplorasi gerak dasar dalam berbagai situasi gerak. Selain itu, guru dapat memberikan materi dan sumber belajar yang relevan untuk menerapkan perilaku *fair play* dan strategi kolaborasi sehingga orang tua dapat mendukung pembelajaran anak di rumah.

## G. ASESMEN FORMATIF

### Subbab 1. Permainan Menyusun Warna

**a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)**

Setelah menyelesaikan Aktivitas 1, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Menyemangati teman | | |

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| <br>Memberi selamat kepada tim yang menang | | |

Catatan Guru:

.....

.....

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Menghargai teman dan lawan | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 2.2** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Secara konsisten dapat menunjukkan sikap saling membantu dalam tim dan mengakui kehebatan lawan saat bermain menyusun warna | Sudah mampu menunjukkan sikap saling membantu dan mengakui kehebatan lawan saat bermain menyusun warna meskipun belum konsisten. | Perlu bimbingan dalam memahami sikap membantu teman dan menerima kemenangan lawan saat bermain menyusun warna. |

## Subbab 2. Permainan Hadang

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 2, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Berganti giliran | | |

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| <br>Mengakui saat terkena oleh tim lawan | | |

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Bermain dengan jujur | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 2.3** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Sudah konsisten bermain dengan jujur (mengakui saat terkena lawan dan berganti peran dengan senang hati) selama bermain hadang. | Sudah mampu bermain dengan jujur (mengakui saat terkena lawan dan berganti peran dengan senang hati). | Perlu bimbingan guru dalam menerapkan perilaku jujur (mengakui saat terkena lawan dan berganti peran dengan senang hati) saat bermain hadang. |

## Subbab 3. Permainan Mencari Harta Karun

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 3, guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Menaati aturan berlari | | |

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| <br>Menaati aturan mengambil bola | | |

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Menaati aturan bermain | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 2.4** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Perlu bimbingan dalam menaati aturan (mengambil satu bola dan berlari setelah melakukan tos). | Sudah mampu menaati aturan (mengambil satu bola dan berlari setelah melakukan tos) meskipun kadang perlu diingatkan. | Secara konsisten menaati aturan (mengambil satu bola dan berlari setelah melakukan tos) |

## Subbab 4. Permainan Tangkap Ekorku

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 4., guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Berdiskusi menentukan siapa yang menjadi kepala dan ekor. | | |

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| <br>Mengikuti perintah dengan baik | | |

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Menyusun strategi secara sederhana | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 2.5** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Perlu bimbingan saat berdiskusi menyusun strategi secara sederhana untuk menangkap ekor lawan (berdiskusi menentukan kepala dan ekor serta mengikuti perintah) | Sudah mampu berdiskusi dengan teman satu kelompok menyusun strategi sederhana untuk menangkap ekor lawan. | Secara konsisten dapat memimpin teman satu kelompok untuk menyusun strategi secara sederhana. |

## Subbab 5. Permainan Menara Gelas

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 5 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Berkomunikasi dengan bahasa yang sopan | | |

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| <br>Memberi semangat dan pujian kepada teman | | |

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Berkomunikasi dengan efektif | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 2.6** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Perlu bimbingan dalam berkomunikasi dengan efektif (menggunakan kata-kata yang sopan dan memberi semangat atau pujian kepada teman dengan kata-kata positif) selama bermain Menara Gelas. | Sudah mampu berkomunikasi dengan efektif (menggunakan kata-kata yang sopan, memberi semangat dan pujian kepada teman dengan kata-kata positif) selama bermain Menara Gelas. | Secara konsisten dapat berkomunikasi dengan efektif (menggunakan kata-kata yang sopan, memberi semangat dan pujian kepada teman dengan kata-kata positif) selama bermain Menara Gelas. |

## Subbab 6. Permainan Bola Tangan

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 6 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Berperan aktif mengoper bola | | |
| Bekerja sama dalam tim untuk mencetak poin | | |

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Berperan aktif dalam tim | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

| No | Nama | Berperan aktif dalam tim | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang 2 : Layak 3 : Cakap

**Tabel 2.7** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Perlu bimbingan saat menjalankan peran dalam tim. | Sudah mampu menerima dan menjalankan peran dalam tim dengan baik. | Secara konsisten menerima dan menjalankan peran dalam tim dengan baik, serta menghargai peran teman lainnya. |

## Subbab 7. Permainan Kasti

### a. Lembar Periksa Diri (*Self Asessment*)

Setelah menyelesaikan Aktivitas 7 guru dapat membagikan lembar periksa diri kepada peserta didik dan menjelaskan cara mengisinya. Peserta didik mengisi lembar capaian pembelajaran dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini berdasarkan pengalaman mereka selama belajar.

| Pengalaman saya | Sudah aku tunjukkan | Belum aku tunjukkan |
|---|---|---|
| Menjadi tim pemukul untuk mencetak poin | | |
| Bekerja sama dalam tim untuk mematikan lawan | | |

**b. Lembar Observasi**

Guru mengisi lembar observasi capaian pembelajaran peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini digunakan guru sebagai penilaian proses peserta didik selama pembelajaran dan dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

| No | Nama | Berperan aktif dalam tim | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| Dst. | | | | |

Catatan Guru:

.....

.....

Keterangan

1 : Berkembang

2 : Layak

3 : Cakap

**Tabel 2.8** Rubrik penilaian

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Perlu bimbingan saat menjalankan peran dalam tim. | Sudah mampu menerima dan menjalankan peran dalam tim dengan baik. | Secara konsisten menerima dan menjalankan peran dalam tim dengan baik, serta menghargai peran teman lainnya. |

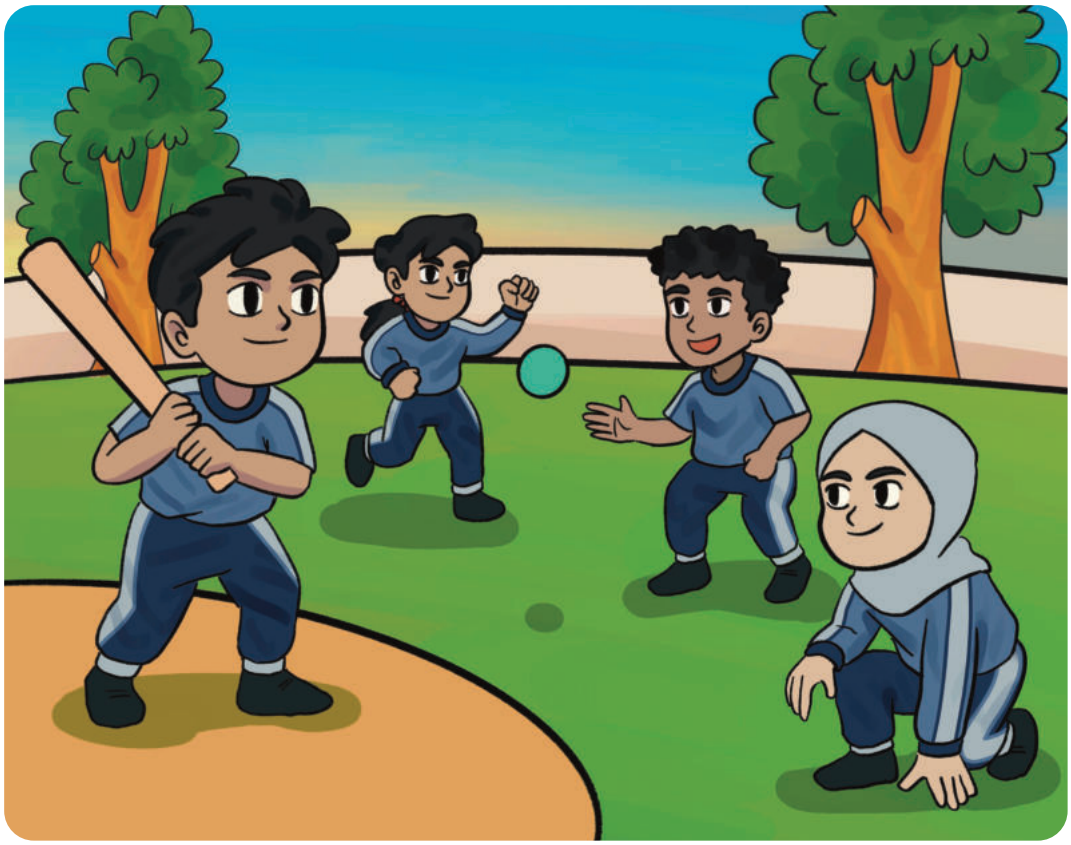
## H. TINDAK LANJUT

Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran. Selanjutnya, guru perlu merancang aktivitas belajar yang sesuai dengan perkembangan mereka, berdasarkan: 1) rubrik asesmen secara mandiri, dan 2) hasil catatan guru mengenai perkembangan belajar peserta didik. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberikan tugas untuk meningkatkan pengetahuannya dalam mengeksplorasi berbagai gerak dasar. Misalnya, dengan menerapkannya dalam berbagai permainan sederhana dan/atau tradisional.

## I. ASESMEN SUMATIF

### 1. Butir Soal

Lakukan permainan sirkuit di bawah ini!



## 2. Rubrik Penilaian

Guru dapat membuat kriteria penilaian.

Tujuan Pembelajaran 1

| No | Indikator | Ya | Tidak |
|---|---|---|---|
| 1 | Menunjukkan sikap menghargai teman | | |
| 2 | Menunjukkan sikap menghargai lawan | | |
| 3 | Menunjukkan sikap menaati aturan permainan. | | |
| 4 | Menunjukkan sikap jujur saat bermain | | |

Tujuan Pembelajaran 2

| No | Indikator | Ya | Tidak |
|---|---|---|---|
| 1 | Menunjukkan kemampuan menyusun strategi sederhana saat bermain. | | |
| 2 | Berkomunikasi dengan efektif. | | |
| 3 | Menunjukkan kemampuan berpartisipasi aktif dalam tim. | | |

## 3. Pedoman Penskoran

Skor 1 jika kriteria  dilakukan dengan benar.

Skor 0 jika kriteria tidak dilakukan dengan benar.

## 4. Pengolahan Nilai

| Mulai Berkembang | Layak | Cakap |
|---|---|---|
| Peserta didik hanya mampu menunjukkan satu indikator selama bermain. | Peserta didik mampu menunjukkan dua indikator selama bermain. | Peserta didik secara konsisten  mampu menunjukkan seluruh indikator selama bermain. |

## 5. Kriteria Penilaian

| Tujuan Pembelajaran | Cakap | Layak | Mulai Berkembang |
|---|---|---|---|
| Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. | Peserta didik dapat menerapkan perilaku menghargai teman dan lawan, bermain jujur dan menaati aturan selama bermain secara konsisten. | Peserta didik dapat menerapkan perilaku menghargai teman dan lawan, bermain jujur dan menaati aturan selama bermain dengan sesekali diingatkan guru. | Peserta didik masih perlu dibimbing untuk menerapkan perilaku menghargai teman dan lawan, bermain jujur, dan menaati aturan selama bermain. |
| Peserta didik dapat menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. | Peserta didik secara konsisten menerapkan strategi kolaborasi selama bermain. | Peserta didik sudah mampu menerapkan strategi kolaborasi selama bermain. | Peserta didik belum dapat menerapkan strategi kolaborasi selama bermain. |

## J. REFLEKSI

### 1. Refleksi Peserta Didik

Guru mengajak peserta didik untuk mengisi lembar refleksi. Refleksi ini akan membantu peserta didik mengetahui keterampilan yang sudah dikuasai dan belum dikuasai serta keterampilan yang ingin dipelajari lebih lanjut. Guru perlu membangun interaksi positif bersama peserta didik agar mereka dapat secara terbuka dan nyaman mengungkapkan kesulitan yang ditemui selama proses belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

☐ Marah

☐ Bangga

☐ Takut

☐ Tenang

☐ Senang

☐ Sedih

Contoh lembar refleksi di Buku Siswa.

Apa saja yang sudah dapat kamu lakukan? Ayo centang di gambar yang sesuai.

**Materi yang sudah kamu kuasai?**

☐ Menyemangati teman

☐ Mengakui kehebatan lawan

☐ Mengakui saat terkena oleh lawan

☐ Menaati aturan bermain

☐ Berdiskusi membuat rencana

☐ Berperan dalam kelompok

☐ Berbagi peran dalam kelompok

**Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut?**

- [ ] Menyemangati teman

- [ ] Mengakui kehebatan lawan

- [ ] Mengakui saat terkena oleh lawan

- [ ] Menaati aturan bermain

- [ ] Berdiskusi membuat rencana

- [ ] Berperan dalam kelompok

- [ ] Berbagi peran dalam kelompok

## 2. Refleksi Guru

Guru perlu melakukan refleksi berkelanjutan. Refleksi ini membantu guru mengetahui apakah proses pembelajaran menyenangkan, menarik dan sesuai dengan Tujuan Pembelajaran. Refleksi ini dapat membantu guru merencanakan tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya.

**REFLEKSI GURU**

Apakah proses pembelajaran sesuai dengan Tujuan Pembelajaran?

Apakah proses pembelajaran menarik, menantang, dan menyenangkan?

Apakah asesmen sesuai dengan Tujuan Pembelajaran?

Apa rencana tindak lanjut yang ingin dilaksanakan pada pembelajaran berikutnya?

## K. PENGAYAAN

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan diberikan kepada peserta didik yang sudah melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara meningkatkan kesulitan permainan dengan cara, antara lain: 1) mengubah jumlah pemain, 2) memperketat peraturan, 3) menambah alat yang digunakan, serta 4) menambah tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Contoh bentuk pengayaan pada bab ini sebagai berikut.

Memainkan permainan tradisional yang dikenal peserta didik dengan menerapkan *fair play* dan kerja sama tim.

## L. SUMBER BELAJAR

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

1. Video aktivitas pembelajaran yang menerapkan konsep gerak di tempat (non lokomotor), *https://buku.kemdikbud.go.id/s/lempar_balon*
2. Video permainan tradisional *https://buku.kemdikbud.go.id/s/gobak_sodor*

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)

Panduan Khusus

Bab III

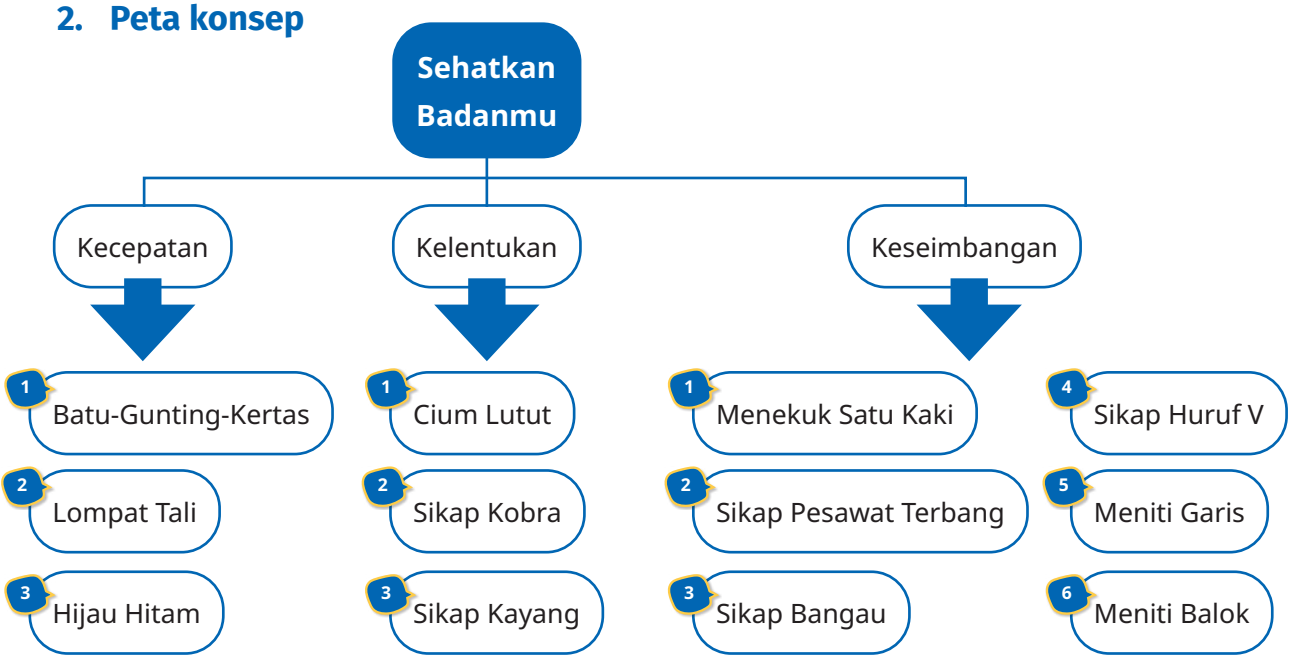
# Sehatkan Badanmu!

# A. PENDAHULUAN

## 1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

| Tujuan Pembelajaran | Kriteria Ketercapaian |
|---|---|
| 1. Peserta didik dapat menerapkan perilaku *fair play* dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. | 1.1. Peserta didik mampu menerapkan sikap menghargai teman dan lawan.<br>1.2. Peserta didik mampu menerapkan sikap jujur.<br>1.3. Peserta didik mampu menerapkan sikap menaati aturan permainan. |
| 2. Peserta didik dapat menerapkan strategi kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan permainan sederhana. | 2.1. Peserta didik mampu menerapkan kemampuan menyusun strategi kerja sama saat bermain.<br>2.2. Peserta didik mampu berkomunikasi dengan efektif.<br>2.3. Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan berpartisipasi aktif dalam tim. |

## 2. Peta konsep



### 3. Saran periode/waktu pembelajaran untuk satu bab

| | |
|---|---|
| Subbab 1. Permainan untuk Melatih Unsur Kecepatan | 3 JP |
| Subbab 2. Permainan untuk Melatih Kelentukan | 3 JP |
| Subbab 3. Permainan untuk Melatih Keseimbangan | 3 JP |
| Asesmen | 3 JP |
| **Jumlah JP** | **12 JP (4 pertemuan)** |

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana, dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

## B. 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.

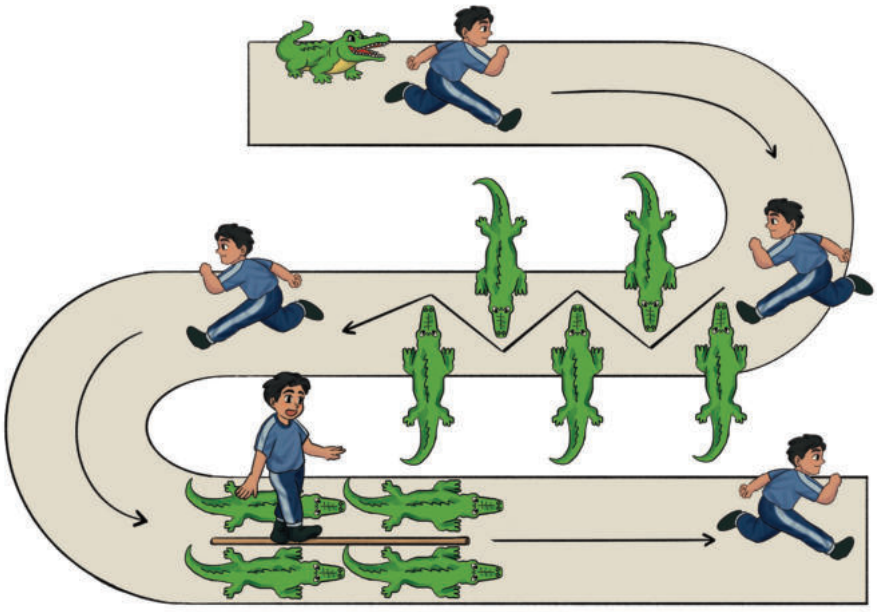
2. Berilah instruksi dengan jelas, sederhana, dan tegas. Hindari mengucapkan perintah abstrak.
3. Eksplorasi dan galilah jawaban peserta didik sebanyak-banyaknya.
4. Hubungkanlah kegiatan apersepsi yang dilakukan dengan Tujuan Pembelajaran. Cara menghubungkannya bisa melalui pernyataan yang jelas dan 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.

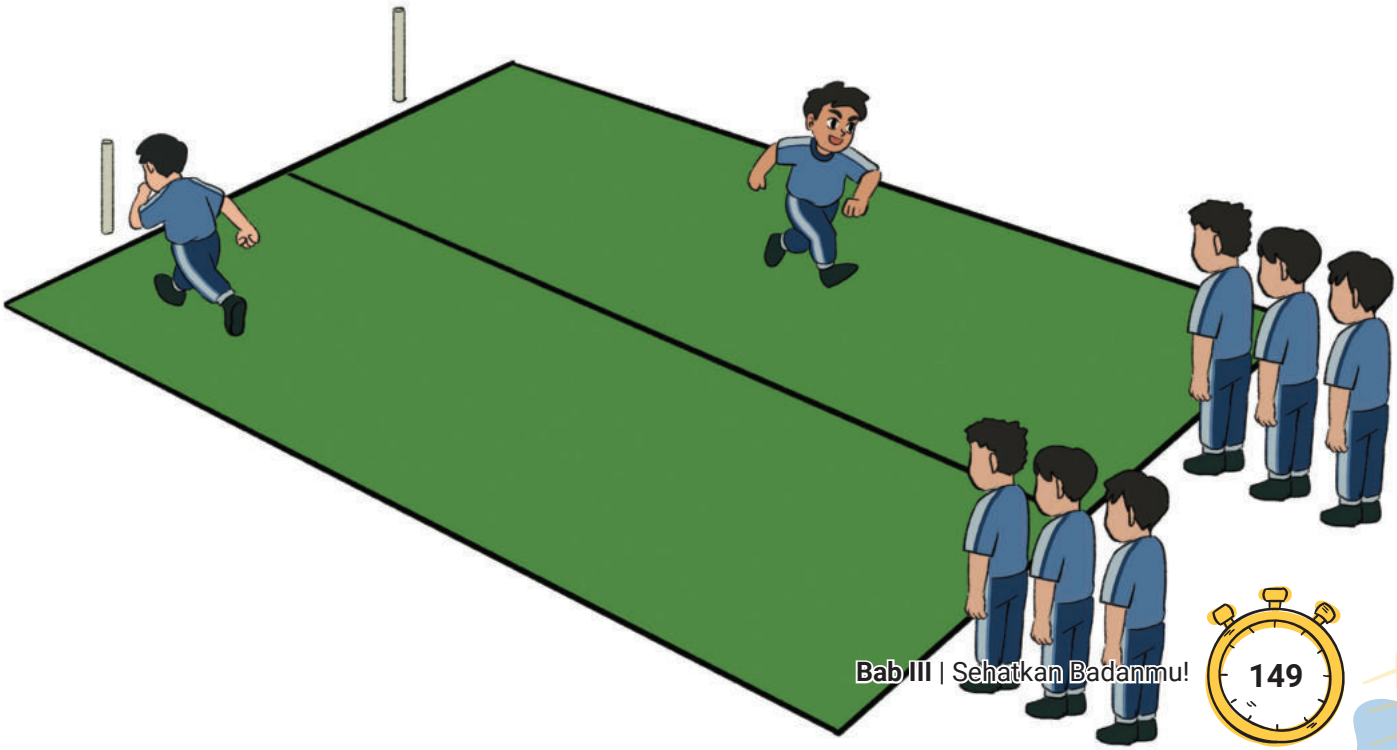
Mengapa peserta didik perlu melatih kebugaran fisiknya?

## C. 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 level murid 800 m untuk kelas bawah Fase A dan Fase B dan 1000 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" |

## D. 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 fisik 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 fisik 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 aktivitas fisik 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 Gunting-Batu-Kertas.

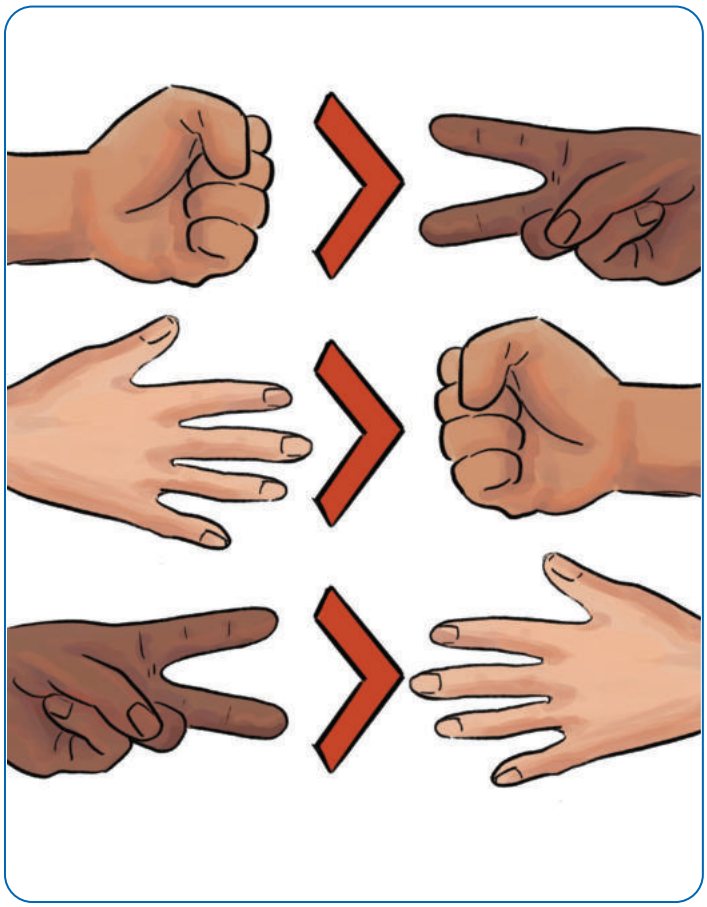
1. Permainan dilakukan secara berpasangan
2. Pemain yang kalah harus melakukan gerakan lari jarak ≤ 10 meter dari tempat melakukan Gunting-Batu-Kertas.
3. Setelah peserta didik selesai berlari, ia harus kembali ke tempat semula untuk melakukan Gunting-Batu-Kertas lagi.
4. Peserta didik yang kalah melakukan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

Alternatif lain yang mungkin bisa dikembangkan adalah sebagai berikut.

1. Aktivitas fisik 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 fisik 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.

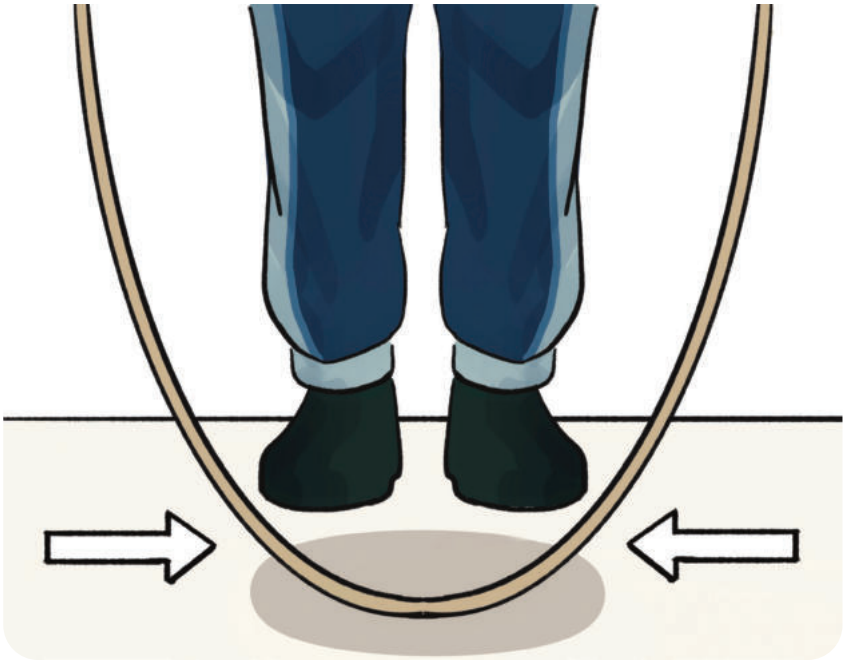
1. Lompat tali perorangan

   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?

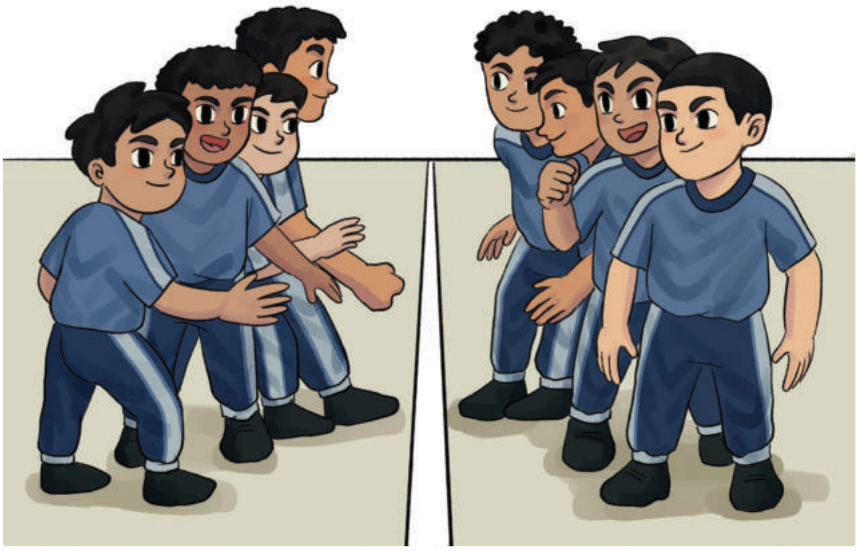
Dengan melakukan lompat tali, peserta didik melatih gerak kaki, koordinasi, stamina, dan ketangkasan.

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.

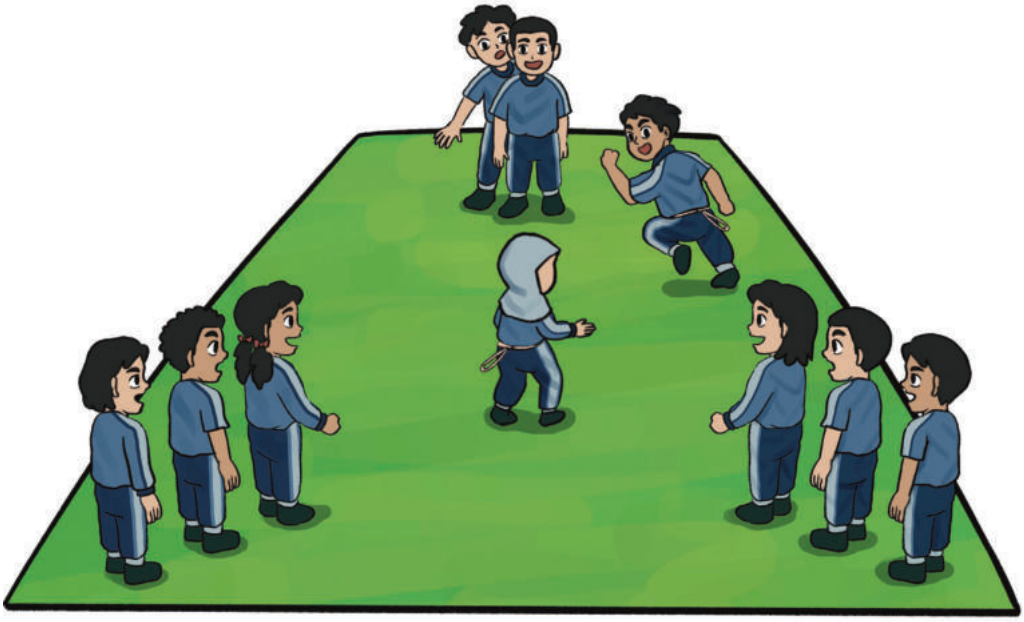
Serba-Serbi Permainan Hijau Hitam

- 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**



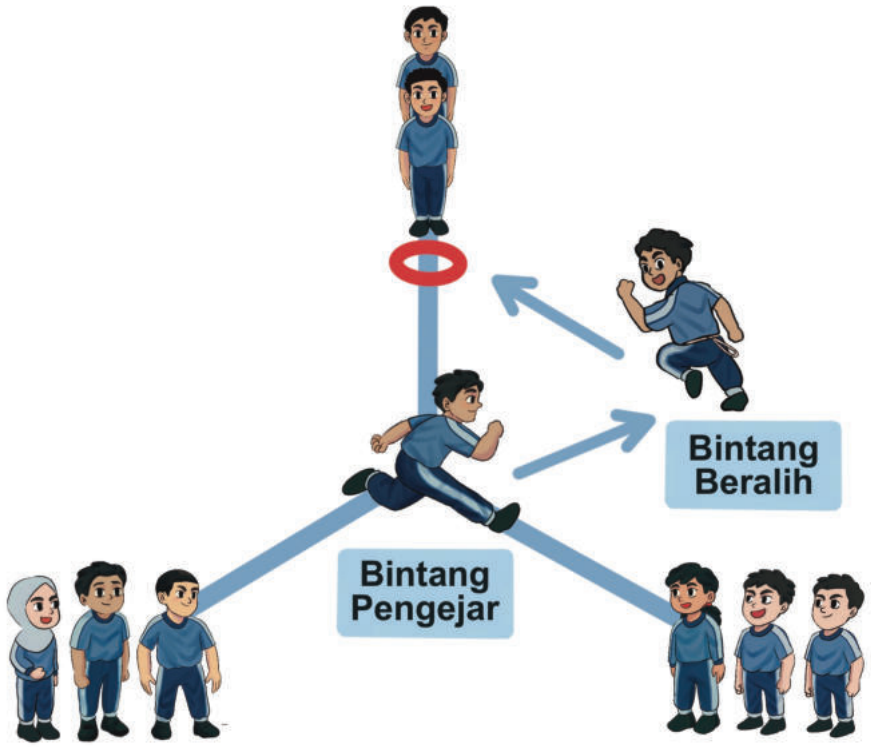
Peralatan yang diperlukan dalam permainan ini adalah selembar mitela, tali, atau daun kering. Aturan permainan sama dengan Permainan Hijau Hitam. Namun, sentuhan anggota badan diganti dengan tangkapan kain mitela, tali, atau daun kering yang diselipkan di bagian belakang pinggang. Permainan Bintang Beralih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

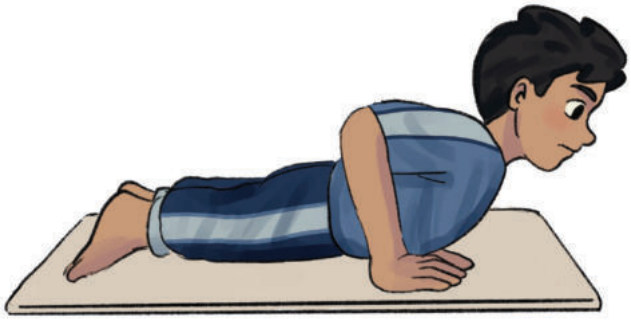
- **Aktivitas 4**

  **Sikap Kobra**

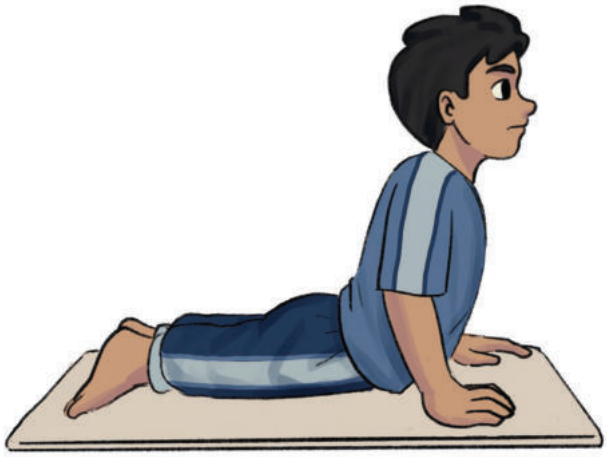
  Guru menjelaskan bahwa sikap kobra adalah gerakan yang meniru posisi ular kobra yang sedang mengangkat kepala. Gerakan ini membantu melatih kelenturan punggung, memperkuat otot punggung dan perut, serta memperbaiki postur tubuh. Gerakan ini jika dilakukan saat berdiri, akan mirip gerakan kayang.

  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**

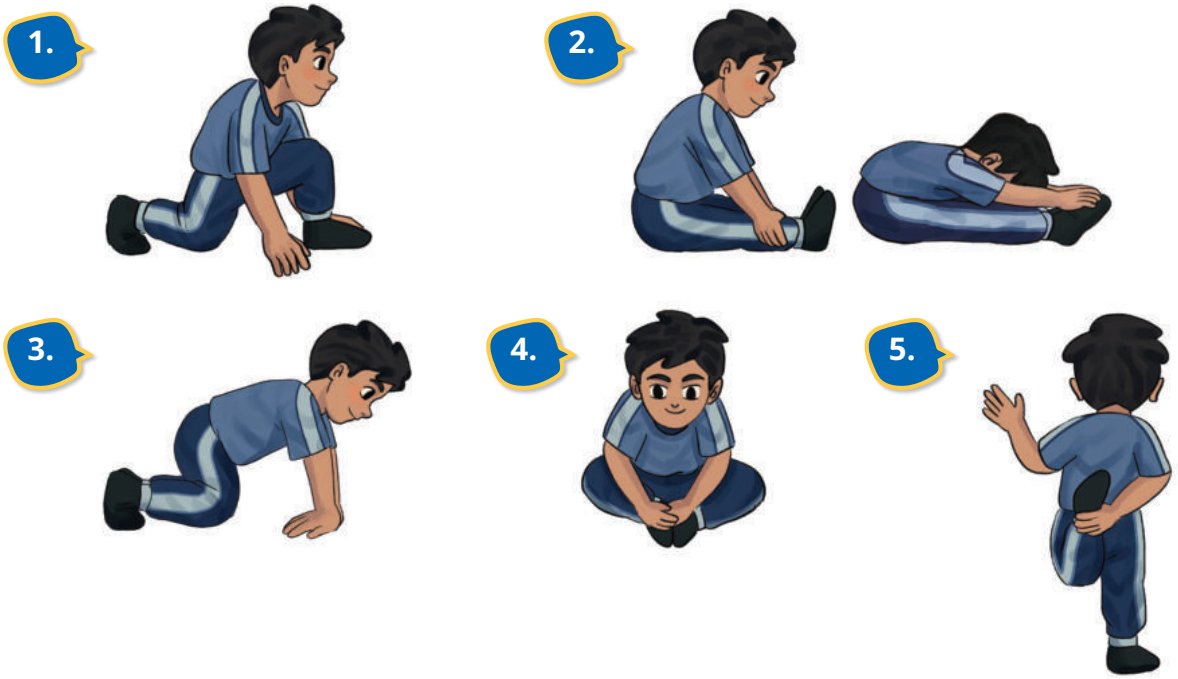
**Kayang dari Posisi Telentang**

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**

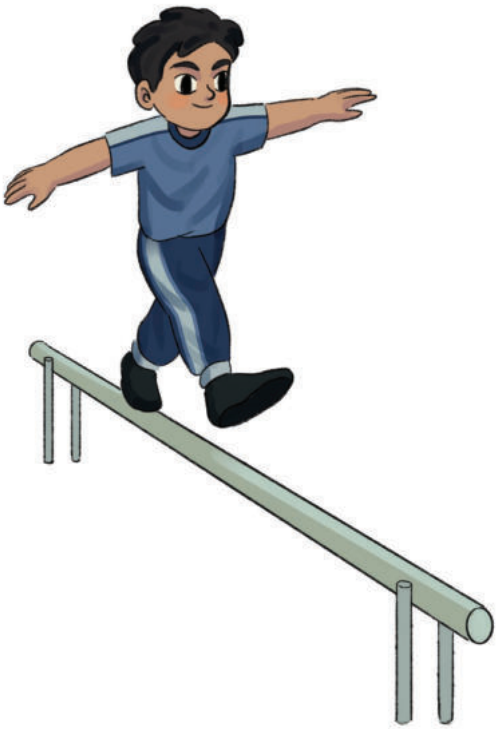
Peserta didik diminta untuk menceritakan kesulitan dan pengalaman belajar dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dapat meminta bantuan guru. Guru bisa menggunakan model *Problem Based Learning* atau *Peer Teaching* agar peserta didik bisa menemukan jawaban dari masalah yang 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.

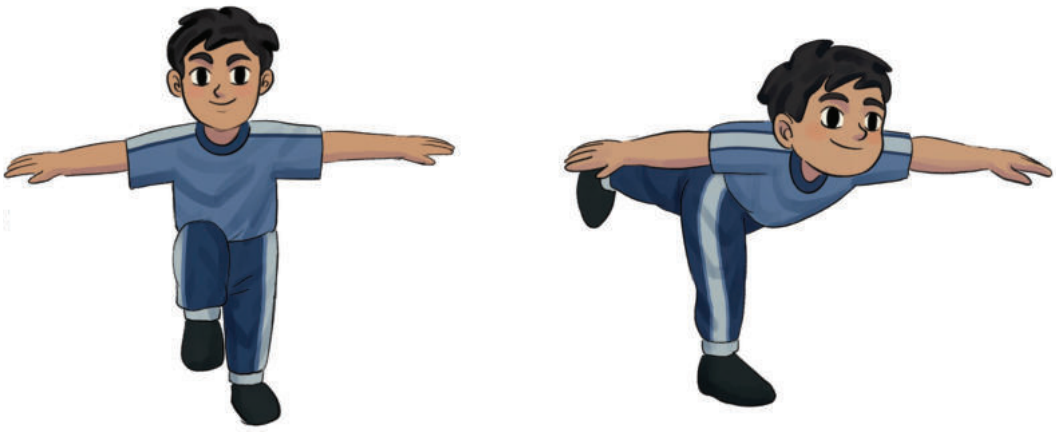
Apabila ada balok keseimbangan di sekolah, maka guru bisa memberikan instruksi agar semua peserta didik melakukan gerakan melintas atau menyeberangi balok titian tersebut. Dengan demikian, mereka mengerti pentingnya keseimbangan badan.

### 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.

- **Aktivitas 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.

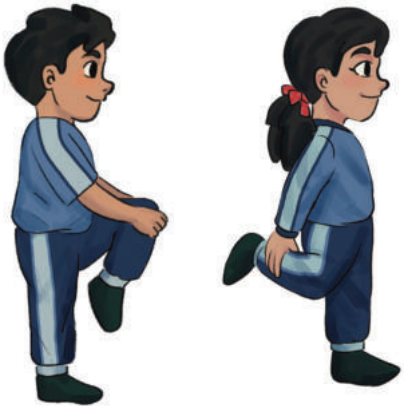
- **Aktivitas 2**

**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 aktivitas ini dalam 1 x 8 hitungan
8. Masing-masing gerakan dilakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan

- **Aktivitas 3**

**Melakukan Sikap Pesawat**

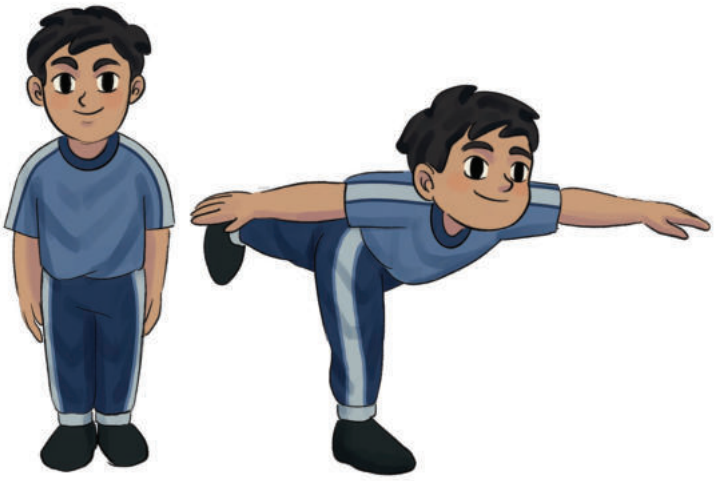
Gerakan pesawat di kelas dua harus dibuat berbeda dari gerakan menirukan pesawat di kelas satu. Guru perlu menjelaskan bahwa pelajaran di kelas dua lebih berhubungan dengan aktivitas sehari-hari. Tujuan utamanya adalah untuk melatih keseimbangan tubuh peserta didik.

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.

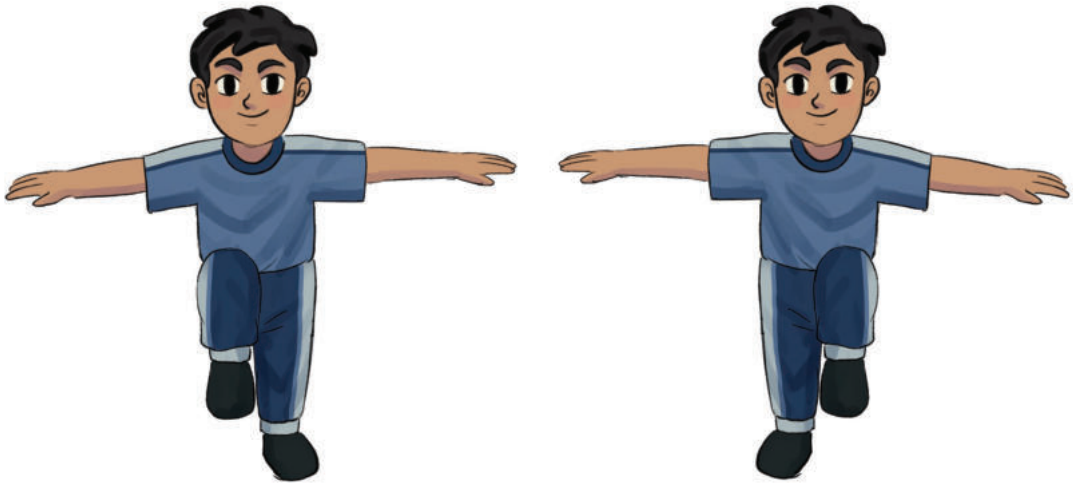
1. Berdiri dengan sikap sempurna kaki rapat
2. Posisi kedua tangan di samping badan
3. Badan dibungkukkan ke depan
4. Angkat salah satu kaki ke belakang, agar menyerupai ekor pesawat
5. Rentangkan kedua tangan menyerupai sayap pesawat

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.

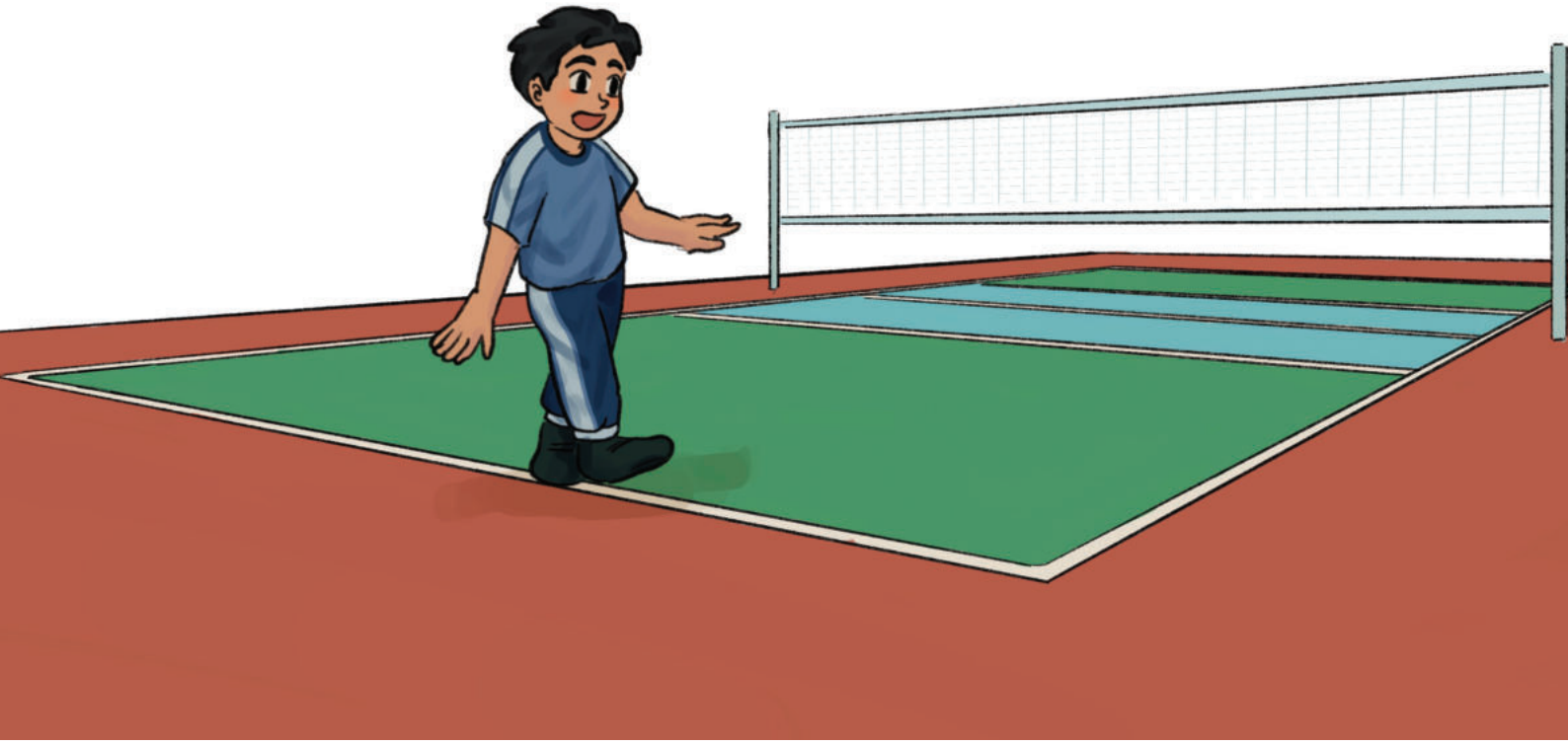
Guru perlu mengaitkan aktivitas gerak ini dengan situasi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, bagi anak-anak di kota, latihan keseimbangan ini dapat berguna saat menyeberangi jembatan penyeberangan, berjalan di gang sempit, atau melewati selokan saat hujan. Aktivitas-aktivitas tersebut 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**

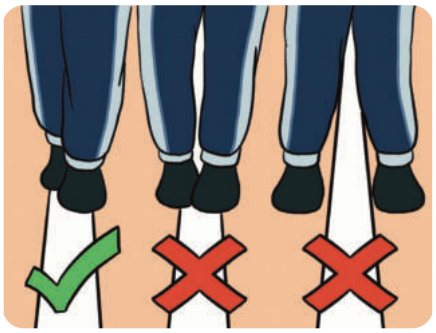
  **Meniti Garis Lurus**

  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”.

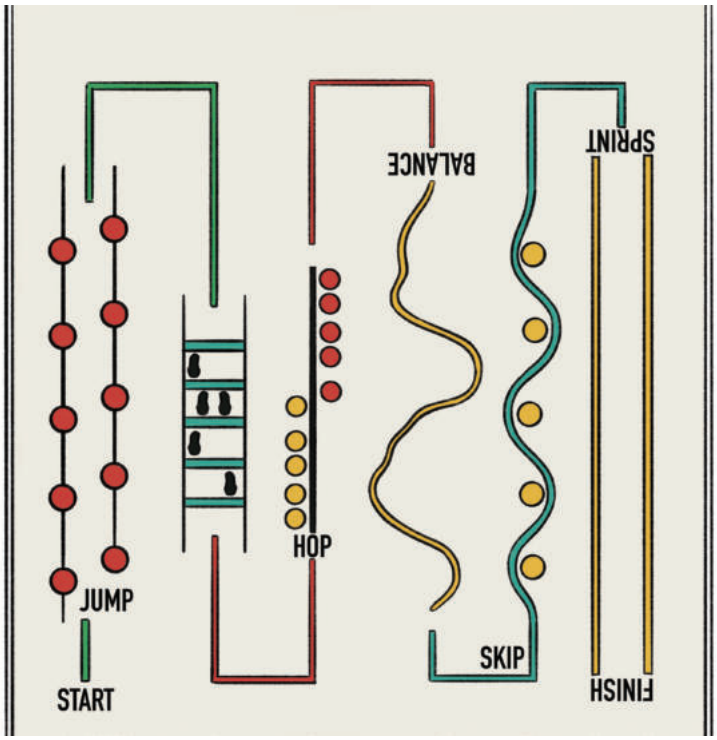


- **Aktivitas 2**

  **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



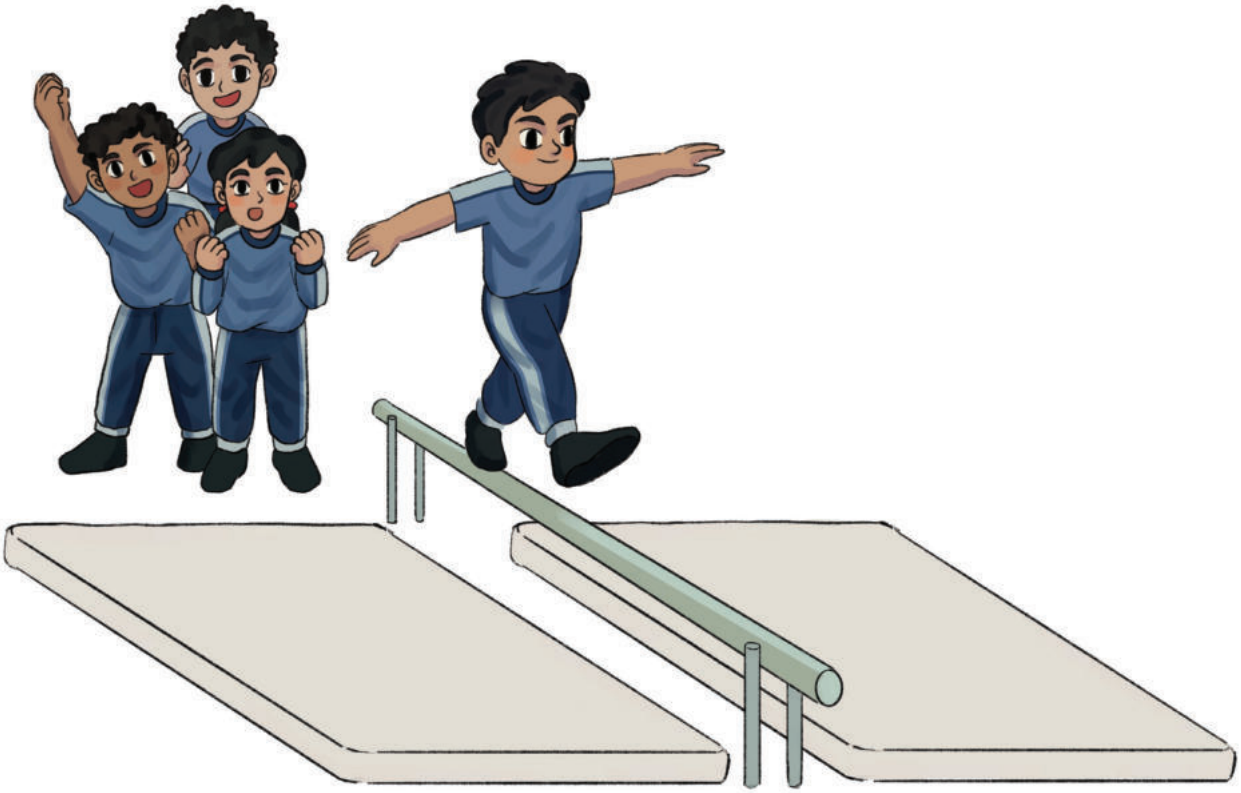

  Aturan permainan

  1. Peserta didik berdiri di garis *start,* lalu mulai berjalan setelah mendengar aba-aba.
  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<br>Merancang aktivitas<br>Memilih model pendekatan metode<br>Menyiapkan aktivitas alternatif |

| No | Langkah | Kegiatan yang dilakukan |
|---|---|---|
| 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.

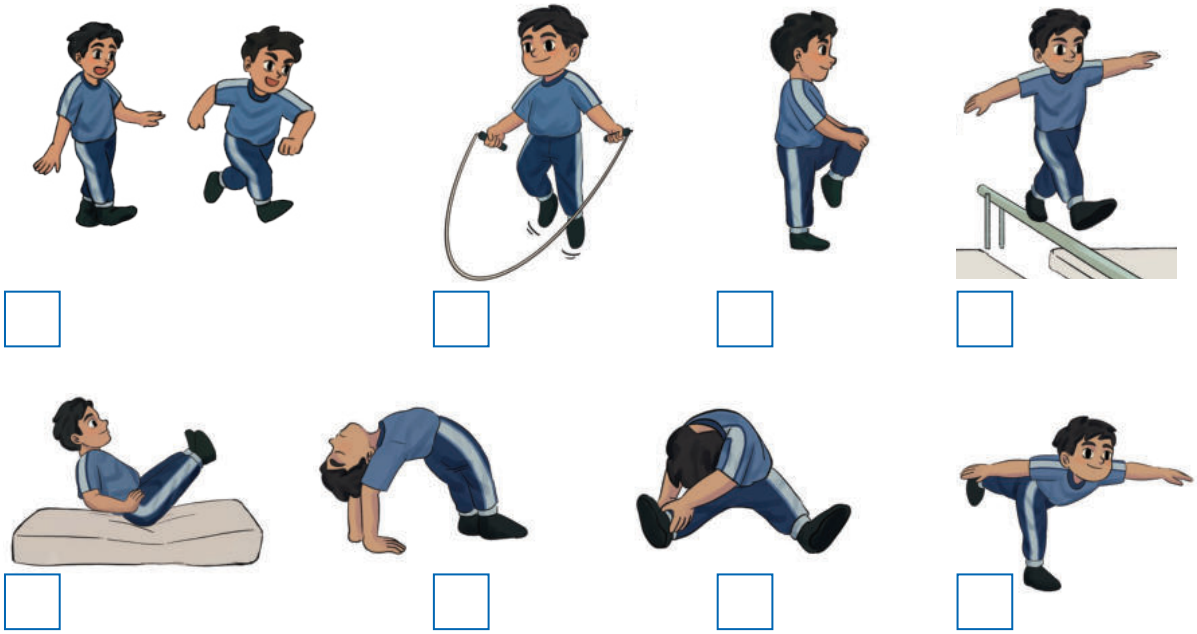
a. Coba kalian periksa apa saja yang sudah kalian pelajari pada Bab Sehatkan Badanmu ini?

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

.....

.....

## H. SUMBER BELAJAR

Sumber belajar 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*

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)

Panduan Khusus

Bab IV

# Pilih Makanan Sehatmu

## A. PENDAHULUAN

Materi ini memberikan beberapa strategi pembelajaran yang bisa digunakan oleh guru. Ada tiga strategi yang cocok untuk mengajarkan makanan sehat. Pertama, **strategi kognitif**, di mana peserta didik diminta untuk berpikir tentang gizi dan makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Kedua, **strategi interaktif**, yang mengajak anak untuk berinteraksi dengan orang tua dan masyarakat sekitar agar memahami makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, **strategi pengajaran diri sendiri**, di mana peserta didik belajar mengatur pola makan dan menu sehari-hari dengan cara yang sederhana. Dalam pembelajaran ini, guru berperan sebagai fasilitator.

Pembelajaran dimulai dengan membaca atau membacakan cerita bergambar. Ajaklah mereka menafsirkan cerita. Meski cerita dibarengi gambar, boleh jadi ada peserta didik yang mengalami kesulitan saat memahami cerita ini. Untuk itu, guru perlu memberi penjelasan yang mudah dipahami.

| | |
|---|---|
| | |
| Didi adalah teman Jaya. Dia main kelereng sambil makan. Lihat, tangannya kotor. | Seusai main, dia membeli minuman warna-warni. Minuman itu manis sekali! Penjualnya memasukkan gula banyak-banyak. |

| | |
|---|---|
| | |
| Didi kemudian jajan makanan. Dia juga mengambil sembarang makanan kemasan. | Begitu sampai di rumah, Didi sakit perut |
| | |
| Didi juga muntah | Didi dibawa ke rumah sakit |

**Hal-hal yang perlu dijelaskan guru terkait cerita di awal pelajaran**

1. Guru perlu menceritakan apa yang terjadi pada tokoh cerita

   Guru perlu menjelaskan apa yang terjadi pada tokoh cerita, agar anak-anak dapat memahami konteks cerita dan pesan yang ingin disampaikan.

2. Penjelasan tentang kebersihan

   Guru perlu menjelaskan bahwa kebersihan adalah salah satu faktor yang menentukan kesehatan seseorang. Makanan atau tangan yang tidak bersih bisa menjadi faktor yang menyebabkan sakit.

3. Pewarna makanan

   Guru mengingatkan bahwa peserta didik perlu mewaspadai makanan atau minuman dengan warna-warni yang sangat mencolok. Mintalah mereka berhati-hati terhadap makanan yang memakai pewarna tidak sehat.

4. Kemasan makanan

   Guru menjelaskan pentingnya membeli makanan yang higienis. Kemasan yang baik menunjukkan bahwa makanan tersebut aman dikonsumsi.

5. Contoh makanan dan minuman tidak bergizi

   Guru memberikan contoh makanan atau minuman yang sebaiknya tidak dikonsumsi terlalu sering dan menjelaskan alasannya.

   Penjelasan yang detail akan membantu anak-anak memahami materi dengan lebih baik.

Elemen dan Capaian Pembelajaran yang disasar pada bab ini adalah elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan.

| Elemen | Capaian Pembelajaran |
|---|---|
| Terampil bergerak (E1) | Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik mengeksplorasi berbagai cara menggerakkan tubuh. Peserta didik memanipulasi objek dengan bagian tubuh dan dalam ruang yang berbeda, serta menyimpulkan efektivitasnya. |
| Belajar melalui gerak (E2) | Peserta didik menaati dan menerapkan peraturan untuk mengembangkan *fair play* di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. |
| Bergaya hidup aktif (E3) | Peserta didik berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengeksplorasi manfaatnya. |
| Memilih hidup yang menyehatkan (E4) | Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat. Peserta didik mengenali manfaat komponen makanan bergizi seimbang dan informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. Peserta didik mengenali situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan dan strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya. |

## 1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

| Tujuan Pembelajaran | Kriteria Ketercapaian |
|---|---|
| 1. Peserta didik dapat mengidentifikasi komponen makanan bergizi seimbang dan memilih makanan yang mengandung nutrisi | 1.1. Peserta didik mampu menunjukkan ciri-ciri makanan yang bernutrisi dan mengandung gizi penting<br>1.2. Peserta didik mampu menunjukkan kebutuhan makanan yang berguna bagi pertumbuhan badan, pelindung tubuh, dan penghasil tenaga |
| 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi produk makanan dengan informasi gizi dan memilih produk makanan sehat yang berdampak pada kesehatan. | 2.1. Peserta didik mampu menunjukkan label dan informasi gizi pada produk makanan olahan yang berguna bagi tubuh<br>2.2. Memilih dan memilah bahan makanan sehat dan tidak berbahaya bagi tubuh |

## 2. Peta Konsep

## 3. Saran periode/waktu pembelajaran untuk satu bab

**Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mengenali gaya hidup aktif dan sehat. Peserta didik mengenali manfaat komponen makanan bergizi seimbang dan informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan.

**Tabel 4.1** Elemen Memilih hidup yang menyehatkan.

| Capaian Elemen | Alur Tujuan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Materi Alternatif/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran |
|---|---|---|---|
| | Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang. | 1 JP | Apa Itu Makanan Sehat? |

| Capaian Elemen | Alur Tujuan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Materi Alternatif/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran |
|---|---|---|---|
| | Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. | 2 JP | Mengapa Kita Perlu Makanan Sehat? |
| | Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang. | 3 JP | Tips Memilih Makanan Sehat |
| | Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. | 3 JP | Membuat Pilihan Sehat Setiap Hari |
| Evaluasi | Asesmen Sumatif | 3 JP | Rubrik dan Tes Visual Membaca Label Memilih Makanan Sehat |
| Total | | 12 JP | 4 Pertemuan |

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana, dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

| No. | No. ATP | ATP | Skala atau Interval Nilai | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Baik Sekali | Baik | Cukup | Kurang |
| 1 | 6 | Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih komponen makanan bergizi seimbang. | | | | |
| 2 | 7 | Peserta didik dapat mengidentifikasi informasi gizi pada produk makanan yang berdampak pada kesehatan. | | | | |

Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada Bab 3 ini berisi tentang makanan sehat. Melalui materi ini, Bapak dan Ibu Guru dapat menjelaskan tentang pentingnya memilih makanan sehat dan membiasakan diri mengonsumsinya.

**Kata Kunci**

- *Fast food*
- Gizi
- Nutrisi
- Menu
- Tumbuh

## B. APERSEPSI

Pada apersepsi di bab ini, guru harus memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai berbagai jenis makanan dan bahan makanan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Guru dapat memulai apersepsi dengan memberikan *worksheet* atau lembar kerja yang berisi gambar-gambar makanan. Peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang sehat dan tidak sehat. Dengan pengantar yang jelas dari guru, peserta didik akan mampu memberikan jawaban yang tepat beserta argumen yang mendasari pilihan mereka. Secara umum, anak-anak usia kelas 2 SD cenderung tertarik dengan penampilan makanan, baik dari segi bentuk maupun warna. Mereka sering kali lebih fokus pada tampilan fisik atau warna makanan daripada kandungan nutrisi yang ada pada makanan tersebut.

**Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Guru Selama Kegiatan Apersepsi**

1. Mengisahkan dan menceritakan perihal makanan sehat dalam bahasa sederhana agar mudah dipahami peserta didik
2. Berilah instruksi dengan jelas, sederhana, dan benar. Eksplorasilah jawaban peserta didik berdasar pengalaman mereka sehari-hari di rumah, di sekolah, dan di masyarakat.
3. Hubungkanlah kegiatan apersepsi dengan Tujuan Pembelajaran. Cara menghubungkannya bisa melalui pernyataan yang jelas dan mudah dipahami peserta didik, seperti, "Anak-anakku, hari ini kalian akan belajar tentang makanan sebagai sumber tenaga, supaya tubuh kalian sehat dan kuat."

Guru juga dapat mengajak peserta didik untuk bersama-sama merencanakan aktivitas belajar yang relevan dengan Tujuan Pembelajaran, seperti makan bersama atau mengunjungi pasar tradisional untuk melihat bahan makanan pokok, makanan kecil atau jajanan, dan jenis-jenis makanan. Guru perlu juga memberi tahu mengenai cara penyajian dan pengemasan makanan yang baik.

Guru dapat mengajukan pertanyaan sebagai berikut.

1. Apa saja makanan sehat yang kamu tahu?
2. Bagaimana kamu tahu makanan itu sehat?
3. Mengapa kamu memilih makanan sehat?

Guru bisa menanyakan secara klasikal untuk setiap jenis makanan. Minta peserta didik untuk menyertakan argumen dalam jawabannya. Argumen mereka mungkin masih sangat sederhana. Apresiasilah semua jawaban mereka. Jadikan ini bagian dari upaya menumbuhkan kemampuan menalar serta mempresentasikan. Diskusi jangan dihentikan pada kesimpulan, biarkan jawaban mengambang sehingga muncul sifat ingin tahu atau *curiosity* pada diri peserta didik.

Guru bisa membawa keingintahuan peserta didik ini menjadi sebuah motivasi untuk mengarahkan mereka pada materi-materi yang akan dipelajari berikutnya. Guru bisa menampilkan cuplikan gambar yang relevan, untuk memantik keingintahuan lebih jauh.

## C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Guru melakukan asesmen awal untuk mengetahui seberapa jauh peserta didik memahami pengetahuan yang diajarkan sebelumnya. Dengan demikian, guru dapat menyusun metode pembelajaran yang lebih kontekstual dan relevan dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik

**Cara Melakukan Asesmen Awal**

1. Observasi langsung

   Guru mengamati keterampilan peserta didik saat memilih dan menjelaskan pemahaman mereka akan makanan sehat.

2. Penilaian lisan

   Guru mencermati jawaban peserta didik tentang makanan kesukaan mereka atau tempat mereka biasa jajan.

   Guru dapat membantu peserta didik berpikir dengan menceritakan makanan yang biasa diperoleh di lingkungan sekolah. Ceritakan manfaat makanan bagi tubuh. Jika memungkinkan, guru bisa memutar film atau memindai *QR code* yang ada di Buku Siswa dalam pembelajaran.

3. Penilaian mandiri

Guru memberikan lembar penilaian mandiri yang berisi gambar aneka makanan seperti yang ada dalam Buku Siswa. Mintalah peserta didik menjawab pertanyaan di lembaran tersebut.

# Memilih Makanan Sehat

Perhatikan gambar makanan di bawah ini. Berilah tanda (✓) pada jenis makanan sehat di bawah ini.

4. Simulasi permainan sederhana

   Guru mengajak peserta didik melihat animasi atau kisah yang mengintegrasikan bahan makanan, makanan sehat, pertumbuhan, dan dampak makanan terhadap tubuh. Guru dapat juga merancang praktik mandiri dan *outing class* sendiri, selama semua aktivitas itu relevan dengan Tujuan Pembelajaran di bab ini.

   Dalam Buku Siswa, asesmen awal ini dimasukkan dalam materi Ayo, Mencoba!, agar peserta didik tidak merasa sedang dites atau sedang diuji. Dengan demikian mereka akan menikmati pembelajaran yang sedang berjalan. Keuntungan lain, asesmen model ini akan menjadi asesmen autentik.

Dalam Buku Siswa terdapat beberapa pertanyaan yang bisa diajukan ke peserta didik. Dengan memperhatikan jawaban mereka, guru bisa memetakan kemampuan peserta didik.

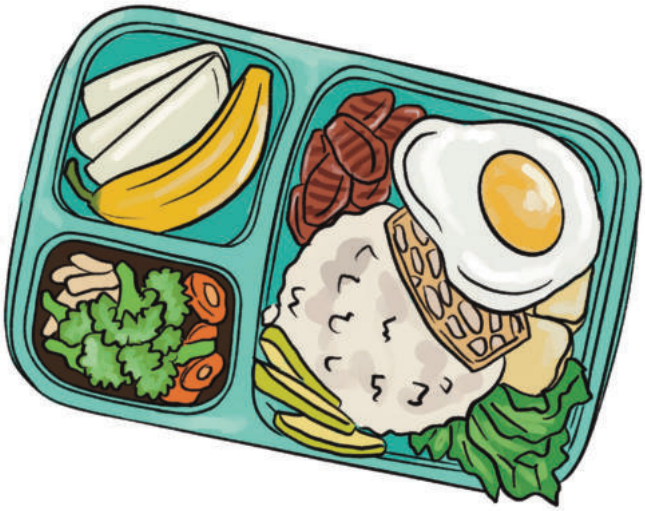
**Pertanyaan Pemantik**

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

1. Apakah makanan kesukaan kamu?
2. Mengapa kamu suka makanan tersebut?
3. Apakah kegunaan makanan bagi tubuh kamu?

**Aktivitas alternatif**

- Guru mengambil salah satu bekal makan siang peserta didik, kemudian menjelaskan kandungan nutrisinya.
- Jika peserta didik tidak membawa bekal, guru dapat menjadikan bekal makan siang sendiri sebagai contoh.
- Guru dapat membawa makanan kemasan dan menjelaskan kandungan nutrisinya.
- Guru dapat menampilkan poster makanan yang dilengkapi bagan unsur-unsur nutrisi dan kebutuhan gizi seseorang. Poster bisa dibuat sendiri atau diunduh dari internet.



Berdasarkan poster, guru menjelaskan nutrisi dan manfaat yang didapat dengan memakan makanan sehat.

Catatan untuk guru.

1. Berikanlah penjelasan sesederhana mungkin agar mudah dipahami peserta didik.
2. Berikan banyak tampilan visual agar peserta didik mudah memahami materi.

## D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

**Pembelajaran Berdiferensiasi**

Berikut beberapa strategi untuk menerapkan pembelajaran berdiferensiasi.

**1. Sesuaikan kegiatan dengan tingkat kemampuan peserta didik**

Bapak dan Ibu Guru, peserta didik kelas 2 SD, secara umum lebih mudah memahami pelajaran jika materi disampaikan secara konkret dan dalam bahasa sederhana. Bapak dan Ibu Guru dapat memberikan pengetahuan tentang makanan dan keterampilan memilih makanan, melalui aneka tantangan yang sederhana. Permainan seperti memilih gambar makanan sehat bisa dilakukan sebagai metode kegiatan.

**2. Beri peran yang bervariasi untuk setiap peserta didik**

Guru dapat mengatur kelompok berdasarkan kebutuhan dan dinamika kelas.

**3. Gunakan penilaian individu**

Penilaian dalam pembelajaran berdiferensiasi harus dilakukan secara lebih personal, dengan mengamati kemajuan dan partisipasi setiap peserta didik dalam pembelajaran.

**4. Memberikan pilihan dalam berpartisipasi**

Memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk berpartisipasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar. Jika pembelajaran dilakukan secara berkelompok, sebaiknya Bapak dan Ibu Guru memberikan kebebasan pada peserta didik untuk jadi pemimpin atau peran lainnya yang penting.

**5. Kearifan lokal**

Bapak dan Ibu Guru dapat memanfaatkan alat sederhana atau yang dekat dengan keseharian peserta didik sebagai bahan belajar. Guru juga dapat menjadikan bahan makanan tradisional atau menu makanan tradisional yang disukai atau dikenal peserta didik, sebagai pilihan makanan sehat alternatif.

## Subbab 1. Memilih Makanan Sehat

1. Guru dapat mempelajari konsep Isi Piringku terlebih dahulu, sebelum memulai pembelajaran. Salah satu referensinya adalah tautan berikut

   *https://buku.kemdikbud.go.id/s/isipiringku*

2. Mintalah salah satu peserta didik untuk menceritakan pengalaman sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan makan minum di rumah.

3. Seusia peserta didik bercerita, guru menjelaskan perihal makanan sehat. Penjelasan berikut bisa menjadi alternatif.

Makanan sehat adalah makanan yang bersih dan bergizi.

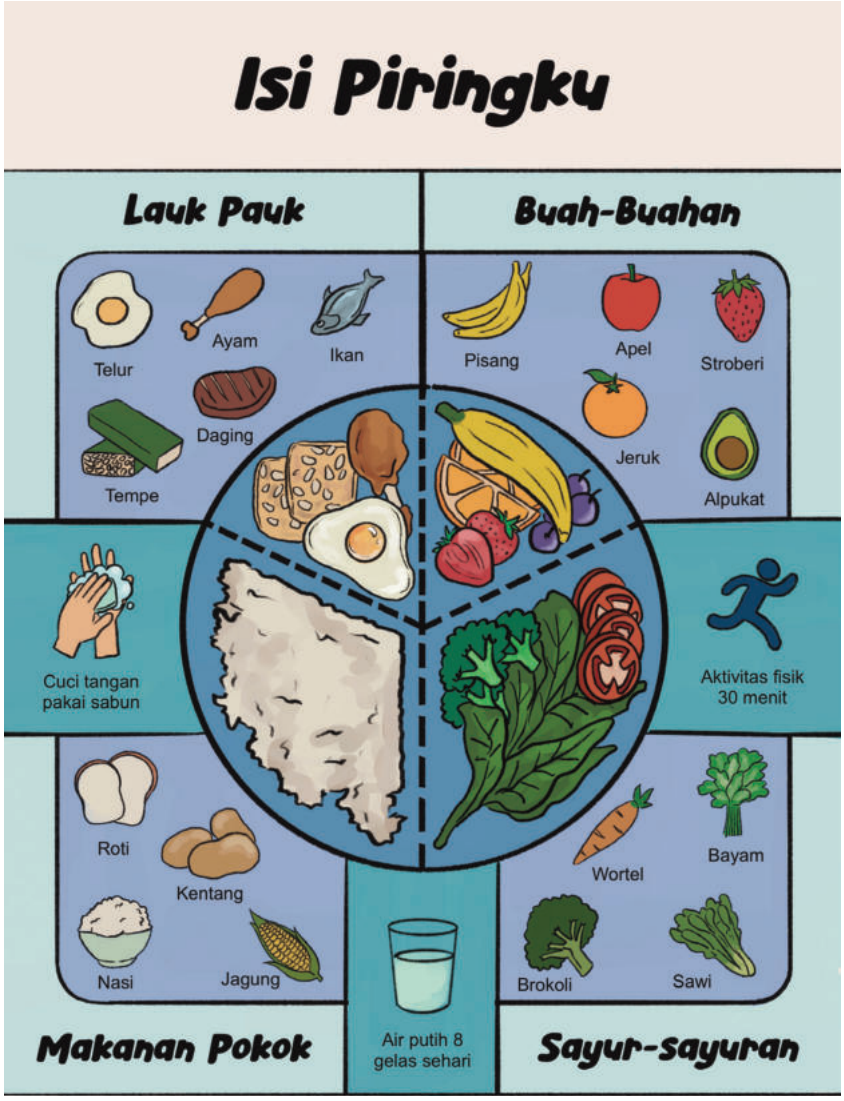
Bersih artinya tidak kotor dan tidak mengandung zat berbahaya.

Bergizi artinya punya manfaat untuk tubuh.

Ada panduan yang bisa digunakan untuk menyusun makanan bergizi.

Panduan itu dikenal dengan Isi Piringku

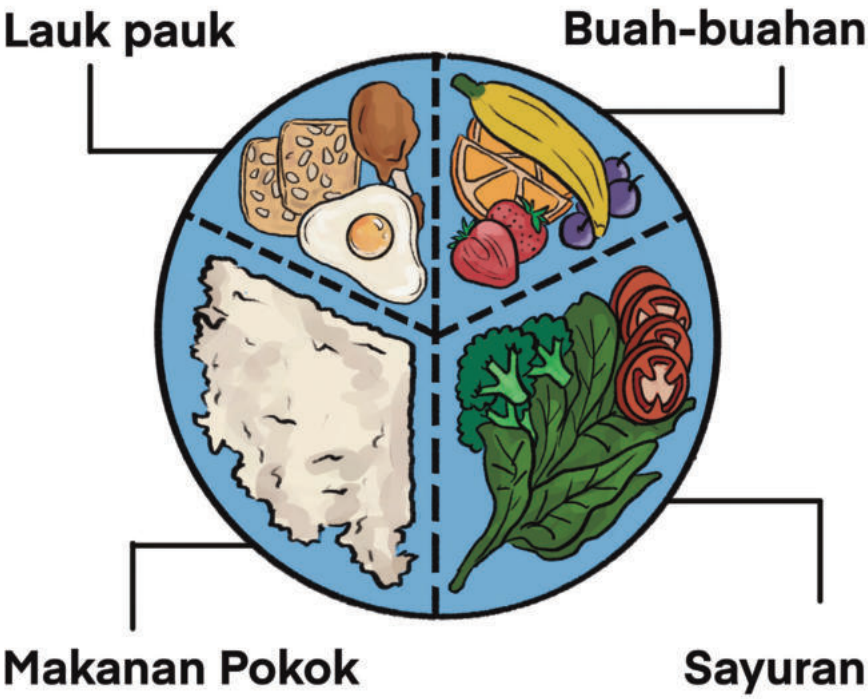
Lihatlah contoh gambar di bawah ini



Pada gambar Isi Piringku terlihat makanan yang kita makan dalam satu hari sebaiknya berisi hal berikut.

- Makanan pokok seperti nasi, gunanya untuk menambah tenaga.
- Sayur mayur sebagai sumber vitamin dan mineral pelindung tubuh.
- Lauk pauk sebagai sumber protein, gunanya untuk membangun tubuh
- Buah-buahan sebagai sumber vitamin untuk melindungi tubuh.

Dalam berbagai penjelasan mengenai Isi Piringku yang bisa ditemukan di media, ada penjelasan lanjutan mengenai porsi setiap bahan makanan. Pada umumnya, penjelasan tentang porsi disampaikan dalam bentuk pecahan (misal ⅙ atau ⅓ bagian). Sebaiknya, penjelasan tentang pecahan ini disertai visualisasinya agar mudah dimengerti peserta didik.



**Mengapa Kita Perlu Makanan Sehat?**

Sebelum pembelajaran, sebaiknya guru menyiapkan alat peraga dan media berupa beberapa makanan pokok yang dikenal peserta didik.

Pada bagian ini, guru sebaiknya juga mengaitkan materi dengan penjelasan mengenai variasi makanan pokok di Indonesia. Variasi ini merupakan pertanda dari kekayaan jenis tanaman yang dimiliki negara kita.

### a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber tenaga utama manusia. Kebanyakan karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Karbohidrat ditemukan dalam makanan pokok seperti beras, jagung, singkong, sagu, kentang, kimpul, dan sorgum atau cantel.

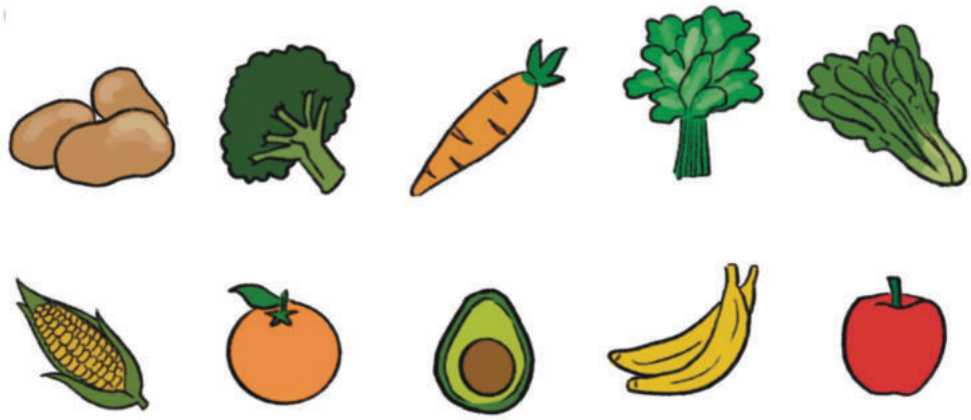
### b. Protein dan mineral

Protein sebagai zat pembangun bisa berasal dari hewan (protein hewani), maupun tumbuhan (protein nabati). Contoh protein hewani adalah daging, telur, ikan dan susu serta olahannya. Adapun contoh protein nabati adalah tahu, tempe, kacang, alpukat, dan jamur.

Zat pembangun lainnya adalah mineral dan air. Mineral diperlukan untuk membangun jaringan tulang dan pemeliharaan fungsi tubuh. Mineral ini banyak terdapat pada biji-bijian dan buah

### c. Vitamin

Vitamin berperan penting dalam memelihara fungsi organ tubuh. Zat satu ini banyak terdapat pada buah dan sayur mayur.



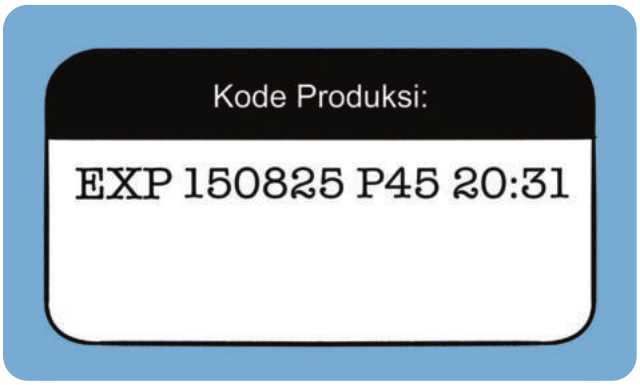
**Tips Memilih Makanan Sehat**

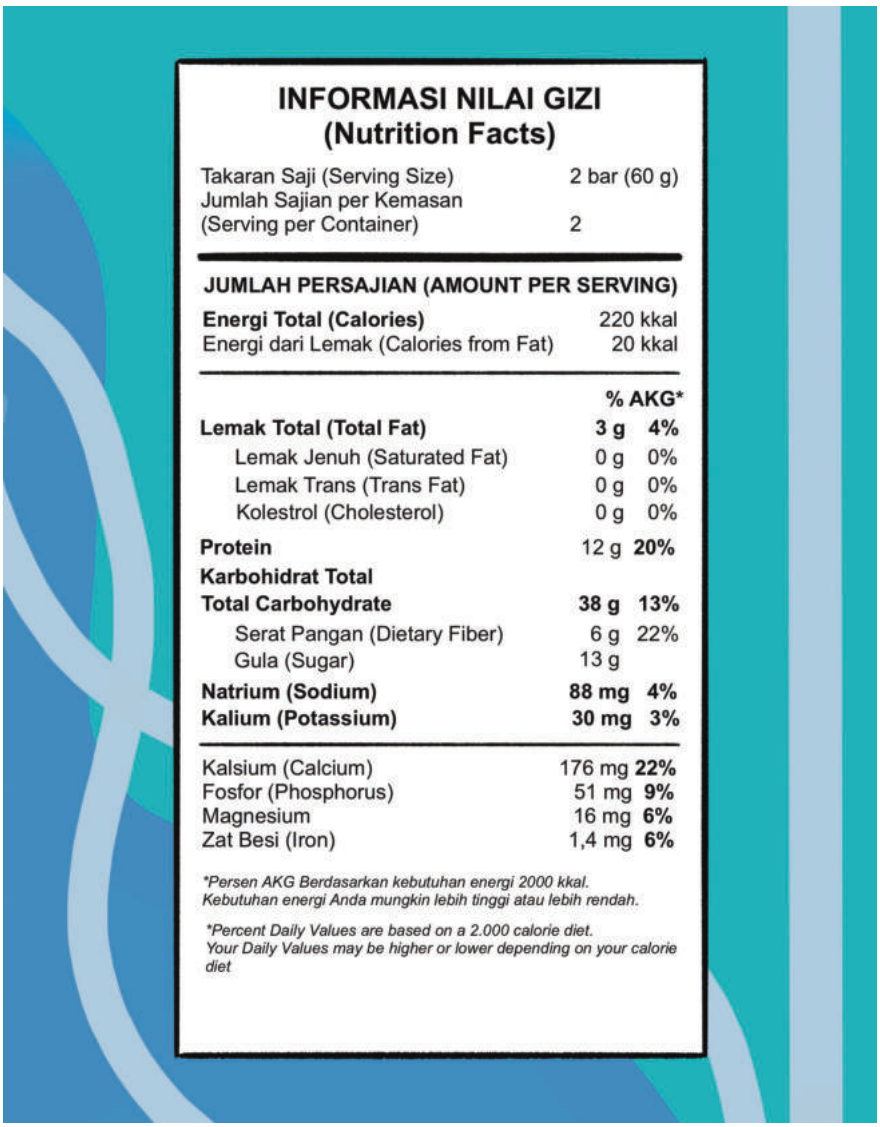
Guru sebaiknya memberi penjelasan sesederhana mungkin dengan melibatkan banyak informasi visual. Semakin sederhana penyampaian, semakin mudah materi ini dipahami peserta didik.

## Subbab 2. Membaca Kemasan

Guru harus lebih sabar pada subbab ini karena sebagian peserta didik kelas dua mungkin belum mengenali angka yang jumlah digitnya lebih dari tiga. Begitu juga dengan nama bulan, masih banyak yang belum paham, sehingga guru harus banyak mengulang. Guru perlu mencari cara agar peserta didik mudah mengenali dan tahu cara membaca label makanan, terutama tanggal kadaluarsa. Ini penting, karena dalam keseharian, peserta didik mungkin acap membeli makanan kemasan sendiri.

Guru dapat memberi contoh barang atau makanan dan minuman yang sering ditemukan, agar peserta didik lebih mudah memahami penjelasan.





**INFORMASI NILAI GIZI**
**(Nutrition Facts)**

| | |
|---|---|
| Takaran Saji (Serving Size) | 2 bar (60 g) |
| Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container) | 2 |

**JUMLAH PERSAJIAN (AMOUNT PER SERVING)**

| | | |
|---|---|---|
| **Energi Total (Calories)** | 220 kkal | |
| Energi dari Lemak (Calories from Fat) | 20 kkal | |
| | | **% AKG*** |
| **Lemak Total (Total Fat)** | **3 g** | **4%** |
| Lemak Jenuh (Saturated Fat) | 0 g | 0% |
| Lemak Trans (Trans Fat) | 0 g | 0% |
| Kolestrol (Cholesterol) | 0 g | 0% |
| **Protein** | 12 g | **20%** |
| **Karbohidrat Total** | | |
| **Total Carbohydrate** | **38 g** | **13%** |
| Serat Pangan (Dietary Fiber) | 6 g | 22% |
| Gula (Sugar) | 13 g | |
| **Natrium (Sodium)** | **88 mg** | **4%** |
| **Kalium (Potassium)** | **30 mg** | **3%** |
| Kalsium (Calcium) | 176 mg | **22%** |
| Fosfor (Phosphorus) | 51 mg | **9%** |
| Magnesium | 16 mg | **6%** |
| Zat Besi (Iron) | 1,4 mg | **6%** |

**Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*

**Percent Daily Values are based on a 2.000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet*

### Makanan Olahan

Sama halnya dengan materi lainnya, penjelasan mengenai materi ini juga perlu disertai contoh konkret atau materi visual.

**Makanan cepat saji**

### Minum Air Putih

Guru dapat memulai materi dengan mengajak peserta didik untuk melihat siapa saja yang membawa botol minuman ke sekolah. Lakukanlah diskusi dengan mereka mengenai alasan membawa wadah sendiri. Ajukan juga pertanyaan mengenai pentingnya minum air putih. Dari sini, guru dapat menjelaskan mengenai manfaat minum air putih bagi tubuh.

Penjelasan mengenai manfaat air putih berikut bisa disampaikan dalam bahasa yang lebih sederhana kepada peserta didik.

**Manfaat minum air putih**

1. Membantu tubuh mencerna makanan
2. Membuat otot-otot tubuhmu tetap kuat
3. Membantu mencegah dehidrasi
4. Menjaga pikiran tetap fokus
5. Membantu menjaga berat badan
6. Meningkatkan kesehatan kulit

**Kurangi makanan  dan manis**

Peserta didik diminta untuk melakukan observasi atau wawancara kepada teman-temannya tentang minuman manis yang disukai. Minta mereka menjelaskan jenis dan warna minuman tersebut.

**Catatan**

Materi tentang makanan manis ini sangat penting diberikan kepada peserta didik mengingat data berikut.

Pada tahun 2022 terdapat cukup banyak penderita diabetes di beberapa negara ASEAN.

1. Indonesia: 41.817 orang
2. Filipina: 16.443 orang
3. Vietnam: 14.780 orang
4. Thailand: 11.408 orang
5. Malaysia: 7.082 orang
6. Myanmar: 6.984 orang
7. Singapura: 6.187 orang
8. Kamboja: 2.267 orang
9. Laos: 1.038 orang
10. Timor Leste: 199 orang
11. Brunei Darussalam: 98 orang

Untuk mencegah angka ini melesat naik, guru perlu memberikan edukasi sedari dini mengenai pentingnya membatasi diri mengonsumsi makanan atau minuman manis. Materi ini sebaiknya dibarengi dengan materi manfaat mengonsumsi air putih.

Guru dapat memberi penjelasan mengenai hal ini dari hal yang paling sederhana dan mudah dipahami peserta didik, yaitu dampak gula pada gigi. Terlalu banyak mengonsumsi gula akan meningkatkan risiko terjadinya gigi berlubang. Selain itu, sebagian minuman manis mengandung soda yang dapat menyebabkan kerusakan enamel gigi.

- **Aktivitas**

  Pada aktivitas ini, peserta didik diminta untuk memperhatikan label yang ada di sebuah kemasan makanan. Pandulah mereka untuk melihat tanggal kadaluarsa di kemasan tersebut.

  Tugas seperti ini bisa dijadikan sebagai asesmen. Hasilnya bisa dijadikan bagian dari portofolio peserta didik.

**Contoh**

1. Tanggal kadaluarsa :

_____

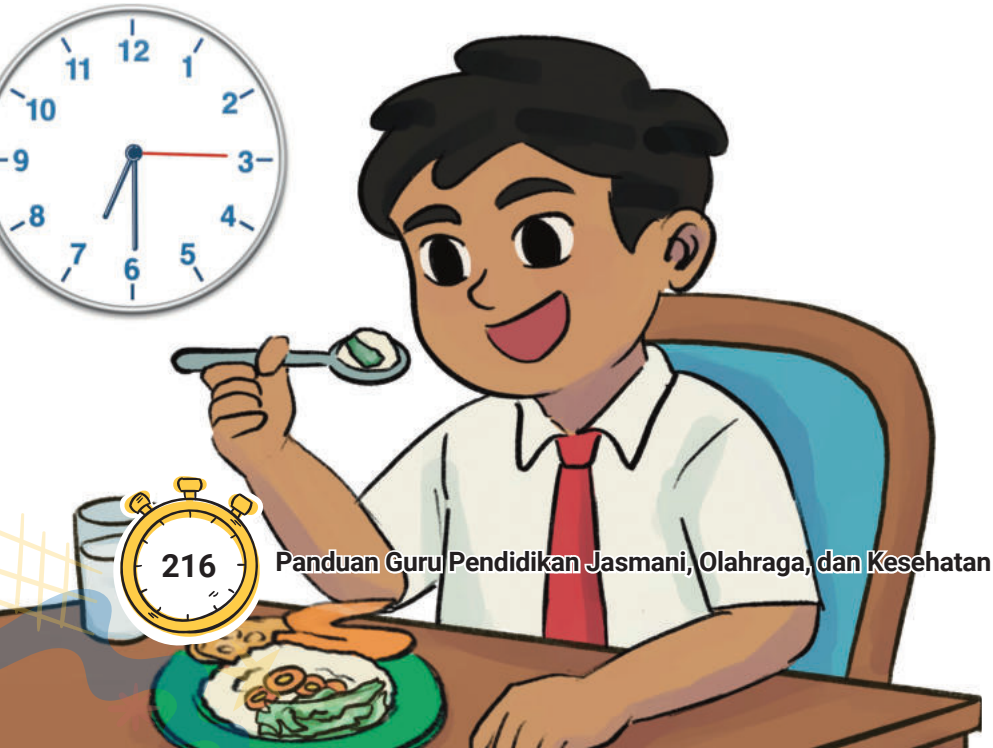
_____

**Sarapan sebelum ke sekolah**

Guru memulai dengan pertanyaan kepada peserta didik

"Siapa yang tadi pagi tidak sarapan?"

Jawaban peserta didik bisa menjadi pintu masuk bagi guru untuk menyampaikan pentingnya sarapan seperti di Buku Siswa.



- **Aktivitas**

  Pada Buku Siswa terdapat aktivitas peserta didik bercerita tentang makanan kesukaannya.

| Judul Aktivitas | Tujuan Aktivitas | Apa yang perlu dilihat guru? |
|---|---|---|
| Makanan Kesukaan | Peserta didik mampu menjelaskan makanan yang disukai dan alasan menyukai makanan itu, secara sederhana. | Amatilah rasa ingin tahu, cara peserta didik mengajukan pertanyaan yang relevan, mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang diperoleh, serta mengolah informasi. Cermati juga apa ia mampu membedakan antara isi informasi atau gagasan dari teks yang dibaca atau dipirsa |

**Makanan Kesukaan**

Guru mengarahkan dan mengajak peserta didik untuk melakukan *brainstorming* atau berwacana dan berpendapat tentang manfaat makanan bagi mereka. Cermatilah sudut pandang mereka tentang makanan sehat dan lezat.

Lembar berikut ini bisa djadikan panduan.

Jika memungkinkan, peserta didik dapat mengisi lembar seperti ini, lalu memajangnya di dinding kelas (*wall gallery*)

## Makanan dan Minuman Kesukaanku

1. Makanan kesukaanku adalah.....

   karena.....

2. Minuman kesukaanku adalah.....

   karena.....

3. Aku selalu makan dan minum pada saat.....

   .....

4. Aku membeli makan dan minuman di.....

   .....

5. Makanan kesukaanku warnanya.....

   minumanku berwarna.....

6. Jika aku tidak makan kesukaanku aku akan.....

   .....

7. Ketika kenyang aku merasa.....

   .....

## E. Asesmen Sumatif

### Evaluasi diri sendiri

Berilah tanda centang (✓) pada kolom sesuai dengan keadaan yang sebenarnya!

| No | Aspek yang dinilai | S | K | TP |
|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Aku selalu makan di rumah | | | |
| 2 | Aku ikut menyiapkan sarapan | | | |
| 3 | Di rumah aku banyak minum air putih | | | |
| 4 | Aku membeli minuman dalam kemasan | | | |
| 5 | Aku suka membeli makanan sendiri | | | |
| 6 | Aku memiliki makanan kesukaan | | | |
| 7 | Kantin sekolahku bersih dan nyaman | | | |
| 8 | Aku minum susu sebelum tidur | | | |
| 9 | Aku memiliki alergi terhadap makanan tertentu | | | |
| 10 | Aku suka makan lauk pauk | | | |
| **Jumlah** | | | | |

Keterangan

S: Sering

K: Kadang

TP: Tidak Pernah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{30}$$

## F. ASESMEN ALTERNATIF

Peserta didik diminta untuk menjelaskan jenis makanan, atau makanan kesukaannya. Berilah motivasi agar peserta didik Fase A kelas dua Sekolah Dasar mau bercerita di depan kelas. Guru bisa memberikan nilai dengan rubrik, *checklist*, atau skala.

## G. PENGAYAAN

Prose makanan dari mulai dimakan hingga menjadi feses ada pada *QR Code* di bawah.

*https://buku.kemdikbud.go.id/s/proses_makanan*

Aktivitas pengayaan yang bisa dilakukan adalah meminta peserta didik mengisi menu makanannya selama seminggu.

| Hari | Sarapan | Makan Siang | Makan Malam |
|---|---|---|---|
| Senin | | | |
| Selasa | | | |
| Rabu | | | |
| Kamis | | | |
| Jumat | | | |
| Sabtu | | | |

## H. REFLEKSI

### 1. Refleksi Peserta Didik

Berikut ini adalah materi yang bisa dijadikan bahan refleksi peserta didik.

Jam istirahat tiba. Di depan sekolah kamu melihat penjual minuman yang tempat berjualannya kotor dan banyak lalat.

Lingkarilah apa yang akan kamu lakukan.

1. Untuk teman yang jajan saya akan:

   **(mengingatkan/membiarkan)**

2. Dari jajanannya saya melihat minuman itu:

   **(sehat/tidak sehat)**

3. Penjual minumannya terlihat:

   **(bersih/tidak bersih)**

4. Warna minumannya kelihatan:

   **(mencolok/tidak mencolok)**

5. Saya akan:

   **(jajan di tempat itu/jajan di kantin)**

6. Kemasan yang dipakai

   **(aman/tidak aman)**

7. Saya akan memilih untuk

   **(Membeli minuman tersebut/menjaga kesehatan)**

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

☐ Marah

☐ Bangga

☐ Takut

☐ Tenang

☐ Senang

☐ Sedih

## 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

.....

.....

## I. SUMBER BELAJAR

Materi tambahan yang bisa dipelajari oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Perjalanan makanan di dalam tubuh manusia,

   *https://buku.kemdikbud.go.id/s/proses_makanan*

2. Manfaat air putih bagi tubuh,

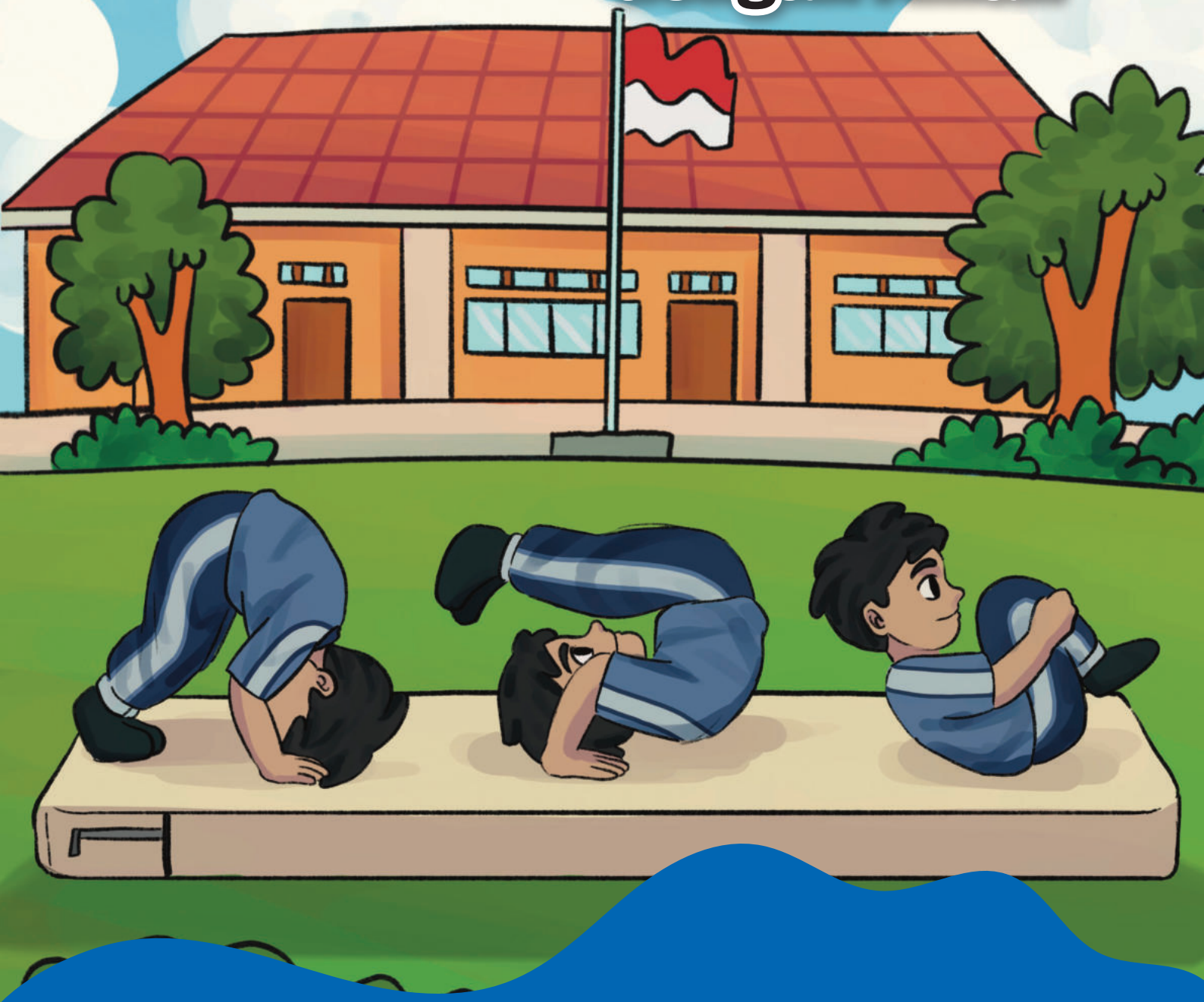
   *https://buku.kemdikbud.go.id/s/manfaat_airputih*

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)

Panduan Khusus

Bab 5

# Bergerak dengan Aman



## A. PENDAHULUAN

Guru harus memahami bahwa peserta didik yang berada pada Fase A Kelas dua memiliki sifat yang sangat aktif dan rasa ingin tahu yang tinggi. Bila dilihat dari sisi perkembangan kognitif, mereka berada pada fase operasional konkret. Hal ini membuat guru perlu melakukan inovasi agar peserta didik lebih mudah memahami pelajaran. Tujuannya tentu saja supaya peserta didik dapat mengimplementasikan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada Bab V ini peserta didik diberikan materi tentang: a) pentingnya memperhatikan keselamatan saat bergerak; b) penanganan cedera sederhana yang kadang terjadi saat sedang bermain atau berolahraga, dan; c) cara meminta bantuan saat terjadi keadaan darurat.

Pada subbab Bergerak dengan Aman ini, guru bisa menanyakan makna kata kunci yang terdapat di Buku Siswa kepada peserta didik. Berilah penjelasan untuk kata-kata yang belum dipahami atau diakrabi oleh peserta didik.

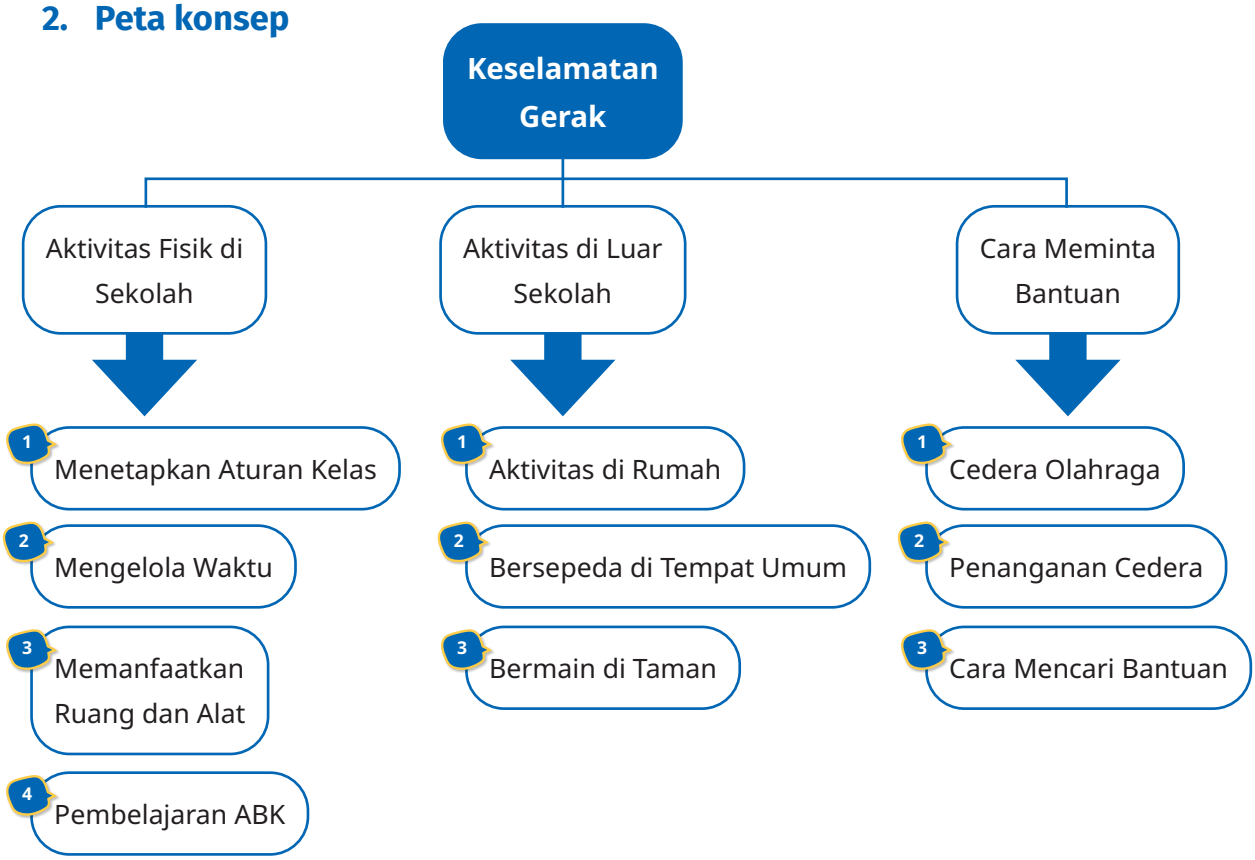
### Model Pembelajaran Keselamatan

Model pembelajaran yang cocok untuk materi keselamatan bagi siswa kelas 2 SD adalah *Teaching Personal and Social Responsibility* (*TPSR*) dengan pendekatan petualangan dan strategi non-instruksional. Karena siswa pada usia ini berada dalam fase operasional konkret, mereka membutuhkan penjelasan secara verbal dan visual. Metode pendidikan gerak dengan konsep usaha dan keterhubungan dapat digunakan. Pendekatan ini bertujuan membantu peserta didik memahami dan menjaga keselamatan dalam berbagai situasi. Guru dapat memilih gaya pembelajaran seperti penyertaan, penemuan terbimbing, pemecahan masalah, atau *inquiry* sesuai kebutuhan.

## 1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

| Tujuan Pembelajaran | Kriteria Ketercapaian |
|---|---|
| 1. Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang berisiko terhadap keselamatan dalam aktivitas jasmani di kehidupan sehari-hari. | 1.1. Menunjukkan perilaku dan aturan keamanan saat pembelajaran<br>1.2. Menunjukkan sikap dan perilaku aman saat beraktivitas fisik di sekolah<br>1.3. Menunjukkan sikap dan perilaku aman saat beraktivitas fisik di rumah<br>1.4. Menunjukkan sikap dan perilaku aman saat bersepeda<br>1.5. Menunjukkan sikap dan perilaku aman saat bermain di taman |
| 2. Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional. | 2.1. Mengetahui ciri-ciri cedera pada saat melakukan aktivitas fisik<br>2.2. Menunjukkan cara mencegah cedera saat melakukan aktivitas fisik<br>2.3. Menunjukkan cara meminta bantuan kepada orang lain yang lebih dewasa |
| 2. Penanganan cedera sederhana | 3.1. Mengetahui jenis-jenis cedera dalam olahraga dan aktivitas fisik<br>3.2. Mengetahui dan memilih alat-alat rumah tangga yang boleh dan tidak boleh digunakan anak<br>3.3. Menunjukkan cara melakukan pertolongan pertama jika terjadi cedera |

## 2. Peta konsep




## 3. Saran periode/waktu pembelajaran untuk satu bab

**Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mengetahui dan memahami situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan dan strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya

**Tabel 1.1** Elemen memilih hidup yang menyehatkan.

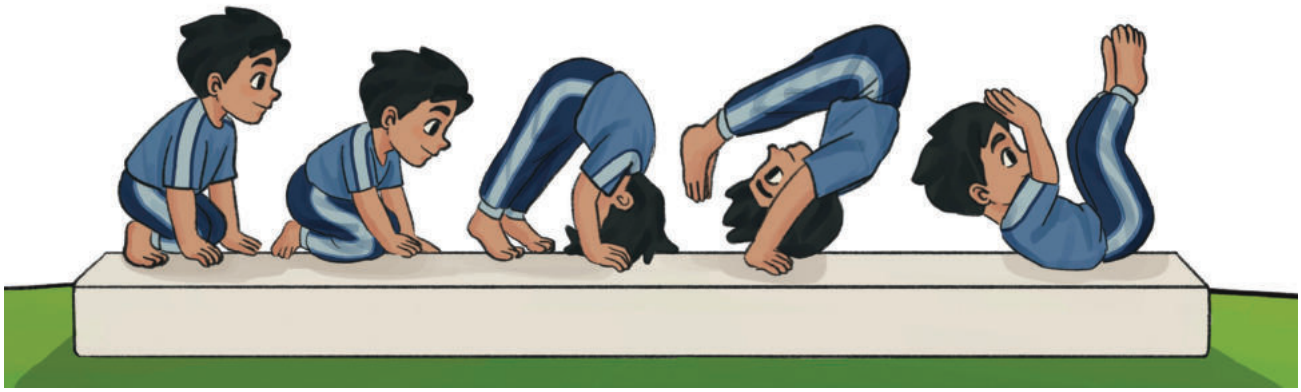
| Capaian Elemen | Alur Tujuan Pembelajaran | Alokasi Waktu | Materi Alternatif/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran |
|---|---|---|---|
| Memilih Hidup yang Menyehatkan | Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi dan potensi yang berisiko terhadap keamanan dan kesehatan dalam aktivitas jasmani serta dalam kehidupan sehari-hari. | 9 JP | Keamanan saat beraktivitas fisik di sekolah (berolahraga) Keamanaan saat aktivitas fisik di luar sekolah (di rumah dan di luar rumah seperti bersepeda, bermain di taman) |
| | Peserta didik mengidentifikasi dan memilih cara mencari bantuan kepada orang dewasa yang profesional. | 3 JP | Mengetahui cara menghubungi petugas kesehatan sekolah (UKS dan dokter kecil) |
| | Asesmen Sumatif | 3 JP | *Performance test, check list,* gambar menjodohkan, portofolio |
| Total | | 15 JP | |

Jumlah pertemuan yang disarankan dalam buku ini dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, sarana prasarana, dan berbagai sumber daya pendukung pada satuan pendidikan masing-masing.

## B. APERSEPSI

**Pertanyaan Pemantik**

Pertanyaan pemantik sebaiknya diberikan setelah guru memperlihatkan sebuah aktivitas gerak berupa gerakan *roll* depan. Cara ini diberikan sebagai bahan untuk *brain storming* atau berpikir sekilas, agar mereka siap belajar.



**Contoh pertanyaan**

Perhatikan dengan baik gambar ini.

Mengapa anak-anak tersebut memakai matras?

Pada Buku siswa terdapat cerita bergambar yang bercerita tentang seorang anak yang cedera saat bermain sepakbola. Melalui kisah ini, guru dapat menjelaskan pentingnya pertolongan pertama saat terjadi sebuah insiden dalam olahraga atau permainan. Dalam hal ini guru harus menekankan pentingnya mitigasi atau upaya

untuk mengurangi risiko cedera pada saat dan sesudah beraktivitas. Guru bisa menjelaskan dengan contoh tentang 1) teknik bermain sepak bola yang aman; 2) perlengkapan bermain sepak bola yang layak; 3) cara mengurangi benturan; dan 4) memberitahukan cara untuk meminta bantuan saat terjadi cedera.

Sebelum membacakan cerita, guru diharapkan membacanya terlebih dulu, sehingga bisa menceritakan ulang dengan versi yang lebih kontekstual. Misalnya di daerah yang kental dengan permainan tradisional, guru dapat mengadopsi cerita ini dalam konteks permainan tradisional yang dikenal peserta didik. Jelaskan bahaya yang mungkin timbul dan cara mencegahnya. Guru juga bisa menjelaskan tindakan yang bisa dilakukan jika cedera terjadi saat bermain.

## C. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Asesmen awal pembelajaran bertujuan untuk mengetahui kesiapan peserta didik, serta sejauh mana mereka telah memahami pentingnya keamanan dan keselamatan saat beraktivitas.

Guru dapat mengajak peserta didik melakukan simulasi sesuai aktivitas dalam Buku Siswa atau merancang permainan yang relevan dengan Tujuan Pembelajaran. Guru juga dapat menjadikan jawaban peserta didik terhadap pertanyaan pemantik di awal pelajaran, untuk mengetahui pemahaman peserta didik tentang keselamatan beraktivitas.

Dengan memahami kemampuan awal, guru dapat merancang pembelajaran baru yang sesuai untuk siswa kelas 2 SD (Fase A). Guru juga dapat menyusun pembelajaran berdiferensiasi, baik dalam konten, proses, lingkungan, maupun produk belajar.

Model atau metode pembelajaran yang dipilih perlu disesuaikan, mengingat peserta didik pada fase ini masih memerlukan penjelasan sederhana tentang keselamatan, bencana, atau keadaan darurat. Di Buku Siswa, penjelasan awal disajikan melalui gambar dan pertanyaan untuk membantu peserta didik memahami materi.

Lihatlah gambar sepatu bola di atas.

Apakah yang terjadi  jika kaki kamu terinjak oleh sepatu itu?

## D. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

**Pembelajaran Berdiferensiasi**

Pembelajaran berdiferensiasi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk menyesuaikan metode dan strategi pembelajaran dengan kebutuhan, minat, serta profil belajar setiap peserta didik. Pendekatan ini sangat penting diterapkan pada peserta didik yang memiliki kemampuan, gaya belajar, dan preferensi yang beragam. Dengan menggunakan pendekatan ini, semua peserta didik diharapkan dapat terlibat dalam pembelajaran dan mengembangkan keterampilan mereka.

Berikut beberapa strategi untuk menerapkan pembelajaran berdiferensiasi dalam bab Bergerak dengan Aman.

**1. Sesuaikan kegiatan dengan tingkat kemampuan peserta didik**

Rancanglah kegiatan yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik. Peserta didik yang terampil dapat diberi aneka tantangan baru dalam permainan. Sementara peserta didik yang membutuhkan perhatian dan pendampingan, dapat diberikan materi atau tugas yang lebih sederhana serta mudah dilakukan.

Untuk mendukung perkembangan belajar peserta didik, guru perlu memodifikasi intensitas dan kompleksitas kegiatan.

**2. Beri peran yang bervariasi untuk setiap peserta didik**

Dalam kegiatan olahraga, aktivitas bermain, dan kegiatan sehari-hari, peserta didik dengan keterampilan sosial dan kerja tim yang lebih baik, bisa diberi kesempatan untuk bekerja dalam kelompok besar. Sementara mereka yang lebih suka bekerja secara individu atau dalam kelompok kecil bisa diberi kesempatan untuk berkembang sesuai kemampuannya. Pembentukan kelompok yang berbeda memungkinkan pengembangan keterampilan sosial, komunikasi, dan kolaborasi, sosialisasi, dan mitigasi terhadap risiko yang ada, termasuk untuk meminta bantuan atau pertolongan dari orang yang lebih dewasa yang ada di sekitar.

**3. Gunakan penilaian individu**

Penilaian dalam pembelajaran berdiferensiasi dilakukan lebih personal, dengan mengamati kemajuan setiap peserta didik.

**4. Memberikan pilihan dalam berpartisipasi**

Memberikan pilihan kepada peserta didik dalam berpartisipasi dapat meningkatkan rasa keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

**5. Kearifan lokal**

Guru dapat menjadikan kearifan lokal sebagai salah satu inspirasi dalam pembelajaran.

**Petunjuk Pembelajaran untuk Guru**

## Subbab 1. Keamanan saat beraktivitas fisik di sekolah (berolahraga)

a. Menetapkan aturan kelas

Guru memberikan penjelasan bahwa seragam olahraga adalah pakaian yang dirancang khusus untuk berolahraga. Pakaian ini lentur dan longgar sehingga tidak mengganggu aktivitas yang memerlukan keleluasaan gerak dan fleksibilitas. Selain itu jenis kain yang dipakai biasanya lebih kuat dan menyerap keringat. Jika seseorang terjatuh pada bagian lutut atau siku, maka pakaian itu akan menyerap benturan dan mengurangi cedera. Begitu juga saat berkeringat, pakaian tersebut biasanya akan menyerap keringat, sehingga tidak menyebabkan iritasi bahkan penyakit kulit.

Materi yang perlu disampaikan di awal pembelajaran.

- Mengenalkan fungsi seragam olahraga
- Mengenalkan fungsi sepatu olahraga
- Mengajarkan pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah
- Mengenalkan fungsi pemanasan untuk mengurangi risiko cedera
- Mengajarkan pentingnya mendengarkan dan memahami instruksi guru untuk mencegah hal-hal yang tak diinginkan.

b. Mengelola waktu

Di Buku Siswa terdapat penjelasan mengenai pentingnya memperhatikan waktu olahraga. Berilah penjelasan yang lebih detail kepada peserta didik mengenai hal ini.

Penjelasan perlu dilakukan dalam sebuah diskusi, agar guru dapat menggali pemahaman peserta didik mengenai topik ini.

c. Memanfaatkan ruang dan peralatan

Penjelasan mengenai peralatan olahraga di Buku Siswa, perlu disertai penjelasan sebagai berikut.

- Peralatan digunakan saat pelajaran PJOK saja atau waktu yang diizinkan guru piket.
- Peserta didik perlu meminta izin petugas jaga atau guru PJOK sebelum menggunakan peralatan olahraga.
- Peserta didik perlu menggunakan peralatan tersebut sesuai peruntukannya, tidak merusak peralatan, dan tidak menggunakannya di luar kewajaran.
- Peserta didik ikut merawat peralatan olahraga bersama-sama dan tidak memonopoli fasilitas olah raga.
- Peserta didik perlu mengembalikan peralatan tersebut ke tempat semula setelah selesai menggunakannya.
- Peserta didik perlu melaporkan alat yang rusak kepada petugas atau guru PJOK.

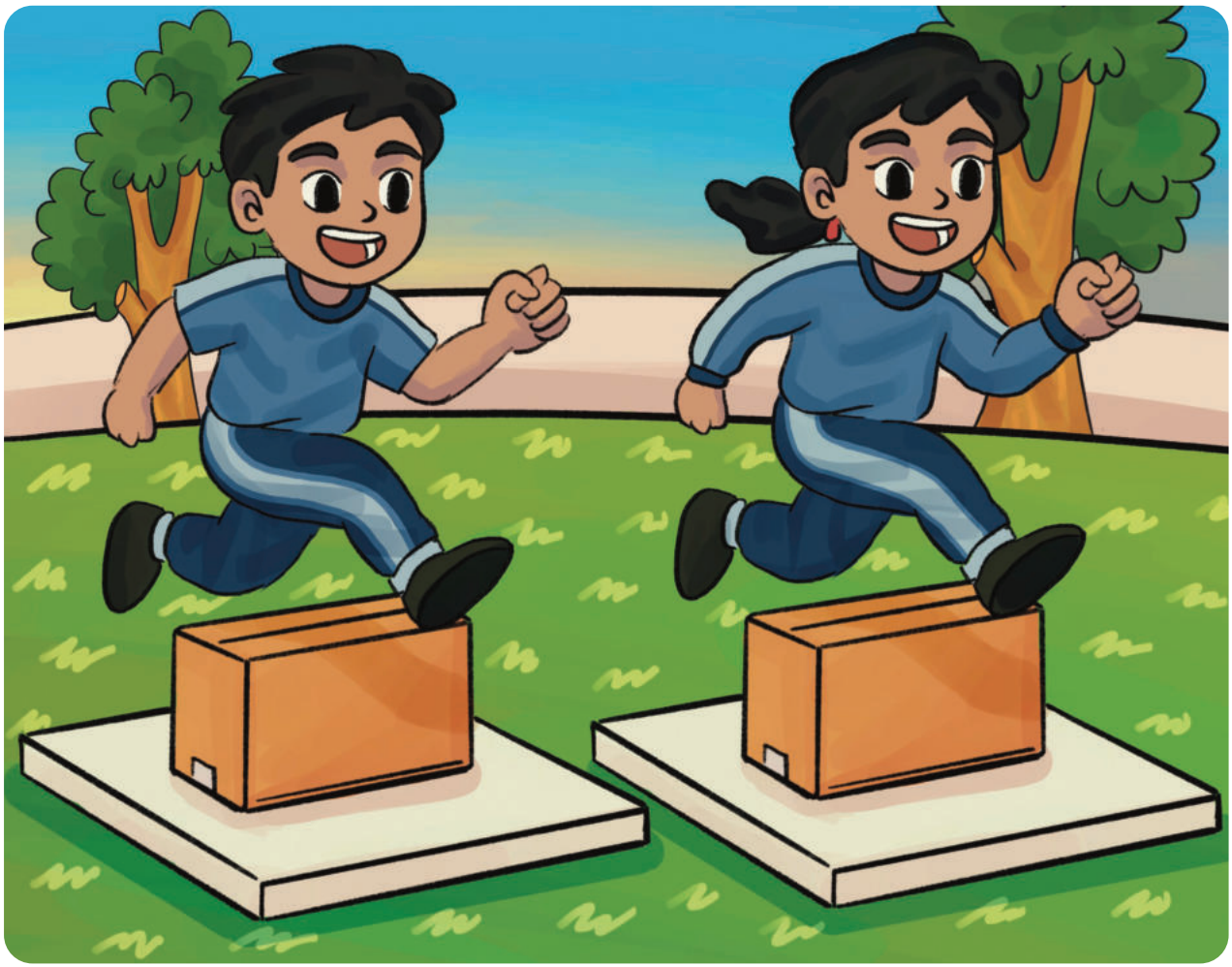
d. Pembelajaran bagi anak berkebutuhan khusus

Bila di sekolah terdapat peserta didik dengan kebutuhan khusus, guru perlu memberikan pemahaman tentang mereka kepada peserta didik lainnya. Bangunlah rasa respek antar peserta didik. Beri pemahaman bahwa anak berkebutuhan khusus (ABK) juga memiliki hak belajar yang sama dengan peserta didik lainnya.

**Aktivitas Pembelajaran yang terkait dengan keamanan gerak**

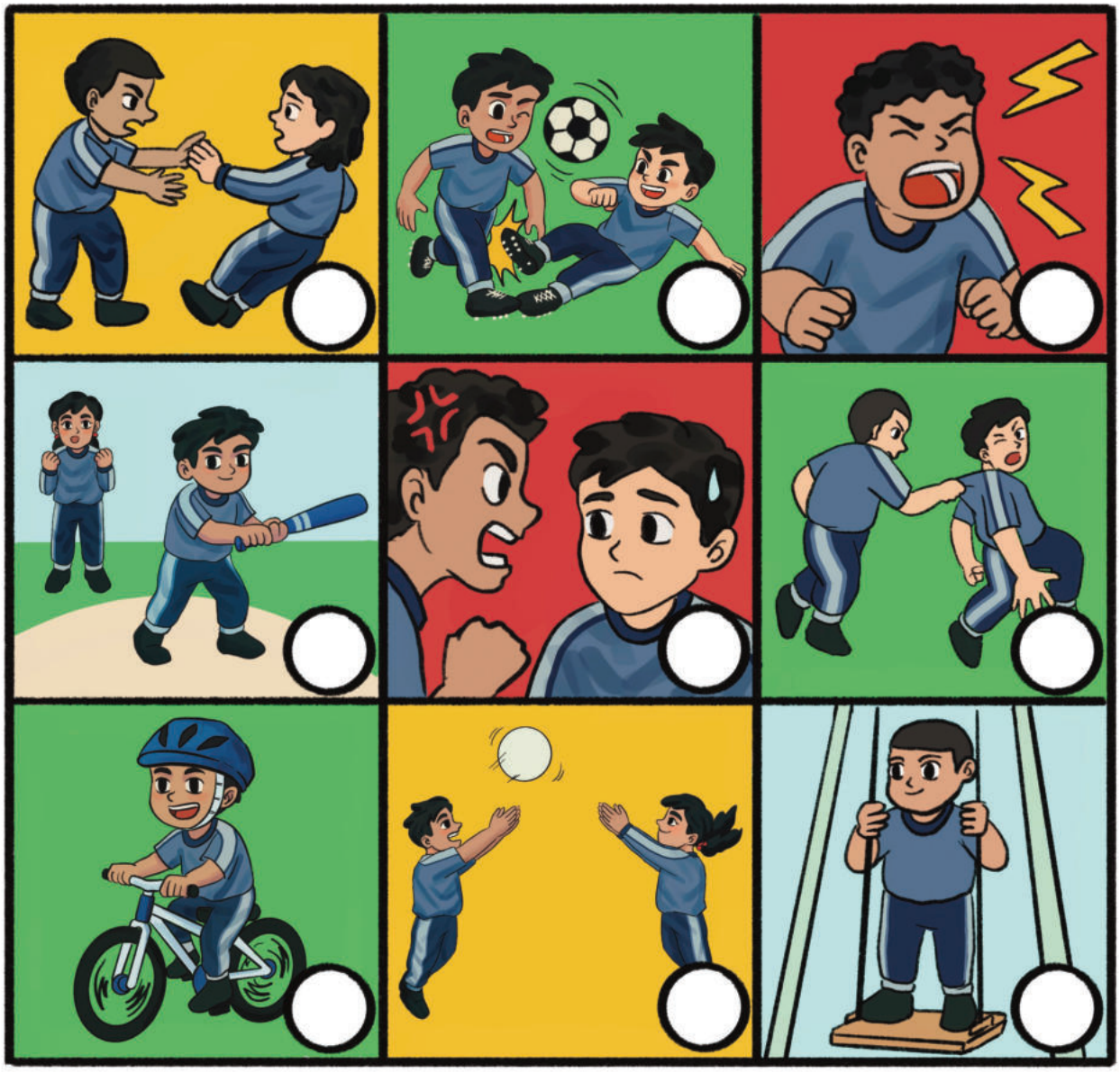
- Ayo Mengamati

Pada bagian ini peserta didik diminta mengamati gambar. Bukalah diskusi mengenai keamanan bergerak yang perlu diperhatikan anak-anak dalam gambar tersebut.



- Ayo Diskusi

Pada materi ini, peserta didik diberikan lembar kerja yang harus dicentang. Sebelum peserta didik mulai mengerjakan LKPD, bukalah diskusi terlebih dahulu mengenai setiap tindakan yang ada pada gambar.



**Asesmen**

Asesmen formatif pada bagian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta didik mengenai konsep keamanan dalam beraktivitas. Jodohkan kalimat di kolom sebelah kiri dengan gambar yang sesuai dengan memberikan tanda panah.

| Keterangan | Gambar |
|---|---|
| Berdiri di tempat yang aman saat menunggu giliran memukul bola | |
| Melakukan aktivitas gerakan loncat katak | |
| Sundamanda atau engklek | |
| Olahraga untuk anak berkebutuhan khusus | |
| Jika teman melakukan kesalahan, sampaikan dengan baik. | |

## Subbab 2. Bergerak dengan Aman di Luar Sekolah

Pada subbab ini guru memberikan penjelasan bahwa aktivitas di luar rumah terkadang mengandung risiko sehingga peserta didik perlu memperhatikan keamanan dan kenyamanan dalam bergerak. Beberapa hal yang perlu dijelaskan guru adalah: a) jika badan tidak fit, jangan memaksakan diri untuk bermain; b) jika bermain menggunakan alat (misalnya bersepeda), periksalah alat tersebut dengan baik untuk memastikan tidak ada yang rusak; c) jika memungkinkan, peserta didik juga dapat mengenakan pakaian olahraga.

**Petunjuk untuk Guru**

1. Pada Buku Siswa terdapat penjelasan mengenai keamanan beraktivitas di luar sekolah seperti di rumah, saat bersepeda di jalan, dan bermain di taman. Penjelasan tersebut disajikan secara sederhana, namun cukup detail sehingga peserta didik diharapkan dapat memahami dengan baik.
2. Guru dapat mengembangkan materi dengan menyelenggarakan diskusi kelas mengenai kegiatan peserta didik sepulang sekolah. Elaborasilah jawaban peserta didik. Kaitkan dengan prinsip keamanan dalam beraktivitas.
3. Pemahaman akan alat-alat rumah tangga yang aman dan kurang aman digunakan anak kelas 2 SD.
4. Pada bagian ini terdapat penjelasan mengenai aktivitas bersepeda. Guru dapat mengajak peserta didik yang membawa sepeda untuk memperagakan cara bersepeda dengan aman di lingkungan sekolah. Jika guru membawa sepeda, guru bisa turun langsung memperagakannya. Guru juga dapat meminta peserta didik menceritakan pengalaman mereka dalam bersepeda di berbagai kontur tanah.

**Asesmen formatif**

1. Pada asesmen ini terdapat beberapa istilah asing atau yang mungkin kurang familiar bagi anak, sehingga guru perlu memberi penjelasan. Bila memungkinkan, guru juga dapat membawa alat yang dimaksud ke depan kelas. Pelajaran bisa dikembangkan dengan meminta peserta peserta didik menulis nama benda tersebut di buku mereka
2. Pada asesmen formatif terdapat daftar alat-alat yang ada dalam rumah tangga. Mintalah mereka untuk mencentang benda yang aman digunakan oleh mereka. Minta pula mereka memberi tanda silang untuk alat yang kurang aman bagi mereka.
3. Asesmen ini memiliki tujuan untuk: a) melihat sejauh mana pengetahuan peserta didik terhadap prinsip keselamatan; b) melatih motorik halus peserta didik melalui keterampilan menulis. Guru sebaiknya meminta peserta didik menuliskan jawaban dalam bentuk tulisan singkat dan sederhana.

## Subbab 3. Apa yang Harus Dilakukan Saat Cedera?

Subbab ini lebih fokus pada P3K atau Pertolongan Pertama pada Kecelakaan. Pada bagian ini akan ada banyak praktik dan simulasi terkait penanganan pada cedera. Guru bisa bekerjasama dengan UKS atau Puskesmas untuk memberikan edukasi kepada peserta didik.

Hal-hal penting yang perlu dijelaskan guru sebagai berikut.

a. Cedera olahraga

   Jelaskan pada peserta didik bahwa cedera adalah kerusakan jaringan pada organ tubuh. Cedera ini bisa terjadi karena tekanan fisik, bisa juga karena kondisi lingkungan atau lapangan. Untuk mencegah terjadinya cedera dalam olahraga, tekankan pentingnya:

   - melakukan pemanasan secukupnya,
   - menyiapkan peralatan olahraga dengan cermat,

- membersihkan tempat olahraga dari benda berbahaya,
- melakukan gerakan sesuai perintah guru,
- tidak melakukan hal-hal yang belum diajarkan, dan
- tidak bercanda saat pembelajaran gerak.

Ada beberapa metode penanganan cedera pada materi P3K.

- *Police (Protection, Optimal, Loading, Ice, Compressed, Elevation)*
- *Price (Protect, Rest, Ice, Compress, Elevation)*
- *Rice (Rest, Ice, Compressed, Elevation)*
- *Ice (Interval, Compressed, Elevation)*

Pada umumnya yang sering digunakan adalah metode RICE, meskipun ada metode lain dan lebih lengkap namun perlu penanganan yang lebih detail. dalam hal ini guru cukup mengenalkan dan menjelaskan konsep penanganan cedera olahraga dengan RICE. RICE sendiri kependekan dari *Rest, Ice, Compress* dan *Elevation,* dengan penjelasan sebagai berikut.

- *Rest*

  Istirahatkan bagian yang cedera untuk diobservasi.

- *Ice*

  Jika lebam dan memar, kompres bagian yang cedera dengan es selama 15-20 menit (pastikan tidak ada luka terbuka).

- *Compression*

  Balut bagian yang cedera dengan perban elastis (bandage, tensocrepe, atau mitella).

- *Elevation*

  Angkat bagian yang cedera lebih tinggi dari bagian lain agar tidak terjadi perdarahan yang lebih parah.

b. Penanganan cedera

Guru perlu menjelaskan standar operasional penanganan cedera pada anak secara sederhana. Tujuannya agar peserta didik memahami tindakan apa yang perlu dilakukan jika mengalami cedera.

c. Cara meminta bantuan

Meminta pertolongan adalah keterampilan penting yang harus dimiliki setiap orang, terutama dalam situasi darurat. Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Guru perlu memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa komunikasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara verbal dan nonverbal.

Komunikasi verbal berarti menyampaikan pesan dengan kata-kata, baik secara lisan maupun tulisan.

Komunikasi nonverbal menggunakan isyarat atau tanda, seperti melambaikan tangan, mengedipkan mata, atau mengetuk benda di sekitar untuk menarik perhatian.

Dalam buku ini, diceritakan bahwa Jaya mengalami cedera saat bermain sepak bola. Untuk meminta bantuan, ia melambaikan tangan kepada Kak Dodo, pelatihnya. Tindakan ini adalah contoh komunikasi nonverbal yang efektif dalam situasi darurat.

Pada Buku Siswa terdapat penjelasan sederhana mengenai cara meminta pertolongan. Guru perlu menjelaskan secara lebih detail.

Aktivitas berikut merupakan reviu dari materi keselamatan dengan model inkuiri, akuisisi, demonstrasi, dan kolaborasi. Pada strategi mengajar PJOK, dijelaskan bahwa materi diberikan berdasar kebutuhan dan kegunaan bagi siswa (Materi PPKG PJOK, 2024). Berikut penjelasannya.

- Inkuiri adalah pendekatan belajar yang mendorong peserta didik untuk mengeksplorasi, bertanya, dan menemukan jawaban sendiri melalui penyelidikan serta refleksi kritis. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif siswa dalam membangun pemahaman mereka sendiri.
- Akuisisi adalah pendekatan belajar yang mengacu pada proses memperoleh atau menyerap pengetahuan, keterampilan, atau kompetensi melalui pengalaman belajar. Konsep ini sering digunakan dalam konteks pemerolehan keterampilan baru.
- Demonstrasi adalah pendekatan belajar yang mengacu pada peragaan gerak dan keterampilan saat pembelajaran, sehingga peserta didik memiliki ingatan dan pemahaman yang lebih lama dan mendalam.
- Kolaborasi adalah pendekatan belajar yang mendorong kerja sama dan kolaborasi antar peserta didik. Aktivitas kelompok dan permainan tim dapat menjadi sarana untuk membangun keterampilan sosial, kerjasama, dan rasa saling percaya.

Pada bagian ini juga terdapat kegiatan Ayo, Mengamati. Di sini peserta didik diharapkan dapat menemukan pernyataan yang tepat, dengan pendampingan guru.

- Ayo, Mengamati

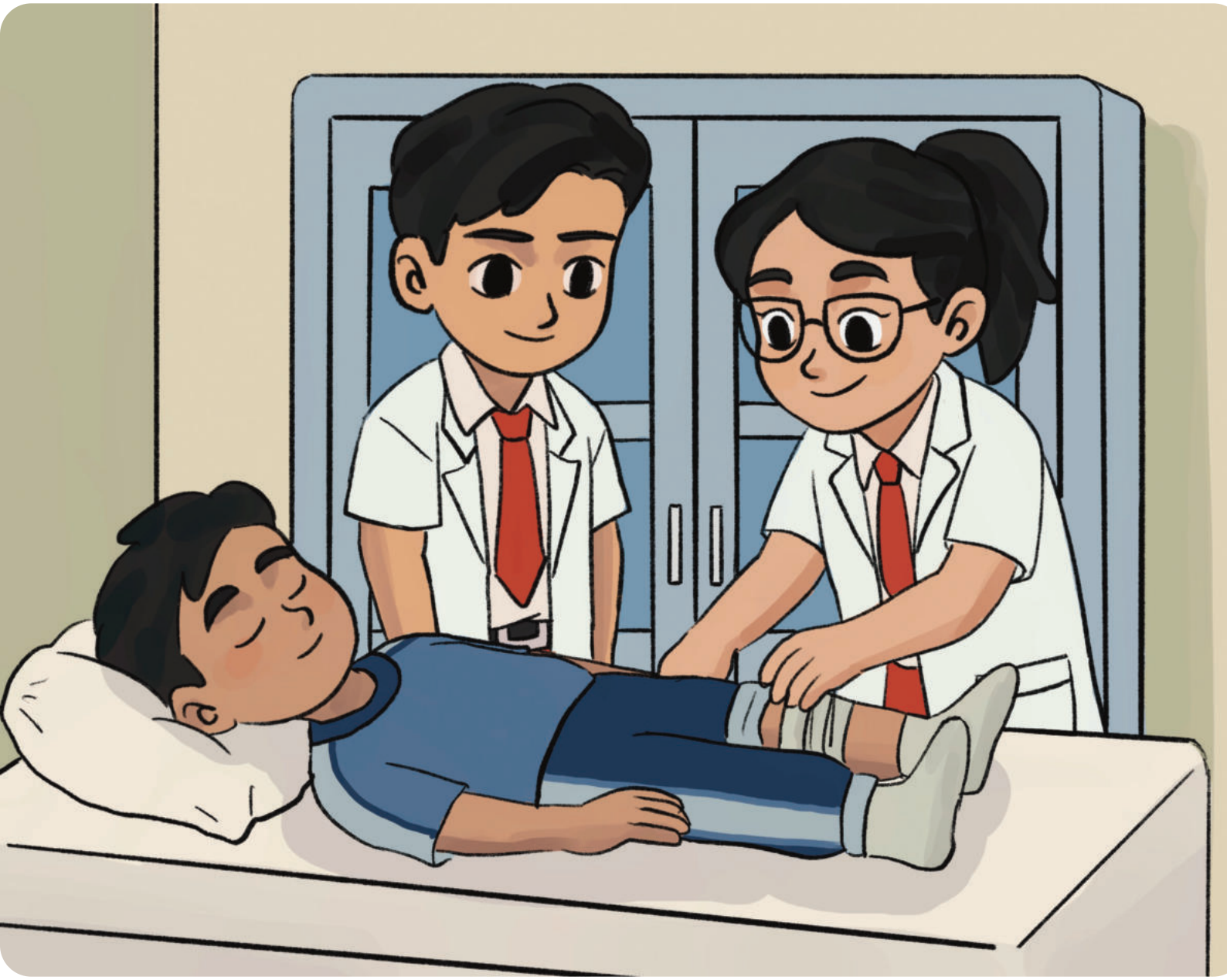
Orang tersebut sedang mengalami? (duduk/luka/tertawa)

Orang tersebut sedang melakukan? (upacara/memakai sepatu/olahraga)

Orang tersebut berada di mana? (lintasan/halaman/lapangan)

- Ayo, Diskusi

  Di Buku Siswa, peserta didik belajar menangani cedera ke UKS. Diharapkan dengan melihat langsung kondisi UKS, peserta didik bisa mendapatkan bahan untuk didiskusikan di kelas.



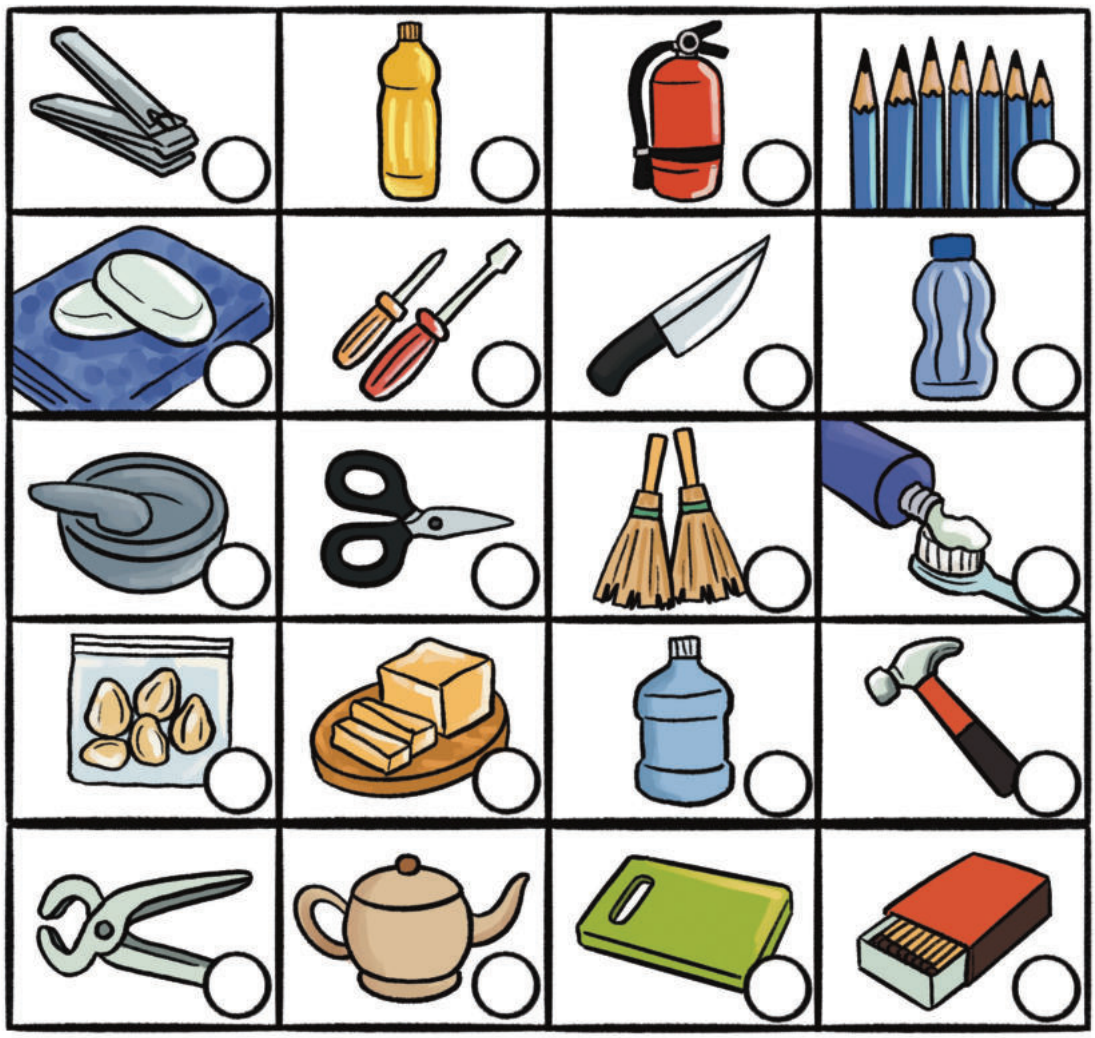
- Ayo, Mencoba

  Model aktivitas ini termasuk dalam jenis aktivitas berbasis produk, karena peserta didik diminta untuk membuat balutan luka dan melakukan penanganannya. Hasil dari aktivitas ini dapat diamati dan dinilai efektivitasnya berdasarkan teknik pembalutan serta kualitas penanganan yang dilakukan.

Pada bagian ini peserta didik juga mendapat informasi mengenai cairan pembersih luka dan obat luka. Guru sebaiknya menjelaskan fungsi cairan tersebut.

- Ayo, Berlatih

  Pada bagian Ayo, Berlatih, peserta didik diberikan lembar berisi daftar barang yang umum dijumpai. Diharapkan guru dapat memberikan penjelasan mengenai cara bersikap dan bertindak jika harus berhadapan dengan alat-alat di daftar. Berdiskusilah mengenai barang yang bisa mereka operasikan sendiri, dan mana yang perlu bantuan orang dewasa.



**Asesmen Formatif**

Pada asesmen ini, peserta didik diminta menjodohkan pernyataan. Guru bisa mencetak atau memfotokopi lembaran ini untuk diberikan kepada peserta didik. Hasil dari asesmen ini dikonversikan dalam bentuk rubrik, sehingga guru mudah mengolah nilai dan membandingkan dengan kriteria yang ada kemudian menyesuaikan dengan capaian dan KKTP-nya.

**Asesmen Sumatif Keamanan dalam Gerak**

Pada Buku Siswa terdapat asesmen sumatif untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap pelajaran. Berikut ini adalah jawaban dari pertanyaan di Buku Siswa tersebut.

I. Pilihlah jawaban yang benar !

1 .

Jika kamu cedera kamu akan minta bantuan dengan ...

a. menangis b. berteriak

**c. mengangkat tangan**

2. Jika mengalami cedera kamu akan minta bantuan kepada ...

a. orang tua yang sedang bekerja

b. adik yang berada di dekat kita

**c. orang dewasa yang terdekat**

3. Saat belajar olahraga kita harus memakai pakaian ...

a. bebas sopan **b. pakaian olahraga**

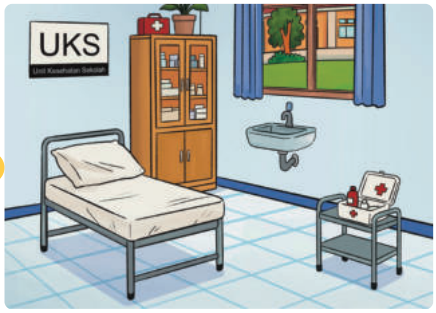
c. batik rapi

4. Saat melihat teman jatuh maka kita harus ...

a. meninggalkannya **b. menolongnya**

c. membiarkannya

II. Jodohkan pernyataan dengan gambar di sebelah kanan!

| Pernyataan | Tindakan |
|---|---|
| Membantu teman yang mengalami cedera untuk dibawa ke tempat yang aman | |
| Cedera berupa luka terbuka pada permukaan kulit |   |
| Cara membalut luka terbuka agar tidak melebar dan mudah dihinggapi bakteri | |
| Ruang UKS dengan fasilitas yang lengkap | |
| Dokter kecil sedang memeriksa siswa yang sedang sakit | |

## E. TINDAK LANJUT

Pada tahap ini, guru meninjau kembali hasil asesmen formatif dan sumatif yang telah terdokumentasi. Jika hasilnya telah memenuhi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), peserta didik akan diberikan pengayaan. Namun, jika hasilnya masih di bawah KKTP, peserta didik akan mendapatkan program remedial untuk membantu mereka mencapai pemahaman yang diharapkan.

Materi berikut bisa diberikan sebagai pengayaan jika di pandang perlu oleh guru.

**Pengayaan**

Secara geografis, letak negara kita berada di kawasan cincin api, di mana kondisi tersebut sangat rentan dengan bencana dan keadaan darurat. Untuk itu peserta didik perlu diperkenalkan dengan jenis-jenis bencana yang bisa mengakibatkan terjadinya luka dan cedera. Guru bisa mengajak peserta didik untuk melakukan simulasi jika terjadi bencana seperti: gempa, banjir, tanah longsor, kebakaran serta cara melakukan evakuasi. Simulasi bisa difokuskan pada penangan luka dan cedera yang terjadi.

Caranya adalah sebagai berikut

1. Menentukan bahaya yang ada

   Benda jatuh, tembok roboh, atau atap rumah runtuh

2. Membuat skenario keselamatan di kelas saat gempa

   Benda jatuh, tembok roboh, atau atap rumah runtuh

   - Berlindung dengan aman

     Segera bersembunyi di bawah meja yang kokoh.

     Gunakan tas atau benda lain untuk melindungi kepala.

   - Mencari segitiga kehidupan (jika memungkinkan)

     Jika tidak ada meja yang aman, carilah segitiga kehidupan, yaitu ruang kosong di samping benda kokoh seperti sofa, lemari, atau meja besar.

     Area ini sering kali memberikan perlindungan dari reruntuhan.

3. Menyiapkan perlengkapan keselamatan

   Obat merah, perban, dan makan minum seperlunya.

4. Menentukan proses evakuasi
   - Setelah gempa selesai barulah diadakan evakuasi
   - Usahakan tetap tenang dan tidak panik
   - Evakuasi dilakukan secara urut tidak berebut
   - Agar keamanan menuju titik kumpul terjamin
   - Jika berebut bisa saling tabrak dan terinjak

5. Menetapkan jalur evakuasi menuju titik kumpul

   Saat terjadi bencana, peserta didik perlu diarahkan untuk menuju tempat evakuasi dengan cara yang aman dan tertib. Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan.
   - Ajak peserta didik segera menuju tempat lapang yang telah ditentukan sebagai lokasi evakuasi.
   - Gunakan jalur evakuasi yang paling ringkas dan aman untuk menghindari kepadatan.

- Hindari jalur utama yang berisiko penuh sesak atau jalur sempit yang dapat menghambat pergerakan.
- Tekankan bahwa jalur evakuasi yang baik akan mempermudah proses penyelamatan.

Ingatkan peserta didik bahwa evakuasi yang teratur dan tenang akan membantu menyelamatkan lebih banyak jiwa.

6. Cara meminta bantuan

   Dalam situasi darurat, meminta bantuan dengan cepat dan tepat dapat menyelamatkan nyawa. Peserta didik perlu memahami bagaimana cara meminta bantuan saat menghadapi ancaman, baik karena bencana alam maupun kondisi luka. Pada pelajaran sebelumnya, peserta didik sudah diajarkan cara meminta bantuan. Materi berikut bisa diberikan sebagai tambahan atau pengayaan.

   - Melambaikan tangan untuk menarik perhatian orang di sekitar.
   - Menghubungi pihak berwenang (guru, petugas kesehatan, atau layanan darurat) jika memungkinkan.
   - Menginformasikan kondisi korban dengan jelas agar pertolongan bisa diberikan dengan tepat.

7. Merumuskan penanganan korban yang ada

   Guru dapat memberikan penjelasan berikut sebagai tambahan pengetahuan bagi peserta didik.

   Penanganan korban luka

   - Segera pindahkan korban ke tempat yang lebih aman jika memungkinkan.
   - Berikan pertolongan pertama sesuai dengan kondisi korban.

   **Pentingnya pertolongan pertama**

   Pertolongan pertama sangat penting untuk mencegah cedera semakin parah, memberikan peluang hidup yang lebih besar, memudahkan penanganan medis lebih lanjut, dan meringankan beban keluarga dan teman korban.

Namun, sebelum memberikan materi pengayaan ini, guru perlu memastikan apakah peserta didik sudah siap dan dapat menerimanya. Jika pun guru hendak memberikan materi pengayaan ini, sampaikan dengan bahasa yang paling sederhana, dan sifatnya sebagai tambahan pengetahuan saja.

## F. REFLEKSI

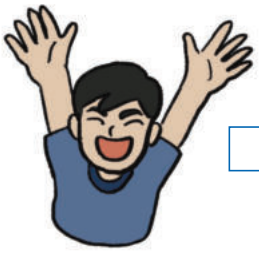
### 1. Refleksi Peserta Didik

Setelah menyelesaikan pembelajaran ini guru mengajak peserta didik untuk kembali mengingat dan mengulang materi yang sudah dipelajari. Guru mengajukan beberapa frasa atau kata kunci untuk mengingat kembali bagaimana peserta didik bisa melaksanakan pembelajaran dengan aman, baik saat di dalam kelas maupun di luar kelas. Guru juga mengingatkan risiko cedera pada setiap aktivitas yang dilakukan. Peserta didik diajak kembali untuk menunjukkan cara mencegah terjadinya cedera,

cara memberikan pertolongan pertama, dan mencari bantuan dalam keadaan darurat. Pada akhir refleksi, peserta didik diminta untuk menunjukkan pengetahuan dan keterampilan yang belum mereka kuasai. Tujuannya agar guru bisa memberikan perbaikan dan pengayaan atau *reinforcement* pada peserta didik tertentu.

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

☐ Marah



☐ Bangga

☐ Takut

☐ Tenang

☐ Senang

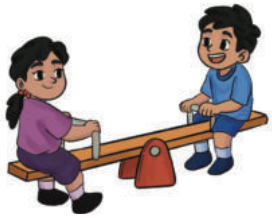
☐ Sedih

Guru juga dapat mengajukan pertanyaan reflektif sebagai berikut.

1. Apa yang sudah kamu pelajari?
2. Apa yang sudah kamu pahami?
3. Apa yang belum kamu pahami?
4. Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut?

Lalu mintalah peserta didik mengisi lembar berikut.

**Materi yang sudah kamu kuasai?**



**Materi yang ingin kamu pelajari lebih lanjut adalah...**

- [ ] Merawat luka
- [ ] Menolong teman
- [ ] Keamanan di luar rumah

## 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

## G. SUMBER BELAJAR

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

Daerah rawan bencana gempa

*https://buku.kemdikbud.go.id/s/erupsi*

# Daftar Pustaka


ACARA/Australian  Curriculum Assessment and Reporting Authority (2016). *The Australian Curriculum Health and Physical Education*. Short Course Australian Award Indonesia, Victoria Australia

Agus Mahendra. (2017). *Model Pendidikan Gerak (Movement Education) dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK_UPI.

AITSL (2016). *The Australian Professional Standards for Teachers*. University of Melbourne, Victoria Australia.

Anthony Annarino (2008). *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. Amazon, Co.

Australia Award Indonesia (2016). *Modul Short Course*. Melbourne University Press, Victoria Australia

Buck, M. M., et al. (2007). *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States: McGraw-Hill Publisher.

Clark, Michael A., dan Scott C. Lucett. 2011. *NASM's Essentials of Corrective Exercise Training: Mission to Provide Health and Fitness Professionals with the Best Evidence-Based Injury Prevention Education, Systems, and Solutions.* Baltimore: Two Commerce Square; Philadelphia: Market Street.

Coakley, J. (2009). *Sports in Society: Issues and Controversies* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Corbin, Charles B. (2014). *Fitness for Life, Sixth Edition. Human Kinetics*. United States of America.

Dinas Kesehatan DIY. 2018. *Materi PHAST (Participatory Hygiene and Sanitation Transformation).* Yogyakarta: Dinkes DIY.

Dinkes DIY(2018) *Materi PHAST (Participatory Hygiene and Sanitation Transformation)*

Dion Ginanto, dkk. (2024). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

Eliana S. Sumawati (2016). *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Pusdik SDM Kesehatan Badan Pengembanagan SDM, Kemenkes

Eric S. Rawson, Stella Lucia Volpe (2016) *Nutrition for Elite Athletes*. CRC Press Taylor & Francis Group 6000 Broken Sound Parkway NW, Suite 300 Boca Raton, FL 33487-2742

Fitria P. Anggriani, dkk. *Pedoman Umum Penyelenggaraan Gerakan Transisi PAUD ke SD yang Menyenangkan*. (Jakarta: Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, Kemendikbudristek, 2023)

Graham, George. (2020). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education, Tenth Edition*. McGraw-Hill Education, 2 Penn Plaza. New York United State of America.

Graham, G., dkk. (2021). *Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas I*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Heart Foundation (2016) *Heart Health, Manual Resource Kit for Primary Teachers*. University of Melbourne, Victoria.

Mariskha Primasari, M.Pd. *Model Pendidikan Kebugaran.* Jakarta: Direktorat GTK Pendidikan Menengah Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Mason, M. (2015). *Australian Health and Physical Education Series: Phys Ed For Years 1-2*.

Morgado, N., dan J. E. Herrera. 2008. *Shoulder Injuries, Essential Sports Medicine*. Totowa, NJ: Humana Press.

Muhajir. (2020). *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Muhajir. (2020). *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Muhajir. (2020). *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Muhajir, & Zelda Raushanikri. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 2*. Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

New South Wales Government. 2009. *The Physical Activity Handbook: Preschoolers*. https://www.goodforkids.nsw.gov.au.

New South Wales Govermen(2009). *Fundamental Movement Game Cards, The Physical Acitivity Handbook.*

Nurhasanah, D., & Muhibba, I. (2017). *Lingkungan Bersih Sehat dan Asri: Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013* (Buku Siswa SD/MI Kelas 1 Tema 6, Edisi Revisi). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Nurhadi, dkk., *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi*, (Malang : Universitas Negeri Malang, 2004), 16.

Peraturan Walikota Yogyakarta No. 64 Tahun 2010 tentang *Hygiene dan Sanitasi Pengelolaan Pangan.*

Power, Shane etc.(1996). *Heart Health, Manual a Resource Kids For Primary School*. National Capital Printing,  Australia

PPPTK Penjas BK (2010). *Tes Kebugaran Peserta didik Indonesia Fase A Kelas 1 dan 2*. P4TK Penjas BK Parung Bogor

Pramono, dkk. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.

Rizki Raindriati, *Panduan Guru Seni Rupa untuk SD/MI Kelas 1 Edisi Revisi*. (Jakarta Pusat: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi,2023)

Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli lutan (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di SD*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

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

Sauder, K., & Lenoski, B. (2001). *Kindergarten to Grade 4 Physical Education/Health Education: A Foundation for Implementation*.

Siedentop, Daryl. (2011). *Complete Guide to Sport Education, Second Edition. Human Kinetics.* United States of America.

Sofie Dewayani, *Buku Panduan Guru Bahasa Indonesia Aku Bisa! Untuk SD Kelas 1*. (Jakarta Pusat: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2021).

Sudaryono, A (2017). *Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kurikulum 2013*. Cempaka, Klaten

Team (2009). *Fundamental Movement Skill Game Card*. WWW.GoodforKids . New England London.

TIM (2018). *E-Book Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusbuk Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

TIM (2021). *Kurikulum Merdeka (Lampiran CP, TP dan Profil Pelajar Pancasila)*. https://s.id/kurikulum-merdeka

TIM (2021). *Modul Ajar PJOK SD Fase A, B, dan C*. PPPTK Penjas BK, Parung Bogor.

TIM. 2024. *Modul Diseminasi PPKG PJOK*. Kemdikbudristek.

Ward, S. (2012). *Forecasting The Storm: Student Perspectives Throughout a Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)-Based Positive Youth Development Program*. Agora For PE and Sport. 14, (2), 230-247.

Winardi, D. 2020. *Sport Massage in Science and Medical Basic.* Yogyakarta: Jogja International Hospital.

Yogi Anggraena, dkk. (2021). *Kajian Akademik Kurikulum untuk Pemulihan Pembelajaran*. Jakarta Selatan: Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Yogi Anggraena dkk, *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah*. (Jakarta: Badan Standar, Krikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022)

# Profil Pelaku Perbukuan

## Penulis


Nama Lengkap : Agung Sudaryono

*Email* : agungsapen75@gmail.com

Instansi : SD Muhammadiyah Sapen

Alamat Instansi : Jl. Bimokurdo No. 33 Yogyakarta

Bidang Keahlian : Guru

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK SMK 1 Depok Sleman (1997-2001)
2. Guru PJOK SD Muhammadiyah Sapen (2001-sekarang)
3. Instruktur Kebugaran Shantika Premier Hotel

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Pendidikan Dasar, UNY (2017)
2. S1 Pendidikan Olahraga, IKIP Negeri Yogyakarta (1999)

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Tubuhku Sehat dan Kuat Kelas I, II, III, IV, V, dan VI (Penerbit Cempaka, Klaten)
2. Sehat dan Berprestasi Kelas VII, VIII, dan IX (Penerbit Cempaka, Klaten)
3. Pelajaran PJOK untuk SD Kelas V K13 (Penerbit Cempaka, Klaten)

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Meningkatkan Partisipasi Belajar On Line dalam Pendidikan Jasmani dengan Project Based Learning di Kelas IV SD (Jurnal P4TK Penjas BK, 2021)
2. Stand-up Ball untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Memukul Bola Kecil bagi Siswa Kelas IV Al Jazari SD Muhammadiyah Sapen (Jurnal Didaktika Dikdas, ed. Nov 2024)

### Informasi Lain:

Agung Sudaryono - Google Scholar

https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=id&user=ynjr1t0AAAAJ

## Penulis


Nama Lengkap : Puji Rahayu, S.Pd.

*Email* : pujirahayu998@gmail.com

Instansi : SD Negeri 3 Karangcengis

Alamat Instansi : Desa Karangcengis RT 2 RW 01,
Kecamatan Bukateja,
Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK SD Negeri 3 Karangcengis (2009-2012)
2. Guru PJOK SD Negeri 2 Majasari (2012-2023)
3. Guru PJOK SD Negeri 3 Karangcengis (2023-Sekarang)

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 PJKR Universitas Siliwangi (2012)
2. D2 PGSD Universitas Negeri Yogyakarta (2006)

## Penelaah


Nama Lengkap : Dr. Sri Santoso Sabarini, S.Pd., M.Or.

*Email* : srisantoso@staff.uns.ac.id

Instansi : Universitas Sebelas Maret Surakarta

Alamat Instansi : Jl. Menteri supena. No.13, Manahan, Surakarta, Jawa Tengah

Bidang Keahlian : Pendidikan Olah Raga

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Pendidikan Jasmani (1999-2005)
2. Dosen di Prodi PJKR, Universitas Sebelas Maret (2005-sekarang)

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3 Prodi Pendidikan Olah Raga Sekolah Pascasarjana UPI (2017)
2. S2 Prodi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS (2008)
3. S1 Prodi Pendidikan Jasmani FKIP UNS (1999)

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas X. Penerbit Pusat Perbukuan, Kemdikbud, 2010.
2. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas III. Penerbit Pusat Perbukuan, Kemdikbud, 2010.
3. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas IV. Penerbit Pusat Perbukuan, Kemdikbud, 2010.

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. "Evaluating the Impact of Training Techniques and Physical Performance on the Development of Court Tennis Drive Stroke Skills: A Literature Review." Physical Education Theory and Methodology, 2024.
2. "The Adaptation of Glucose Levels to High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Training Methods in Obese Male Adolescents." Multidisciplinary Science Journal, 2024.
3. "The Effect of Agility Drill Training on Dribbling Technique Agility, Reviewed by Body Mass Index, in Beginner Women Football Players." Retos, 2024.

## Penelaah


Nama Lengkap : Hilda Ilmawati, M.Pd.

*Email* : hildailmawati.88@upi.edu

Instansi : SMAN 1 Batujaya

Alamat Instansi : Jalan Raya Kuta Ampel, Batujaya. Kabupaten Karawang

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Pendidikan Jasmani (Januari 2011-Sekarang)
2. Fasilitator Pendidikan (2019 – saat ini)
3. Ambassador dan Fasilitator Guru Binar-Putera Sampoerna Foundation (2021–saat ini)
4. ASEAN Member States (AMS) JAPAN-ASEAN Action on Sport (2021-saat ini)

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Magister Pendidikan, Program Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Pendidikan Indonesia. September 2012 – July 2014. GPA 3.68
2. Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Universitas Pendidikan Indonesia. September 2006 – July 2010. GPA 3.55.

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Inovasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahrga; Teori, Praktik, dan Teknologi Terkini. (2025)
2. Sport Education Model (2024)
3. Keterampilan Mengajar PJOK yang Efektif (2024)

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. The Effect of Physical Education Teaching Materials towards Situational Interest. March 2017. IOP Conference Series Materials Science and Engineering 180(1):012201. DOI: 10.1088/1757-899X/180/1/012201 License CC BY 3.0

### Informasi Lain:

Alamat Google Scholar: https://scholar.google.com/citations?user=R-6MMPYAAAAJ&hl=id

## Ilustrator


Nama Lengkap : Ahmad Riyadhil Hadi

*Email* : ahmadriyadhilhadi@gmail.com

Instansi : Kompas Gramedia

Alamat Instansi : Jl. Palmerah Barat No. 22-26, RT.1/RW.2, Gelora, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta 10270

Bidang Keahlian : Ilustrasi dan Desain Grafis

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Creative Designer – Kompas Gramedia Group, Retail and Publishing (2025 – sekarang)
2. Freelance Illustrator (2021 – sekarang)
3. Graphic Designer Intern – Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal RI (2024)
4. Ilustrator Komik – Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI (2020 – 2023)

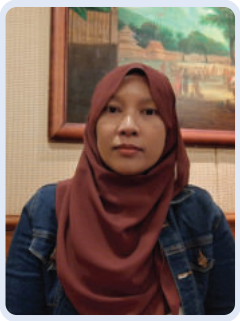
### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 Desain Produk dan Inovasi, Telkom University Bandung (2021-2025)

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir) yang diilustrasikan:

1. Ilustrator Buku Kumpulan Puisi Rembulan Biru Pastel Karya M. Darwanto Tahun 2024. Penerbit Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
2. Ilustrator Buku Misteri Huruf Menari Karya Erlita Pratiwi Tahun 2024. Penerbit Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
3. Ilustrator Komik Ayo Menjadi Paskibraka! Jilid 1 dan 2 Tahun 2022 dan 2023. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputian Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.
4. Ilustrator Komik Mural dan Kisah Remaja Jalanan Tahun 2022. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputian Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.
5. Ilustrator Komik Bijak Menggunakan Media Sosial Tahun 2021. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputian Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.
6. Ilustrator Komik Memilih Ketua Kelas dan Cinta Budaya Tahun 2020. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputian Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.

## Editor



Nama Lengkap : Maya Lestari Gusfitri
*Email* : mayalestarigf@gmail.com
Bidang Keahlian : penulis dan editing

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Kepala Program Pembelajaran Selingkar 2019-2022
2. Penulis (2000-sekarang)

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 Komunikasi UIN Imam Bonjol, Padang (lulus 2014)

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 15 Seri buku cerita bergambar Literasi Digital, Keuangan, dan Finansial, Penerbit KDM, 2025
2. Atlas Sejarah Islam untuk Junior, Penerbit Muara Media. 2024
3. Lebih dari 50-an buku fiksi dan nonfiksi di berbagai penerbit sejak 2004

# Editor Visual


Nama Lengkap : Dewi Tri Kusumah Handayani

*Email* : bydewitrik@gmail.com

Media Sosial : @dewitrik (*Instagram*)

Alamat Instansi : Jl. Gelatik 3 no. 13 bekasi Utara 17124

Bidang Keahlian : Ilustrasi buku anak

## Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Founder creative studio TURTALE.com (2020-sekarang)
2. Co-Founder dan CCO Kiddo.id (2018-2020)
3. Entrepreuner in Residence Antler, Singapore (Jan 2019-Apr 2019)
4. Creative manager, Blanja.com (2016-2018)
5. Creative leader, Blanja.com (2014-2016)

## Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Sarjana Desain Komunikasi visual, Fakultas Komunikasi, Universitas Presiden (2012)

## Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan(10 tahun terakhir):

1. April, 2018 The sleep Traveler, P2P Media 360 ASEAN, MALAYSIA
2. 2017, “I Belog Book Launch”, AFCC Singapore
3. 2015, Nami Concours Korea, “The Big Show of Little Barongan” Book
4. 2018, “Tales from Indonesia”, Bologna Children’s Book fair
5. BIG ( Book Illustrator Gallery) AFCC (Asian’s Festival of Children Content), 2020, Singapore (https://afcc.com.sg/2020/big-gallery/category/indonesia#gallery-8)
6. BIG ( Book Illustrator Gallery) AFCC (Asian’s Festival of Children Content), 2019, Singapore (https://afcc.com.sg/2019/page/book-illustrators-gallery.html)

## Buku yang Pernah dibuat ilustrasi/desain (10 tahun terakhir):

1. 2025, Uangku (Penerbit: Berkarya Sepanjang Hayat, Penulis: aio, Ilustrator: Dewitrik)
2. 2024, I Want to Sleep! (Penerbit: The Asia Foundation - Let’s Read, Penulis: Maria Lubis, Ilustrator: Dewi Tri Kusumah)
3. 2023, Misteri Drumben Tengah Malam (Penerbit: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Penulis: Dian Kristiani, Ilustrator: Dewitrik)

## Desainer

Nama Lengkap : Ingrid Pangestu

Media Sosial : @ingridpangestu (*Instagram*)

Bidang Keahlian : Desain Grafis

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. 2013-sekarang : *Freelancer*
2. *Co-owner* usaha kuliner "Bakmi Asmara"
3. Desainer Grafis di 110% Studio

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. D-3 Desainer Grafis, Politeknik Negeri Media Kreatif (2010-2013)