



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

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Agung Sudaryono
Puji Rahayu

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.

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

Penulis

Agung Sudaryono
Puji Rahayu

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
Devi Deratama

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 978-623-388-542-3 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-623-388-544-7 (jil.2 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 14 pt, Open Font License & Apache License.
vi, 202 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

Halo, anak-anakku!

Selamat datang di pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk kelas 2 (Fase A). Buku ini dirancang khusus untuk membantu kamu belajar sambil bermain. Dalam buku ini, kamu akan menemukan banyak cerita dan kegiatan bermain yang seru.

Bersama tokoh Jaya dan Lala, kamu akan belajar berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Kamu juga akan belajar cara menjaga tubuh tetap sehat, memilih makanan yang baik, serta melakukan kegiatan dengan aman.

Buku ini juga mengajak kamu untuk mengenal manfaat bergerak. Kamu akan belajar bahwa bergerak akan membuat tubuhmu sehat dan pikiranmu lebih segar. Melalui cerita dan kegiatan di buku ini, kamu akan diajak berpikir dan mencoba berbagai cara untuk hidup lebih sehat.

Pak Agung dan Bu Puji berharap buku ini dapat menjadi teman belajar yang menyenangkan. Semoga kamu semakin aktif, sehat, dan percaya diri. Jadilah anak yang kuat, sehat, dan penuh semangat dalam setiap kegiatan.

Selamat belajar dan bermain!

Salam olahraga!

Pak Agung dan Bu Puji.



Daftar Isi

Bab 1	Ayo, Gerakkan Badanmu!	Hal 1
Bab 2	Serunya Bermain!	Hal 61
Bab 3	Sehatkan Badanmu!	Hal 103
Bab 4	Pilih Makanan Sehatmu	Hal 143
Bab 5	Bergerak dengan Aman	Hal 161





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

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

Penulis: Agung Sudaryono, Puji Rahayu

ISBN: 978-623-388-544-7 (jil.2 PDF)

Bab 1

Ayo, Gerakkan Badanmu!

Bagaimana caramu berlari lebih cepat?
Caramu melompat lebih tinggi?
Caramu melempar dan menendang bola
dengan tepat?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu akan dapat berlari, melompat, dan melakukan aneka gerakan lainnya dengan benar.



Kata Kunci

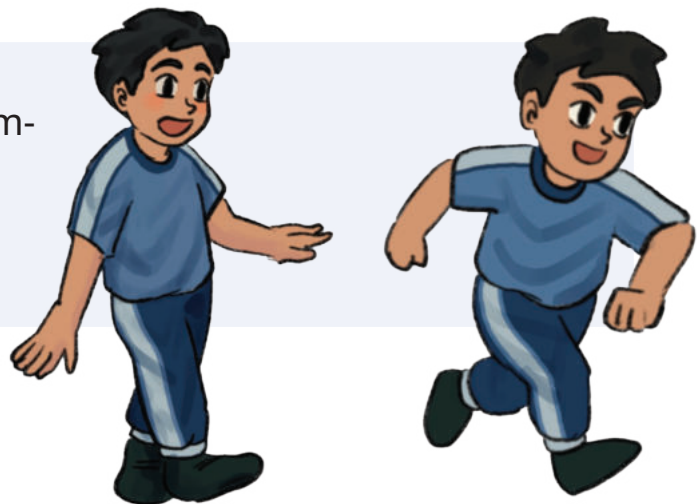
- bermain
- melompat
- meliuk
- melempar
- berlari
- menendang

Setiap hari kamu berjalan, berlari, dan melompat. Terkadang, kamu melempar dan menendang bola. Semua itu disebut gerakan dasar. Gerakan ini sangat penting untuk membuat tubuhmu kuat dan sehat.

Perhatikanlah kegiatan berikut ini.

1

Berjalan dan berlari membuatmu bisa berpindah tempat dengan cepat.



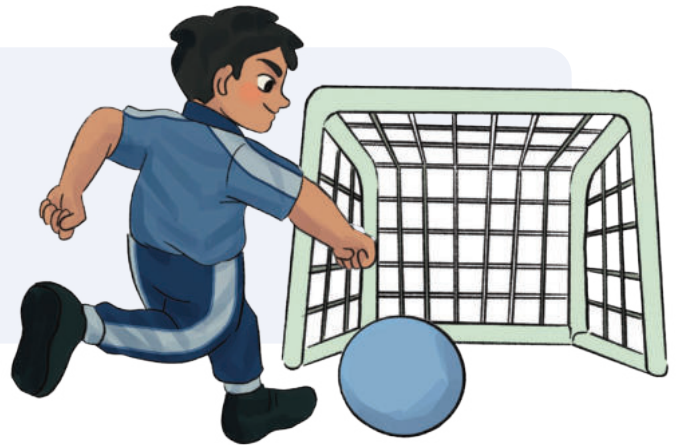
2

Melompat membuat gerak tubuhmu seimbang. Kakimu juga akan menjadi lebih kuat.



3

Melempar dan menendang bola melatih mata, tangan, dan kakimu untuk bekerja sama.



Semakin sering kamu lakukan semua kegiatan ini, semakin kuat tubuhmu.

Gerakanmu juga menjadi lebih lincah.

Ayo praktikkan semua gerakan ini bersama teman-temanmu!





Siap-siap Belajar

Ini adalah cerita tentang Lala.

Dengarkanlah gurumu saat membacakan cerita ini.

Lala dan teman-temannya bermain lempar tangkap.

Ada aturan dalam permainan ini.

Siapapun yang tidak berhasil menangkap bola harus keluar.

Ia akan digantikan anak yang lain.



4

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



Kedua tangan Lala terulur. Ia hendak menangkap bola. Namun, bola terlepas dari tangkapannya.

“Aduh!”

“Lala, maaf, ya. Kamu digantikan anak yang lain dulu,” kata Fino.





Lala sedih. Ia keluar dari arena bermain.
Mengapa ia sulit menangkap bola, ya?
Ia merasa berbeda dari teman-temannya.
Mereka bisa bergerak cepat dan sigap.

Jaya menghampiri Lala.
Ia tahu kenapa Lala sedih.
Lala tidak bisa menangkap bola dengan baik.
Jaya sudah melihat kejadian tadi.



Jaya mau mengajarkan Lala cara menangkap bola.
Namun sebelum itu, Jaya harus mengajarkan Lala
cara bergerak yang benar.

Apa Lala mau, ya?

Ah, ternyata Lala mau!



Ayo, lihat bagaimana Lala belajar berbagai gerak dasar bersama Jaya!

1 Peregangan sebelum beraktivitas



Mula-mula Lala harus meregangkan badan terlebih dahulu.

Tujuannya supaya otot Lala tidak cedera.

2 Menyusuri jalan berliku



Lalu, Lala berlari menyusuri pola jalan berliku

3 Melompat melewati ban



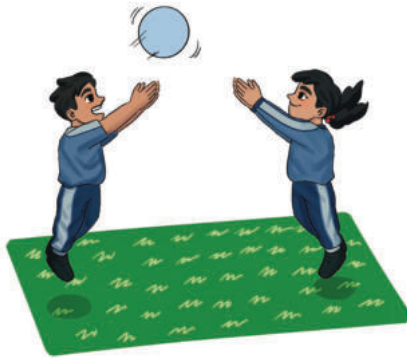
Lala kemudian melompat ke dalam ban.

Ia harus mendarat dengan kedua kakinya.



4

Melempar dan menangkap bola



Jaya kemudian melempar bola ke arah Lala.

Lala harus mengarahkan kedua tangannya ke arah datangnya bola. Itu akan membuat Lala bisa menangkap bola dengan baik.

5

Menendang bola ke gawang



Setelah melempar bola, Jaya mengajak Lala ke pojok halaman.

Lala harus belajar menendang bola ke gawang.

Jaya menunjukkan caranya.

Lala harus membungkukkan badan.

Lalu salah satu kakinya mengayun ke arah bola.

Ia harus menendang dengan kuat.



6

Bergerak mengikuti irama musik



Tak lama kemudian Jaya dan Lala mendengar suara musik. Musik itu terdengar riang dan gembira. Jaya mengajak Lala bergerak mengikuti irama. Mereka melangkah ke depan sambil melempar bola ke atas.

7

Melompat ke atas



Terakhir, Jaya mengajak Lala melompat bersama.
Hup!
Betapa senangnya hati Lala. Ia bisa melakukan semuanya.
Ia ingin belajar lagi esok hari.



Kamu sudah melihat bentuk latihan yang dilakukan Lala dan Jaya.
Ayo, kita cermati satu per satu!

1. Berlari

Ketika Lala berlari, kakinya bergerak cepat.

Berlari membuat otot kaki Lala jadi kuat. Jantung Lala juga bekerja lebih kuat untuk memompa darah.

Ini membuat jantung dan paru-paru menjadi lebih sehat.



2. Melompat

Ketika Lala melompat, tubuhnya belajar untuk tetap seimbang. Seimbang artinya bisa bergerak tanpa terjatuh. Untuk bergerak seimbang, mata Lala harus melihat tempat mendarat. Ini akan membuat ia bisa mendarat di tempat yang tepat.



3. Bermain bola

Saat bermain bola, Lala berlatih untuk melempar dan menangkap bola.

Lala juga berlatih menendang bola ke gawang.

Kegiatan ini membantu Lala belajar membawa bola dengan benar. Ia juga belajar untuk berpikir cepat.

Ia harus tahu ke mana bola akan bergerak.

Ia juga harus tahu cara menangkap dan melemparnya.



Sekarang, kamu sudah tahu alasan Jaya mengajak Lala berlatih. Semua latihan itu akan membantu Lala bergerak dengan baik. Sekarang, ayo, ikuti Lala dan Jaya!

Mari, bergerak agar tubuhmu lebih lincah dan kuat!

Ayo, belajar bergerak dengan benar melalui berbagai permainan!





Ayo, Mencoba!

Bermain Peluru Bola

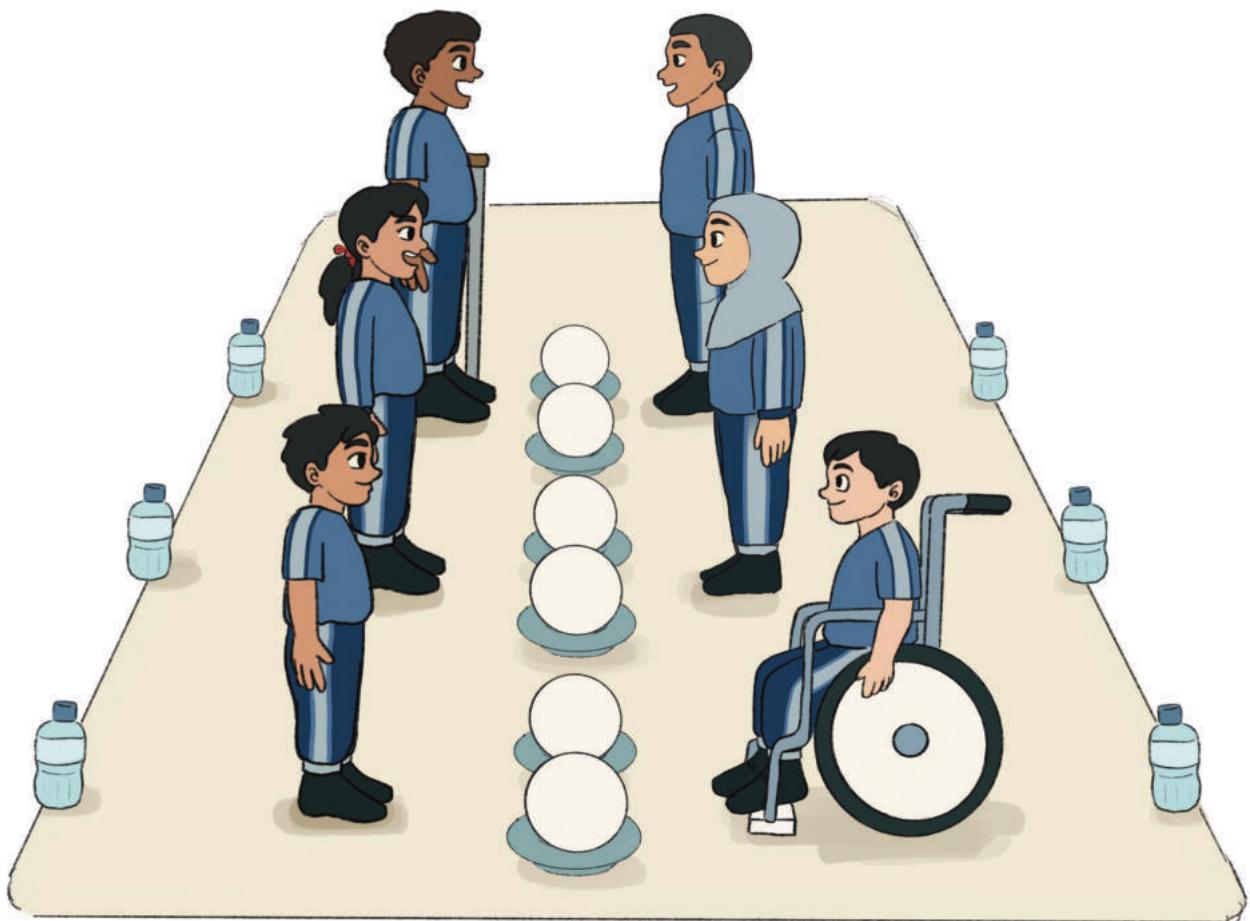
Dalam permainan ini kamu akan melakukan semua gerakan Lala dan Jaya.

Perhatikan arah bola, ya.

Lemparlah bola dengan benar.

Tendanglah bola ke arah yang tepat.

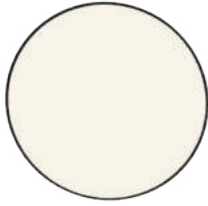
Permainan peluru bola



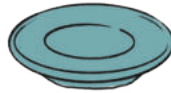
12

Apa yang perlu kamu siapkan?

1. Bola besar



2. Piring plastik

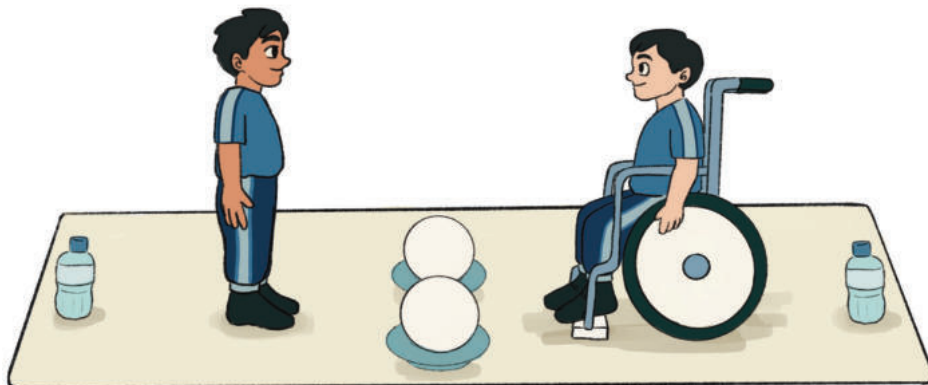


3. Botol bekas



Cara bermain

1. Cari pasanganmu dan barislah saling berhadapan.

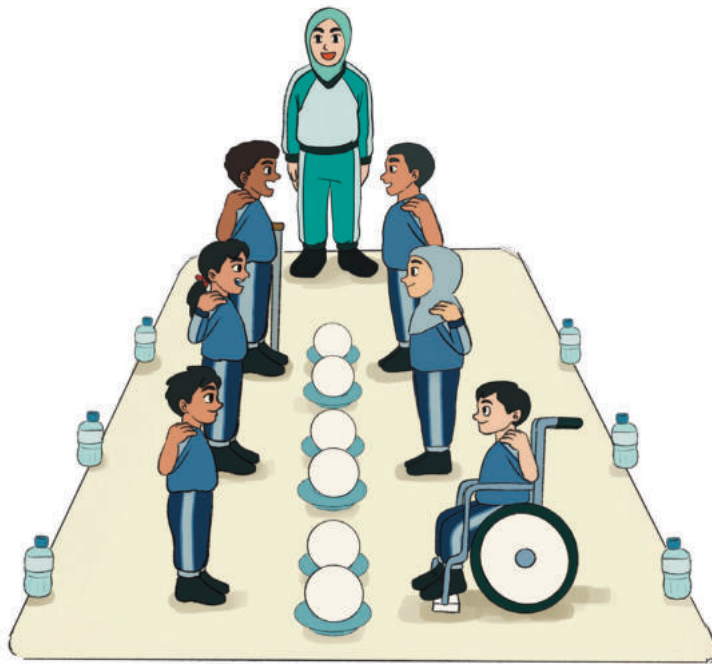


2. Dengarkan instruksi dari guru, ya!

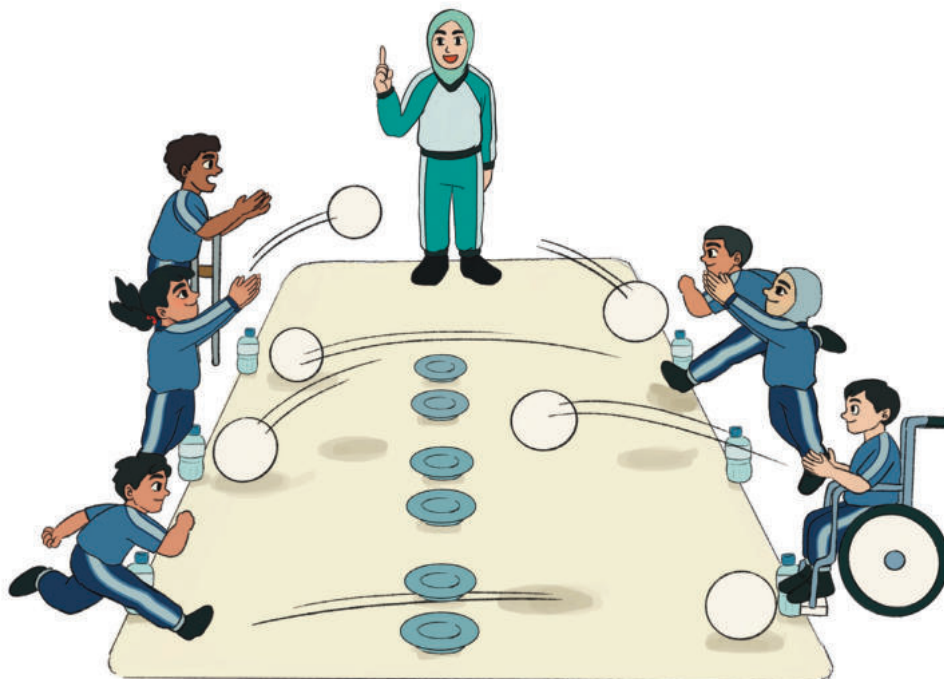
3. Saat guru berkata "kepala",
kamu harus menyentuh kepala.



4. Saat guru berkata “pundak”, peganglah pundakmu!



5. Saat guru berkata “bola”, segera ambil bola. Lalu, berlari 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.



Kamu sudah bermain lempar bola bersama teman-temanmu.

Bagaimana perasaanmu saat bermain?

Apa kesulitan yang kamu rasakan?

Apakah kamu ingin memainkan permainan ini lagi?



A. Permainan Patung Ajaib

Ada sebuah permainan yang seru, namanya permainan patung ajaib. Dalam permainan ini, kamu akan bergerak, lalu tiba-tiba berhenti seperti patung!

Lihatlah, siapa di antara kalian yang bisa tidak bergerak dalam waktu lama.

Permainan patung ajaib

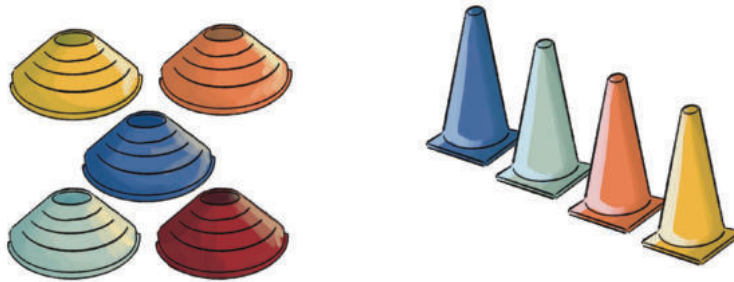


Dengan bermain permainan patung ajaib kamu bisa:

- belajar bergerak di tempat;
- belajar menggerakkan tubuh dengan lentur; dan
- melatih tubuhmu untuk bergerak dengan lentur.



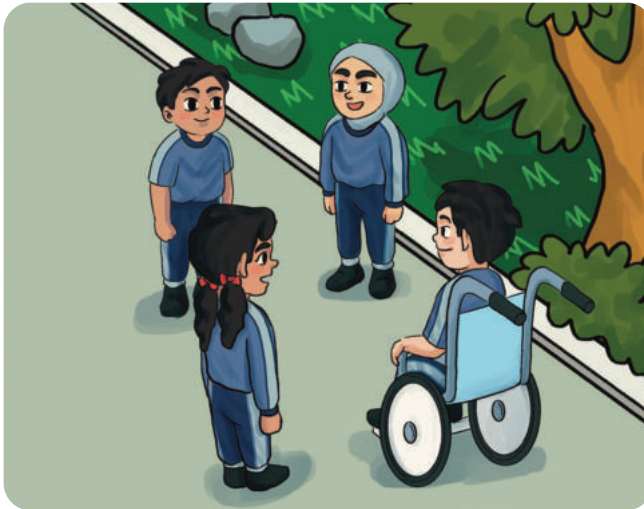
Untuk bisa bermain, kamu butuh pembatas lapangan.



Cara bermain

1. Siapkan kelompok!

Ajak 4-5 temanmu untuk membuat kelompok kecil.



2. Mulai bergerak

Lakukan gerak jalan di tempat sambil bertepuk tangan.

Kamu juga dapat menyanyikan lagu yang kamu suka.



3. Dengarkan perintah guru.

Gurumu akan memberi perintah seperti “Liukkan badanmu!”

Lakukanlah perintah itu dengan baik.



4. Patung Ajaib!

Saat guru bilang “Patung!” kamu harus diam seperti patung selama sepuluh detik.

Siapa yang tidak bergerak dalam waktu lama? Ayo, tunjukkan kemampuanmu!



Manfaat Permainan Patung Ajaib

1 Melatih keseimbangan

Saat kamu harus diam seperti patung, tubuhmu belajar untuk seimbang. Tidak mudah untuk tetap diam, apalagi kalau kamu berdiri dengan satu kaki!



2

Belajar mendengar perintah dengan baik

Saat kamu mendengarkan perintah guru, kamu belajar untuk memahami dan mengikuti perintah.



3

Melatih kelenturan tubuh.



Semua gerakan yang kamu lakukan akan membuat tubuhmu lebih lentur.

Kelenturan ini membantu kamu bergerak lebih mudah.

4

Meningkatkan kesehatan.

Gerakan yang kamu lakukan akan membuat tubuhmu menjadi lebih kuat dan sehat.





Ayo, Perhatikan!

Ini adalah gerakan yang kamu pelajari dalam permainan Patung Ajaib.

1 Berjalan di tempat

Kamu bisa mengentakkan kaki sambil bertepuk tangan.

Kamu mungkin bisa menemukan gerakan lainnya yang lebih seru.



2 Liukkan badanmu

Saat guru bilang, "meliuk!"

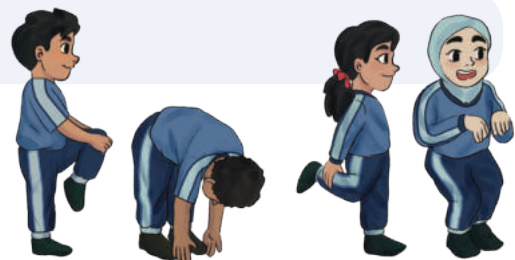
Kamu bisa menggerakkan tubuhmu ke kiri dan kanan dengan lentur.



3 Menekuk

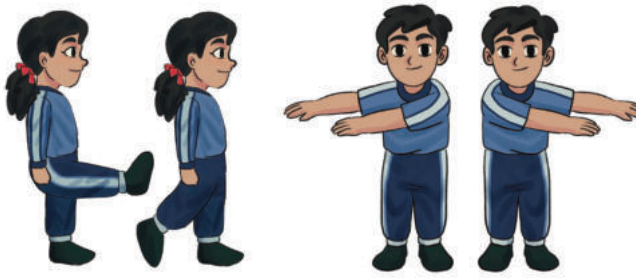
Saat guru bilang "menekuk!"

Kamu bisa menekuk tubuh atau lututmu.



4

Mengayun



Saat guru bilang “mengayun!” Kamu bisa mengayunkan bagian tubuhmu, seperti kaki atau tangan.

5

Cium lututmu



Ketika guru bilang “cium lutut!”, cobalah mencium lututmu!

6

Patung

Saat mendengar kata “patung!”, segera berhenti bergerak.

Tahanlah posisi tubuhmu seperti patung selama 10 detik!



22

B. Permainan Petualang Cilik

Pernahkah kalian bertualang di hutan? Menjelajahi pesawahan? Menyusuri sungai? Petualangan menjelajahi alam sungguh seru! Kalian akan menemukan banyak tantangan menarik.



Kali ini, kita akan memainkan **Petualang Cilik**. Permainan ini akan membuatmu serasa bertualang! Permainan ini memiliki beberapa zona. Kamu akan bertualang melewati semua zona ini.

Zona Permainan Petualang Cilik

Zona 1: Hutan

Di sini, kamu akan berjalan dengan hati-hati. Ada banyak hewan di sini. Jangan sampai kamu mengusik mereka!



Zona 2: Padang Rumput

Di padang rumput ada banyak hewan. Ikutilah perjalanan mereka. Berlarilah mengikuti jalur. Perhatikan ke mana jalurnya berbelok, ya. Jangan sampai kamu keluar jalur!



Zona 3: Sungai Berbatu

Ada banyak batu di sungai. Kamu harus melompat di batu untuk menyeberang. Di zona ini ada beberapa ban bekas. Berpura-puralah ban itu sebagai batu. Melompatlah ke tempat yang tepat!



Zona 4: Di Jembatan

Bayangkan kamu berada di tepi jembatan kecil. Di bawah jembatan itu ada sungai jernih yang dangkal. Kamu bisa melompat ke dalamnya untuk bermain. Pada zona ini, ada simpai yang disusun berbaris. Berpura-puralah simpai itu sebagai sungai yang jernih. Bisakah kamu melompat dengan tepat ke dalamnya?



Dengan bermain **Petualang Cilik**, kamu bisa:

- berlatih untuk bergerak dan berpindah tempat dengan cepat, dan
- berlatih untuk bergerak seimbang tanpa terjatuh.

Untuk bermain **Petualang Cilik**, kamu membutuhkan benda berikut.

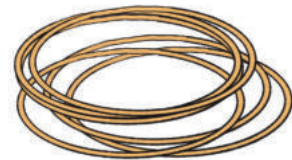
Pembatas lapangan
untuk menandai
zona



Ban bekas
untuk melompat
di sungai berbatu



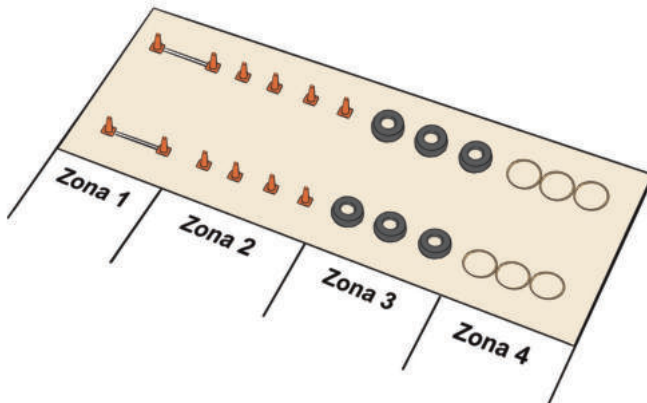
Simpai
untuk melompat
ke sungai



Cara bermain

1. Buat zona bersama guru

Ikuti arahan guru untuk membuat jalur di lapangan. Berilah nama semua zona!



2. Buat kelompok

Ajak 4-5 temanmu untuk membentuk kelompok.



3. Atur barisan

Berbarislah dalam kelompok. Anak yang ada di barisan terdepan akan berlari lebih dulu.



4. Melewati zona

Berlarilah melewati semua zona secara berurutan. Mulailah dari Zona 1, ya!



5. Kembali ke kelompok

Setelah menyelesaikan semua zona, lari kembali ke barisan. Berikan tos pada teman di barisan depan. Tos itu sebagai tanda gilirannya untuk berlari.



Manfaat bermain Petualang Cilik

1 Kamu berlatih untuk bergerak dengan tepat.

Tidak mudah berlari zigzag tepat di jalurnya. Jika tidak cermat, kamu akan keluar lintasan. Kamu juga bisa terjatuh saat berjalan di atas garis lurus. Dengan berlatih, kamu belajar bergerak dengan tepat.

2 Kamu belajar bekerja sama dengan teman-temanmu.

Ini adalah permainan kelompok. Kelompok yang tercepat akan menjadi pemenang. Perhatikan saran temanmu tentang cara melewati zona. Kamu juga bisa memberi saran kepada mereka.

3 Membuatmu lebih kuat.

Kakimu akan semakin kuat bila sering berjalan, berlari, dan melompat. Lakukanlah sesering mungkin, ya.

4 Membuatmu lebih sehat.

Rabalah jantung di dadamu. Saat kamu berjalan dan berlari, jantung itu akan berdetak lebih keras. Jantungmu memompa darah lebih giat ke seluruh tubuh. Ini akan membuat tubuhmu lebih sehat.

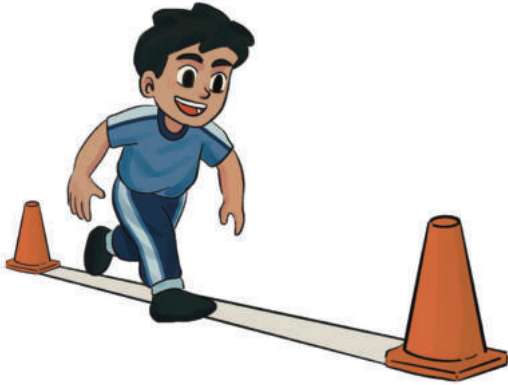




Ayo, Perhatikan!

Ini adalah gerakan yang kamu pelajari saat bermain Petualang Cilik.

1. Berjalan di atas garis lurus



2. Berlari zigzag



3. Melompati ban bekas



4. Meloncat ke dalam simpai



C. Permainan Bola Ajaib

Apakah kamu masih ingat cerita Lala? Dalam cerita itu, Lala tidak bisa menangkap bola. Jaya lalu membantu Lala berlatih melempar dan menangkap bola. Sekarang, ayo, berlatih seperti Lala. Kamu akan belajar melempar dan menangkap dalam permainan **Bola Ajaib**.

Dengan bermain **Bola Ajaib**, kamu dapat:

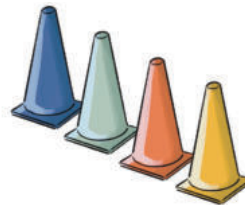
- berlatih melempar bola dengan tepat, dan
- berlatih menangkap bola dengan tepat.

Untuk bisa bermain, kamu membutuhkan benda berikut.

Bola



Pembatas lapangan



Meja atau kursi



Keranjang sampah



Cara bermain

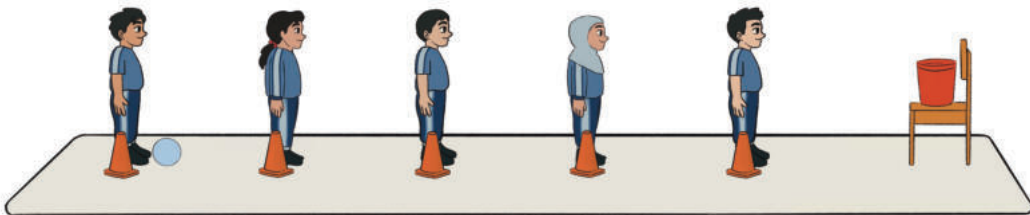
1. Buat kelompok

Ajak 4-5 temanmu untuk membentuk kelompok.



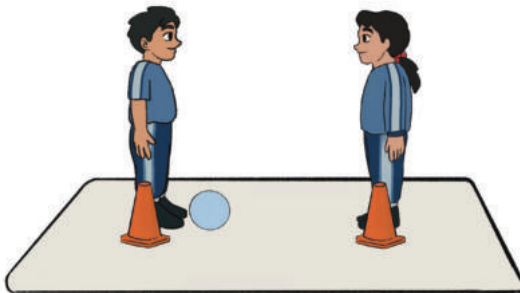
2. Atur barisan

Aturlah barisan kelompokmu. Berdirilah dalam jarak yang ditentukan guru.



3. Putar badanmu

Putarlah badanmu. Pastikan kamu berdiri menghadap temanmu.



4. Lempar bola

Lemparlah bola ke arah temanmu. Kamu bisa melempar dengan satu atau dua tangan.



5. Menangkap bola

Saat menangkap bola, arahkan badanmu ke arah datangnya bola, ya! Fokuskan kedua matamu, lalu tangkaplah bola dengan benar.



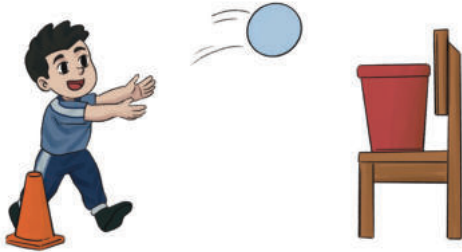
6. Kembali ke awal

Jika bola terjatuh, permainan dimulai dari awal.



7. Melempar bola ke keranjang

Anak yang paling belakang, harus melempar bola tepat ke keranjang.



Ayo, Perhatikan!

Gerakan yang kamu pelajari dalam permainan **Bola Ajaib**.

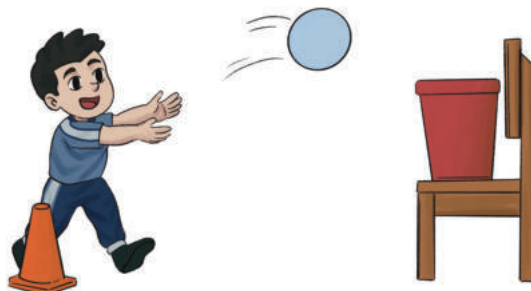
1. Melempar dan menangkap bola mendatar



2. Melempar dan menangkap bola melambung



3. Melempar bola ke keranjang





D. Permainan Bola Kaleng

Pernahkah kamu menggiring bola? Terlihat mudah, namun perlu usaha. Kamu harus menjaga bola agar terus berada di dekat kakimu. Kamu juga harus membawa bola dengan hati-hati. Saat menendang, lakukan perlahan saja. Mulanya mungkin sulit. Namun, jika kamu sering mencoba, lama-lama akan bisa.

Kegiatan menggiring bola ini bisa kamu lakukan dalam permainan **Bola Kaleng**.

Dalam permainan ini kamu akan belajar menggiring bola. Kamu juga akan belajar menendang bola ke sasaran.

Permainan **Bola Kaleng** ini membuatmu dapat:

- lebih terampil menendang bola, dan
- lebih terampil bergerak mengontrol bola.

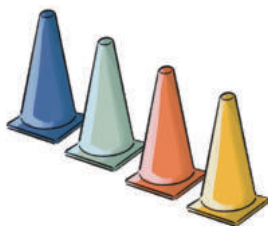
Apa itu mengontrol bola?

Mengatur agar bola bergerak sesuai yang kita inginkan.



Untuk bermain **Bola Kaleng**, kamu membutuhkan

Pembatas lapangan



Kaleng bekas



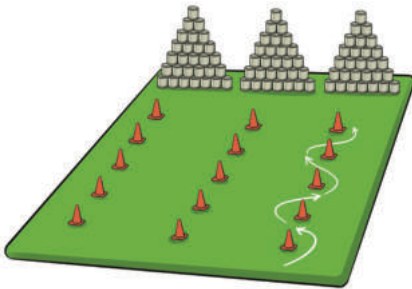
Bola plastik



Cara bermain

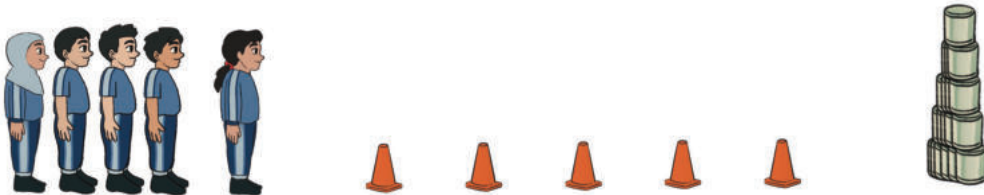
1. Buatlah lintasan bermain terlebih dahulu.

Tatalah pembatas lapangan sesuai jarak yang ditentukan. Letakkan kaleng pada ujung lintasan sehingga membentuk pola piramida.



2. Buatlah kelompok

Ajaklah 4-5 temanmu untuk membentuk kelompok. Kemudian, bentuklah barisan.



3. Menggiring bola

Mulailah bermain dengan menggiring bola melewati pembatas. Usahakan agar kamu tetap berada pada lintasan.



4. Menendang bola

Setelah kamu melewati pembatas, tendanglah bola ke arah kaleng.

Usahakan agar kamu dapat merobohkan kaleng itu.



5. Kembali ke barisan

Ambil bola lalu berlarilah kembali ke barisanmu.

Berikan bola pada teman yang ada di baris terdepan.

Lalu, pergilah ke baris paling belakang.

Tunggulah giliranmu di situ.



6. Permainan selesai

Permainan berakhir jika salah satu kelompok berhasil merobohkan seluruh kaleng.



Manfaat permainan Bola Kaleng

1

Melatih kerjasama anggota tubuh

Saat menggiring dan menendang bola, kamu melatih gerak kaki dan matamu.

Ini membuat anggota tubuhmu terlatih bekerja sama dengan baik.

2

Melatih ketepatan

Saat menendang bola ke arah kaleng, kamu belajar menendang dengan tepat.

3

Melatih tubuh agar bergerak dengan baik

Saat kamu menggiring bola zigzag, kamu belajar mengendalikan bola dengan baik.



Ayo, Perhatikan!

Berikut ini adalah gerakan yang kamu pelajari dalam permainan **Bola Kaleng**.

1. Menggiring bola



2. Menendang bola ke arah kaleng



E. Permainan Kelinci dan Wortel



Bayangkan kamu adalah kelinci yang sangat lincah dan suka wortel. Setiap hari kamu akan pergi ke kebunmu untuk mengambil wortel. Agar pekerjaan cepat selesai, kamu bekerja bersama teman-temanmu. Gerakan apa yang kamu lakukan saat mengambil wortel? Mungkin kamu akan membungkuk untuk mengambil wortel. Mungkin kamu akan menaruh wortel itu di keranjang. Betapa serunya kegiatan ini!

Sekarang, ayo, bermain **Kelinci dan Wortel**. Di permainan ini, tugasmu adalah mencari dan mengumpulkan wortel sebanyak mungkin. Tapi, wortel ini bukan wortel biasa. Wortel ini adalah bola-bola kecil yang tersebar di seluruh area bermain. Yuk, beraksi seperti kelinci yang lincah dan rajin!

Dalam permainan ini kamu akan belajar berlari, melompat, melempar, dan menangkap menggunakan bola kecil.

Permainan **Kelinci dan Wortel** bertujuan untuk:

- melatihmu untuk lebih terampil berlari, melompat, dan membungkuk;
- melatihmu untuk lebih terampil menangkap dan melempar bola; dan
- melatih mata dan tanganmu untuk bekerja sama.

Peralatan bermain yang kamu butuhkan

Bola kecil warna warni



Pembatas lapangan



Kardus bekas



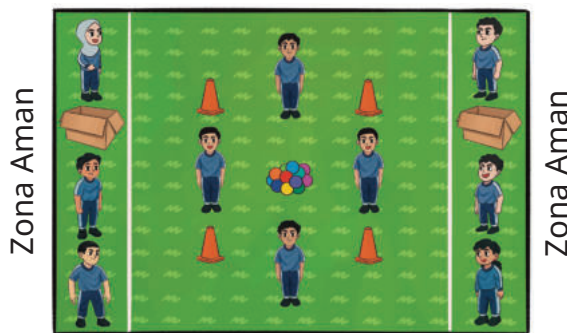
Cara bermain

1. Membuat lintasan bermain

Buatlah kebun berbentuk persegi bersama gurumu.

Letakkan bola di tengah-tengah kebun.

Lalu, buatlah zona aman untuk kelinci.



Kebun



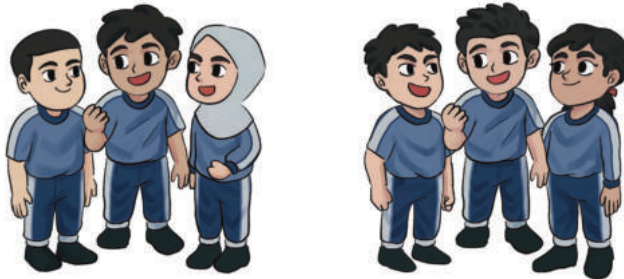
40

2. Buatlah kelompok

Ajak empat temanmu untuk menjadi penjaga kebun.



Teman yang lain akan menjadi kelinci.



3. Pahami tugas kelinci

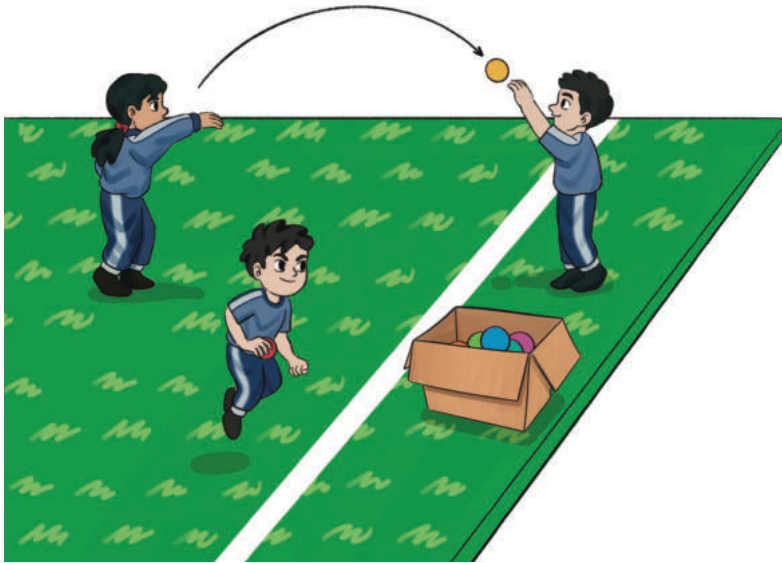
Kelinci bertugas mengambil wortel di kebun. Sekarang bayangkan bola-bola di lapangan adalah wortelnya. Anak-anak yang menjadi kelinci berusaha mengambil bola itu.



4. Ambillah bolanya

Jika kelinci berhasil masuk ke dalam kebun, ia dapat mengambil satu bola. Kelinci dapat membawa bola itu dengan cara meloncat.

Kelinci juga dapat melemparkannya ke teman yang berada di luar kebun.



5. Pahami tugas penjaga kebun

Anak yang menjadi penjaga bertugas menghalangi kelinci.



6. Hadang para kelinci

Penjaga kebun hanya dapat bergerak di atas garis.



7. Kembali ke zona aman

Kelinci yang berhasil disentuh penjaga kebun harus kembali ke zona aman. Berdirilah di sana selama tiga detik, lalu cobalah mengambil bola kembali.



8. Hitunglah jumlah bola.

Setelah selesai bermain, hitunglah jumlah bola yang didapat.



Manfaat permainan Kelinci dan Wortel

- 1** Melatihmu agar lebih lincah
Sebagai kelinci, kamu akan menghindari penjaga agar bisa masuk ke kebun. Dengan menghindar, kamu melatih kakimu untuk bergerak lebih lincah.
- 2** Melatih ketepatan
Kegiatan melempar dan menangkap bola akan membuatmu terampil melempar bola.
- 3** Melatih kekuatan
Kegiatan berlari dan melompat akan menguatkan otot kakimu.
Kegiatan melempar bola akan melatih kekuatan otot tanganmu
- 4** Melatih kejujuran
Apakah penjaga kebun berhasil menyentuh badanmu? Jika ya kamu harus mengaku. Itu akan melatihmu menjadi orang jujur. Tak ada salahnya jika terkena tangan penjaga. Artinya, kamu akan belajar untuk lebih berhati-hati.
- 5** Melatih kerja sama
Saat menjadi penjaga kebun, kamu belajar bekerja sama untuk menghalangi kelinci masuk kebun.
Saat menjadi kelinci, kamu akan berusaha mengumpulkan bola bersama kelinci lainnya.



 **Ayo, Perhatikan!**

Gerakan yang kamu pelajari dalam permainan ini.

<p>1. Melempar dan menangkap bola mendatar</p> 	<p>2. Melempar dan menangkap bola melambung</p> 
<p>3. Melempar dan menangkap bola menggelinding</p> 	<p>4. Bergeser</p> 
<p>5. Berlari</p> 	<p>6. Meloncat</p> 



F. Permainan Menangkap Sang Pemburu



Permainan ini sangat seru. Dalam permainan ini kamu akan melakukan misi. Kamu harus menjaga hutanmu dari para pemburu hewan. Untuk mengalahkan pemburu, kamu memiliki bola sebagai senjata. Ayo, bersiap-siap! Dalam permainan ini kamu akan banyak berlari, melompat, melempar bola, dan menangkap bola.

Permainan ini bertujuan untuk:

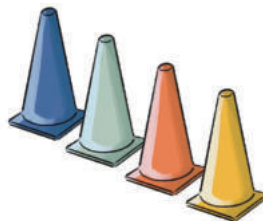
- membuatmu lebih terampil berlari sambil melempar dan menangkap bola, dan
- melatih kemampuanmu untuk bekerja sama dengan teman

Peralatan yang kamu butuhkan

Bola plastik



Pembatas lapangan



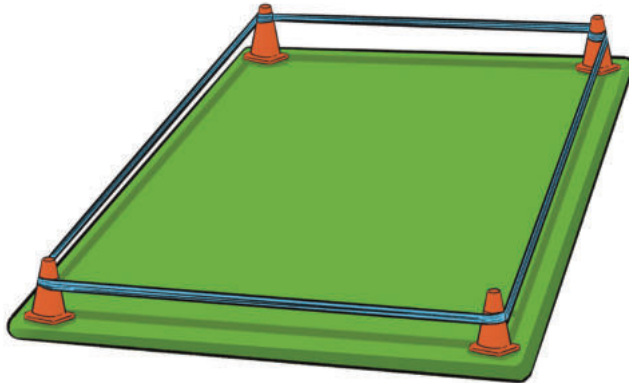
Tali rafia atau sejenisnya



Cara bermain

1. Buatlah area bermain

Buatlah area bermain bersama guru. Berpura-puralah area itu sebagai hutan. Letakkan pembatas. Lalu, lilitkan tali rafia pada pembatas.



2. Pilihlah peranmu

Pilih satu orang sebagai pemburu.

Pilih satu orang lainnya sebagai penjaga hutan.



3. Ingatlah tugas penjaga hutan

Penjaga hutan berusaha menghalangi pemburu dengan cara melemparkan bola ke arah kaki pemburu.



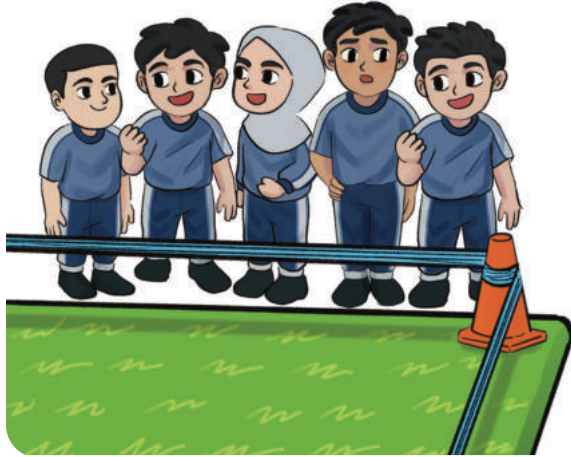
4. Ingatlah tugas pemburu

Pemburu harus menghindari dari penjaga hutan. Ia harus berlari atau melompat untuk menghindari lemparan pemburu.



5. Siap-siap berganti peran

Jika pemburu terkena lemparan penjaga hutan, maka ia harus berganti peran jadi penjaga hutan.



6. Pergi ke zona aman

Di dalam hutan ada sebuah sudut yang dinamakan zona aman. Tempat ini digunakan oleh pemburu untuk bersembunyi dari penjaga hutan selama lima detik.



7. Akhir permainan

Permainan berakhir apabila tersisa satu pemburu saja. Misi kalian menjaga hutan dari pemburu liar telah berhasil.



Manfaat permainan Menangkap Sang Pemburu

- 1** Melatih kelincahan
Berlari menghindari bola akan membuat kakimu lebih lincah bergerak.
- 2** Melatih ketepatan
Kegiatan melempar bola akan melatihmu melempar tepat ke sasaran.
- 3** Melatihmu berpikir lebih cepat
Kamu akan terlatih berpikir cepat saat melempar bola. Sebab, jika terlalu lama berpikir, pemburu segera pergi. Kamu tidak akan bisa mencegahnya masuk ke hutan.
- 4** Melatih kecepatan
Apa yang akan kamu lakukan saat penjaga hendak melempar bola? Kamu pasti akan cepat-cepat menghindar. Kamu mungkin akan segera berlari atau meloncat. Ini akan melatihmu bergerak dengan cepat. Sebab kalau tidak cepat, kamu akan tertangkap!
- 5** Melatih kejujuran
Apa yang kamu lakukan saat terkena lemparan bola? Kamu harus segera mengaku. Ini adalah sikap yang baik. Berani jujur itu hebat!
- 6** Melatih kerja sama
Saat menjadi penjaga, kamu akan bekerja sama untuk mencegah pemburu. Kerja sama sangat penting untuk membuat pekerjaanmu berhasil.



 **Ayo, Perhatikan!**

Gerakan yang kamu pelajari dalam permainan ini.

<p>1. Melempar dan menangkap bola mendatar</p> 	<p>2. Melempar dan menangkap bola melambung</p> 
<p>3. Melempar dan menangkap bola memantul</p> 	<p>4. Melempar bola ke sasaran bergerak</p> 
<p>5. Berlari menghindari bola</p> 	<p>6. Meloncat menghindari bola</p> 

G. Permainan Bola Ketawa

Permainan ini cukup unik. Kamu ditantang bergerak sesuai irama. Namun, kamu tidak boleh menyentuh teman. Permainan ini namanya **Bola Ketawa**.

Permainan **Bola Ketawa** bertujuan untuk:

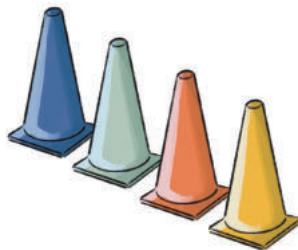
1. melatihmu terampil bergerak berpindah tempat;
2. melatihmu terampil bergerak dengan bola; dan
3. melatihmu terampil bergerak mengikuti irama.

Peralatan yang kamu butuhkan

Pengeras suara



Pembatas lapangan



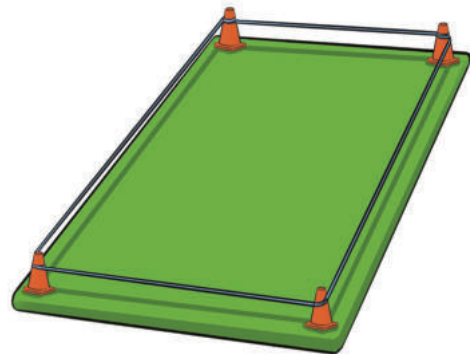
Bola atau balon



Cara bermain

1. Carilah tempat bermain

Ayo cari tempat yang nyaman untuk bergerak. Peganglah bola dengan kedua tanganmu.



2. Mulai bergerak

Dengarkan musik. Berjalanlah mengikuti irama. Lalu, lemparkan bola ke atas.

Hati-hati, jangan sampai kamu menabrak temanmu, ya.

Bergeraklah di tempat saat kamu berpapasan dengan temanmu.



3. Dengarkan perintah guru

Dengarkan gurumu. Apa yang beliau bilang?

“Ayunkan kedua lenganmu!”

Ayunkan kedua lenganmu ke kanan dan ke kiri. Jangan berhenti berjalan, ya.



4. Membentuk kelompok

Dengarkan lagi kata-kata gurumu. “Berlima...!”

Kamu harus mencari teman untuk membuat kelompok.

Usahakan jumlah anggotanya lima orang, ya!



Manfaat permainan Bola Ketawa

- 1** Membuatmu lincah bergerak
Saat bermain, kamu akan menggerakkan tangan dan kaki sesuai irama. Ini membuatmu lebih lincah bergerak!
- 2** Belajar melihat dan mendengar dengan baik
Apa yang kamu lakukan saat mendengar perintah guru? Apakah kamu mencoba untuk paham? Tahukah kamu kegiatan itu membuatmu belajar mendengar dengan baik?
- 3** Membuatmu lebih sehat
Saat kamu bergerak, jantungmu akan bekerja lebih baik. Tubuhmu jadi lebih sehat.
- 4** Melatihmu untuk bergerak cepat.
Apa yang akan kamu lakukan ketika bertemu teman? Kamu harus berhenti. Jika tidak, kamu bisa menabraknya. Ini akan membuatmu jadi orang yang cepat tanggap.

Cepat tanggap berarti cepat paham.
Kamu bisa melakukan sesuatu dengan cepat.





Ayo, Perhatikan!

Gerakan yang kamu pelajari dalam permainan **Bola Ketawa**.

1. Melempar bola ke atas



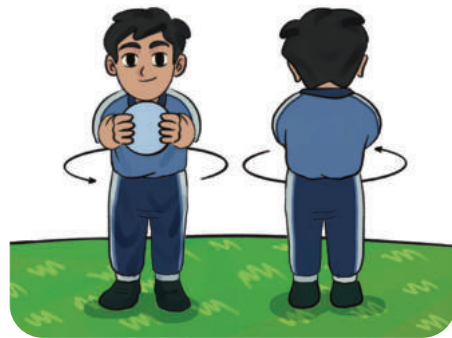
2. Melangkah ke kanan dan ke kiri sambil memegang bola



3. Mengayun kedua lengan sambil memegang bola



4. Memutar badan sambil memegang bola



5. Berlari mencari kelompok tanpa menabrak teman





Ayo, Uji Kemampuan!

Ayo, praktikkan permainan di bawah ini!

Pos 1 : berdiri dengan satu kaki selama sepuluh hitungan

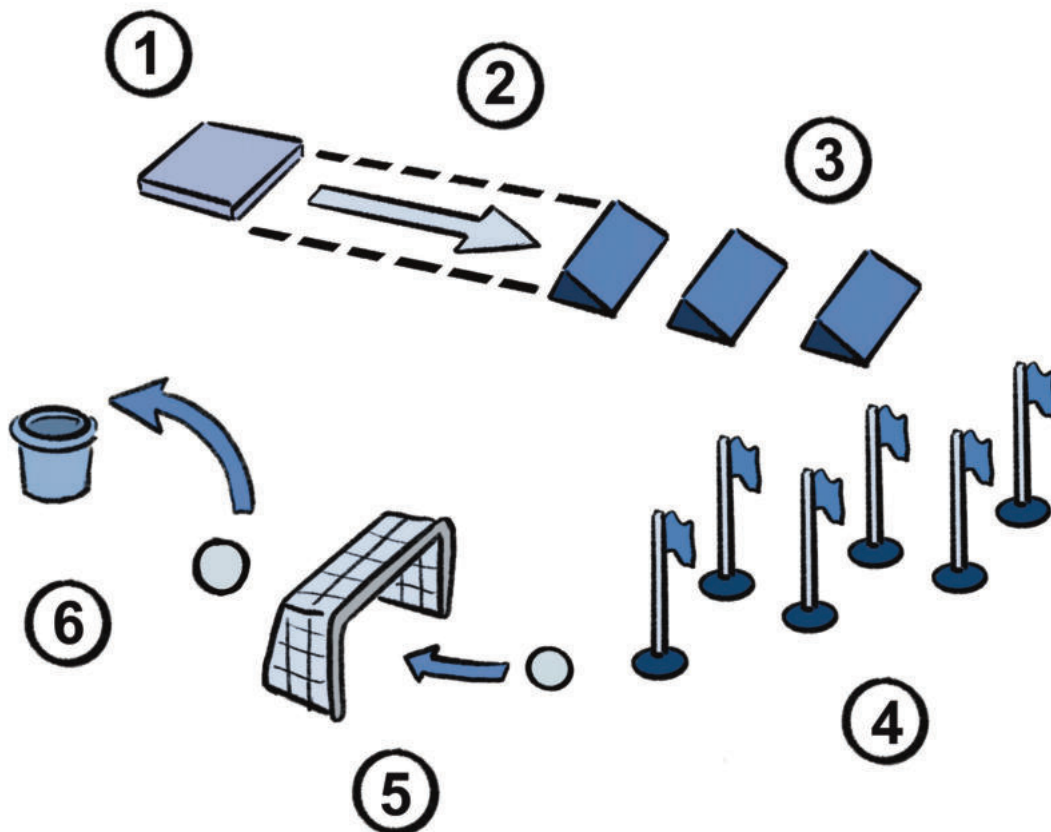
Pos 2 : Berlari lurus

Pos 3 : Melompati benda

Pos 4 : Menggiring bola zigzag

Pos 5 : Menendang bola ke sasaran

Pos 6 : Melempar bola ke dalam keranjang



Ayo, Tambah Pengetahuan!

Ayo lakukan kegiatan ini.

Zona 1 : berguling

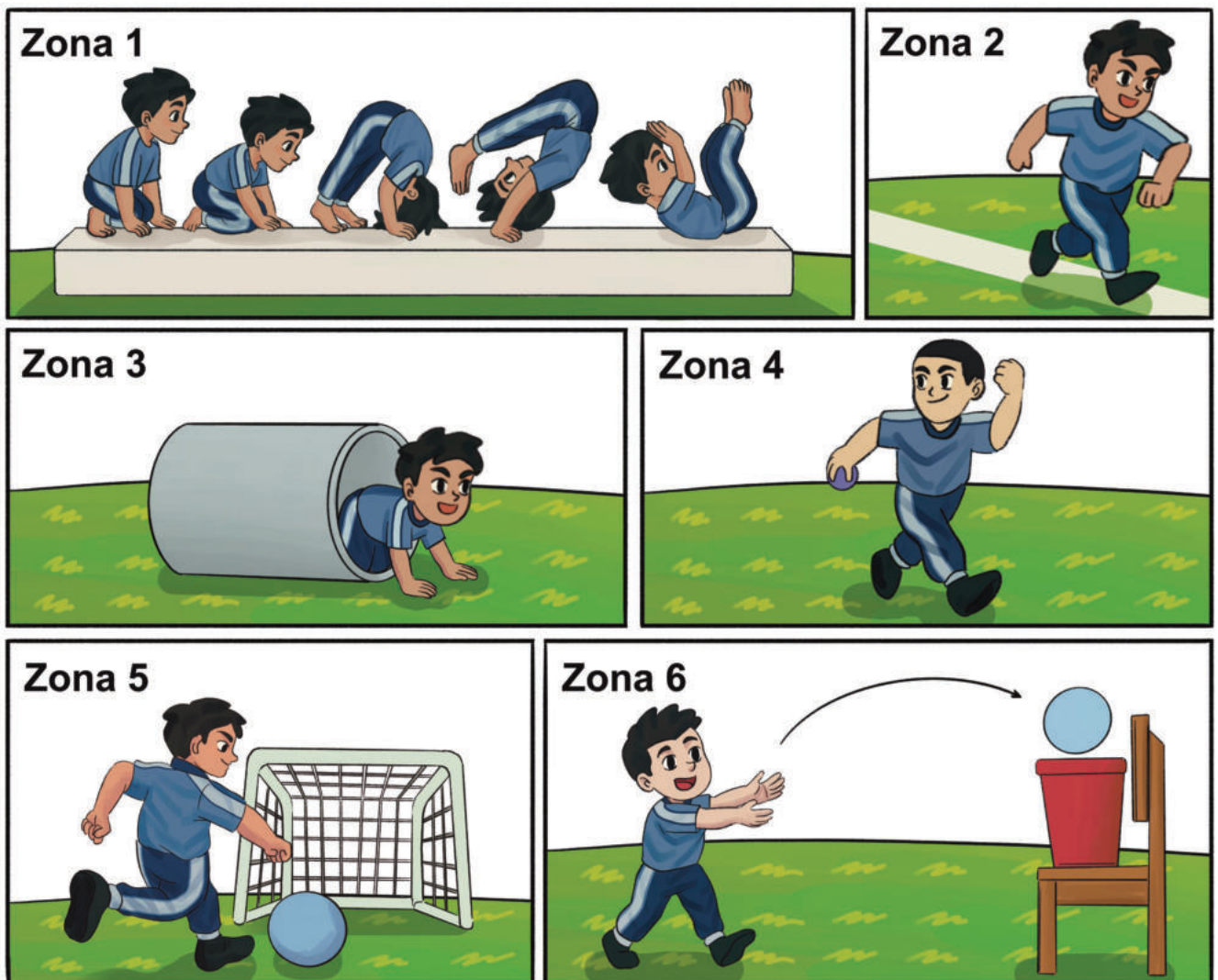
Zona 2 : lari lurus

Zona 3 : merayap melewati terowongan

Zona 4 : berlari sambil memindahkan bola sebanyak lima kali

Zona 5 : menendang bola ke arah gawang sebanyak lima kali

Zona 6 : melempar bola ke keranjang sebanyak lima kali





Ayo, Berefleksi!

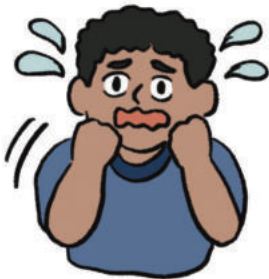
Selamat! Kamu sudah belajar banyak gerakan.
Bagaimana perasaanmu setelah belajar?



Marah



Bangga



Takut



Tenang



Senang



Sedih



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

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



60

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Agung Sudaryono, Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-544-7 (jil.2 PDF)



Serunya Bermain!



Bagaimana caramu membantu
teman saat bermain?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu akan belajar menerima kekalahan dengan lapang dada. Kamu juga akan belajar menghargai kemenangan teman.



Kata Kunci

- Bermain
- Adil
- Jujur
- Aturan

“Ding dong.....!”

Bel sekolah mulai berbunyi. Itulah tanda pelajaran segera dimulai.

Jaya dan teman-temannya berganti pakaian.

Pagi ini mereka akan belajar PJOK bersama Bu Wina.

Bu Wina mengajak mereka bermain sepak bola.

Di lapangan, Bu Wina menjelaskan cara bermain.

“Anak-anak, oper bola kalian kepada teman-teman, ya!” kata Bu Wina.

“Jangan bermain sendiri! Ajak semua ikut bermain.”

“Siap, Bu!” jawab Jaya dan teman-temannya penuh semangat.

Ayo, kita belajar bersama Jaya dan teman-temannya!






Siap-siap Belajar

Guru membacakan cerita!

Sebelum bermain, Jaya berkumpul dengan teman-temannya.



Ayo bermain
dengan adil.

“Ayo, kita saling dukung!” kata Jaya.

Mereka lalu membentuk dua tim dengan cara suit. Setiap tim punya jumlah anggota yang sama.



Jaya, Lala, dan Fino ada dalam satu tim.

Mereka lalu berbagi tugas.



Permainan dimulai!

Lala menendang bola ke arah Jaya.



Jaya menggiring bola menuju gawang lawan.



Di dekat gawang, Jaya mengoper bola kembali ke Lala.



Lala langsung menendang bola. Namun bolanya melesat jauh di atas gawang.



Permainan berlangsung sangat seru. Lala jatuh saat mengejar bola.

Jaya langsung membantu Lala berdiri.



Di akhir permainan, tim Jaya kalah. Namun, mereka tetap bahagia.





Wah, kalian bermain dengan baik!

Bu Wina memuji permainan mereka.

“Dalam berolahraga, tidak penting menang atau kalah,” kata Bu Wina. “Yang penting kalian belajar bekerja sama dan bermain dengan adil.”



Nah, sekarang ayo kita bermain seperti Jaya dan teman-temannya!



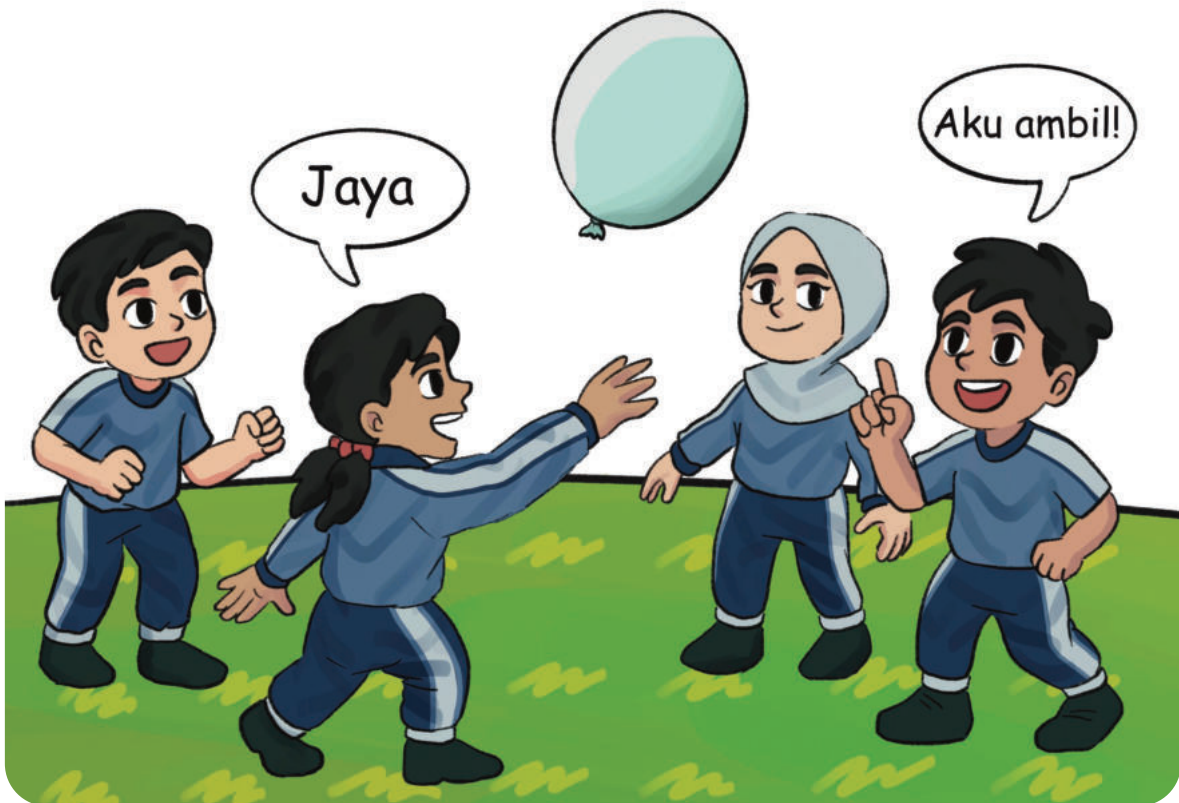
68



Ayo, Mencoba!

Ayo bermain **Bola Balon**! Bagilah teman sekelas menjadi dua kelompok. Tunjukkan kalian bisa bekerja sama saat bermain.

Permainan Bola Balon



Alat yang dibutuhkan

- Balon
- Net atau tali

Cara bermain

1. Bermainlah bersama teman sekelas. Buatlah menjadi dua kelompok.



2. Oper bola ke tim lawan. Jangan sampai bolamu menyentuh tanah.
3. Pukul balon satu kali. Selanjutnya, giliran temanmu yang memukulnya.
4. Saat bermain, kamu harus memanggil nama teman yang akan memukul balon. Kamu juga bisa bilang "aku ambil!" saat giliranmu memukul.



5. Jika balon jatuh, mulai lagi dari awal.



A. Permainan Menyusun Warna



Ayo, bermain menyusun warna bersama teman-teman! Dalam permainan ini, kamu akan memindahkan bola warna-warni satu per satu. Kamu juga akan menyusunnya sesuai warna. Bekerjalah dengan temanmu agar tugas selesai dengan cepat. Jangan lupa memberi semangat juga, ya.

Tujuan Permainan

- Kamu bisa bekerja sama dengan teman satu kelompok



Ayo, Perhatikan!

Inilah sikap yang harus kamu tunjukkan saat bermain menyusun warna.

1. Menghormati teman dan lawan
2. Saling memberi semangat
3. Bermain dengan jujur, sabar menunggu giliran.

Alat yang digunakan

Bola kecil
warna warni



Gelas plastik



Pembatas
lapangan



Cara bermain

1. Siapkan gelas plastik dan bola warna-warni, kardus bekas, dan pembatas lapangan.
2. Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.
3. Isilah gelas dengan air. Letakkan bola di atasnya.
4. Susunlah kartu warna sesuai urutan warna berikut bersama temanmu.



Merah



Kuning



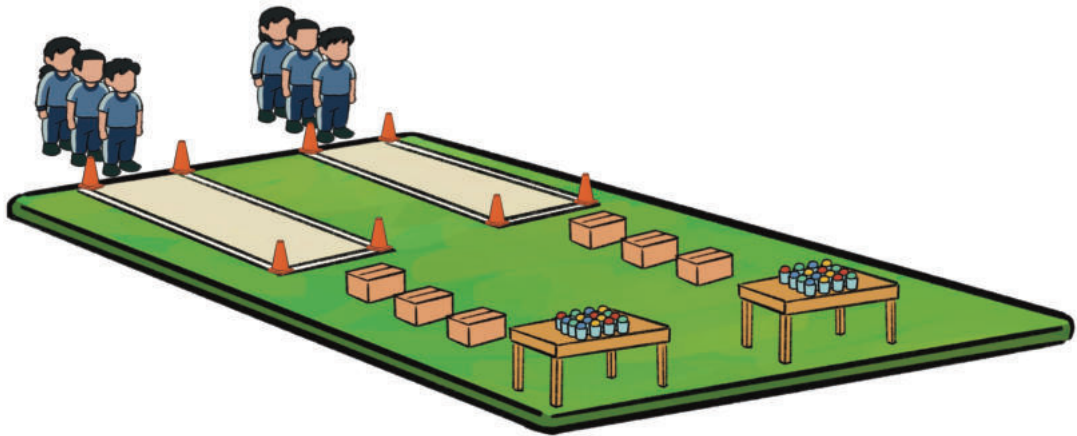
Biru



Hijau



5. Berlarilah mengikuti garis lurus.
6. Kemudian, berlarilah melompati kardus.



7. Urutkan bola dengan warna yang sama.
8. Setiap anak hanya boleh memindahkan bola satu kali.
9. Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menata bola.



B. Permainan Gobak Sodor

Pernahkah kamu bermain **Gobak Sodor**? Gobak Sodor adalah permainan tradisional yang seru! Permainan ini dimainkan oleh dua tim. Ada tim penjaga dan tim penyerang. Tim penyerang harus melewati berbagai garis lapangan sampai ke garis terakhir. Tim penjaga bertugas menghadang tim penyerang agar tidak bisa melewati garis.

Permainan ini melatihmu untuk bekerja sama dengan teman satu tim. Selain itu, kamu juga berlatih untuk jujur saat badanmu berhasil disentuh tim lawan.

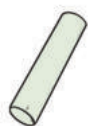
Sekarang, mari bermain **Gobak Sodor**.

Alat yang digunakan

Pembatas lapangan



Kapur atau sejenisnya





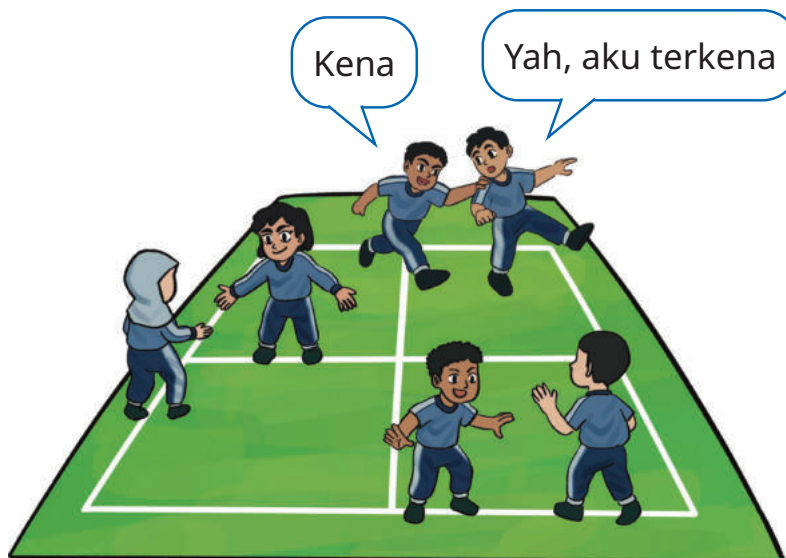
Ayo, Perhatikan!

Inilah sikap yang harus kamu tunjukkan saat bermain!

1. Bermain dengan jujur.
2. Mau berganti peran saat terkena lawan.



3. Mengakui saat berhasil disentuh tim penjaga.



Cara bermain

1. Buatlah area bermain bersama gurumu!
2. Bagilah anak-anak sekelas menjadi tim penjaga dan tim penyerang.
Tim penjaga bertugas menghalangi tim penyerang agar tidak bisa lolos ke garis terakhir.
3. Setiap anggota tim penyerang yang berhasil melewati garis dengan selamat, akan mendapatkan satu poin.



Manfaat bermain Gobak Sodor.

1. Membuatmu terbiasa untuk bersikap jujur. Sebab, saat tubuhmu terkena oleh tim lawan, kamu harus mengaku.
2. Membuatmu belajar membuat rencana kapan harus bergerak.
3. Melatihmu untuk lebih lincah dan cepat saat berlari.





C. Permainan Mencari Harta Karun

Bayangkan kamu seorang penjelajah yang sedang mencari harta karun. Apa yang akan kamu lakukan? Bagaimana cara kamu menyusun rencana pencarian? Permainan berikut ini sedikit mirip dengan itu. Dalam permainan ini, harta karunnya adalah bola warna-warni. Tugasmu adalah menemukan dan mengumpulkan bola-bola itu bersama kelompokmu.

Untuk menemukan harta ini, setiap orang harus mengambil bola sesuai warna. Kamu tidak boleh mengambil bola lebih dari satu dalam satu giliran. Setiap bola yang ditemukan harus segera dibawa ke keranjang kelompok.

Bermainlah dengan semangat dan saling membantu! Ingat, kerja sama adalah kunci untuk menemukan harta karun lebih cepat. Siapkah kelompokmu menjadi penjelajah yang hebat? Mari, mulai petualangannya!

Tujuan permainan

- Dengan bermain **Mencari Harta Karun**, kamu akan belajar taat aturan.
- Kamu juga akan belajar memindahkan bola dengan cermat.

Alat yang digunakan

Bola kecil
warna warni



Keranjang
sampah plastik



Pembatas
lapangan





Ayo, Perhatikan!

Ini adalah sikap yang harus kamu tunjukkan saat bermain mencari harta karun.

1. Menaati aturan
2. Sabar menunggu giliran.

Mengambil satu bola



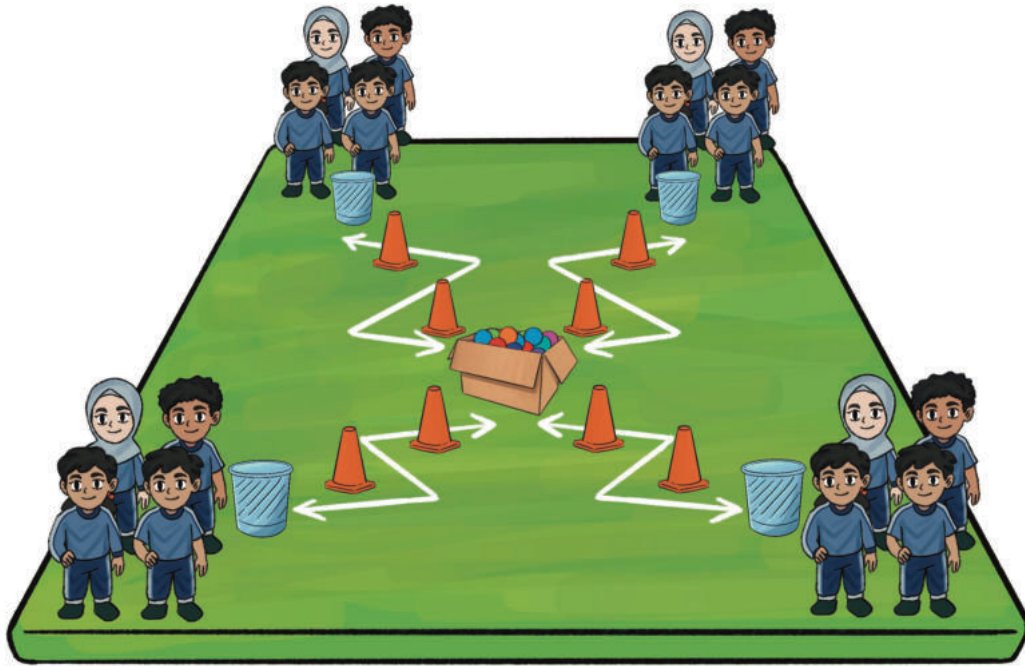
Melakukan tos sebelum berlari mengambil bola



Cara bermain

1. Buatlah empat kelompok.
2. Tiap kelompok terdiri dari 4-5 orang.
3. Buatlah arena bermain bersama gurumu.





4. Setiap kelompok mengambil bola secara bergantian sesuai warna yang sudah ditentukan.
5. Permainan selesai jika ada kelompok yang berhasil mengambil semua bola sesuai warna.

Manfaat permainan ini.

- 1 Melatihmu untuk bekerja sama memindahkan bola secara bergantian.
- 2 Melatihmu memindahkan bola dengan cepat.
- 3 Membuatmu terbiasa menaati aturan

D. Permainan Tangkap Ekorku

Bayangkan kamu berbaris bersama teman-temanmu. Anak yang berdiri paling depan disebut dengan “kepala”. Anak yang berdiri paling belakang disebut “ekor”. Suatu kali, seekor burung datang dan ingin mengambil “ekor” itu. Apa yang akan kamu lakukan untuk melindungi “ekor?”

Permainan **Tangkap Ekorku** adalah permainan seru yang melatihmu untuk cepat bergerak. Saat bergerak melindungi “ekor”, anak yang menjadi “kepala” harus mengambil “ekor” lawannya. Supaya tugas ini berhasil, kamu dan teman-teman harus belajar membuat rencana.

Tujuan permainan

- Kamu akan belajar untuk bergerak lebih lincah dan cepat.
- Kamu akan belajar membuat rencana untuk menangkap ekor lawan.

Alat yang digunakan:

Pembatas lapangan



Pita atau sejenisnya





Ayo, Perhatikan!

Perhatikanlah apa yang harus kamu lakukan saat bermain **Tangkap Ekorku!**

Membuat Rencana



Saat berdiskusi, tentukanlah siapa yang menjadi “kepala” dan “ekor”.

Ikuti perintah teman

Cara bermain

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 3-4 anak.



2. Setiap kelompok berdiri dalam satu barisan dengan memegang pinggang teman di depannya.



3. Anak yang berada di belakang barisan diberi "ekor" berupa pita atau kain. Pita atau kain itu diikat di pinggang atau ditaruh menjuntai di saku belakang.
4. Setiap kelompok berusaha menangkap "ekor" dari kelompok lain. Hati-hati, jangan sampai kehilangan ekor sendiri, ya.
5. Kelompok yang berhasil memegang ekor kelompok lain adalah pemenangnya.



E. Permainan Menara Gelas



Pernahkah kamu menyusun berbagai benda menjadi sebuah menara? Jika pernah, apa yang kamu pikirkan saat menyusunnya? Apakah kamu berpikir “Bagaimana, ya, cara agar menara ini tambah tinggi dan tidak jatuh?”

Sekarang, ayo, bermain **Menara Gelas**! Ajaklah temanmu untuk bermain juga.

Tujuan permainan

- Kamu akan belajar bekerja sama menyusun menara dengan teman.
- Kamu akan belajar berdiskusi. Kamu dan teman akan membuat rencana tentang cara membuat menara gelas.

Alat yang digunakan

Gelas plastik
atau sejenisnya



Bilah bambu
atau sejenisnya



Kardus bekas



Ayo, Perhatikan!

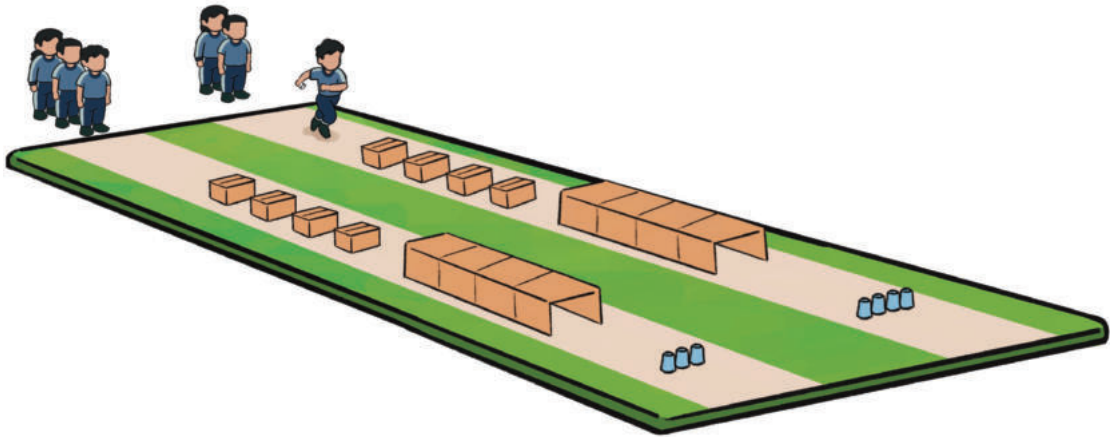
Ini adalah sikap yang harus kamu miliki saat bermain membuat menara gelas!

1. Bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun menara.
2. Berdiskusi tentang cara menyusun menara.
3. Memberi penjelasan dengan sopan.



84

Cara bermain



1. Siapkan gelas plastik atau sejenisnya.
2. Siapkan kardus bekas untuk membuat lintasan.
3. Siapkan kardus atau sejenisnya untuk membuat terowongan.
4. Buatlah lintasan bermain bersama guru.
5. Buatlah kelompok yang terdiri atas 3-4 orang.



6. Bawalah gelas satu per satu secara bergantian.



7. Lewati kardus bekas dengan cara melompat.

8. Lewati terowongan dengan aman.

9. Susunlah gelas menjadi menara.



Manfaat permainan Menara Gelas

1. Membuatmu lebih kreatif.
2. Membuatmu bergerak lebih cepat dan lincah.
3. Membuatmu bisa bergerak dengan tepat saat berlari dan membuat menara.





F. Permainan Bola Tangan



Permainan ini adalah permainan seru yang dimainkan oleh dua tim. Kamu harus bekerja sama dengan teman-temanmu untuk memasukkan bola ke keranjang lawan. Kamu juga harus menjaga agar tim lawan tidak memasukkan bola ke keranjang timmu.

Tujuan permainan

- Kamu belajar untuk berbagi tugas dalam tim.
- Kamu belajar bekerja sama untuk mencetak poin.

Alat yang digunakan

Bola plastik



Pembatas lapangan



Meja atau kursi



Keranjang sampah





Ayo Perhatikan!

Ini adalah sikap yang harus kamu miliki saat bermain

1. Belajarlah berbagi bola dengan teman



2. Bantulah kelompokmu untuk mencetak poin



Cara bermain

1. Bermainlah dalam dua kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang.
2. Setiap kelompok harus memasukkan bola ke dalam keranjang. Mereka juga harus menghalangi lawan untuk mencetak poin.



3. Saat memegang bola, kamu harus langsung mengoper bola pada teman satu kelompok. Kamu tidak boleh membawa bola itu sambil berjalan atau berlari.



G. Permainan Kasti

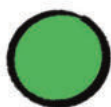
Permainan kasti adalah permainan tim yang seru. Dalam permainan ini ada dua tim yang bermain. Satu tim menjadi tim pemain, sedangkan tim lainnya menjadi tim penjaga. Tim pemain berusaha memukul bola sejauh mungkin, lalu berlari mengelilingi lapangan. Tim penjaga akan berusaha menangkap bola dan menghentikan lawan.

Tujuan permainan

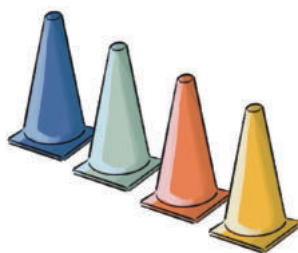
- Membuatmu belajar untuk bekerja sama agar bisa mencetak poin.
- Membuatmu belajar membuat rencana untuk mengalahkan lawan.
- Membuatmu belajar berdiskusi untuk menentukan giliran memukul bola.

Alat yang digunakan

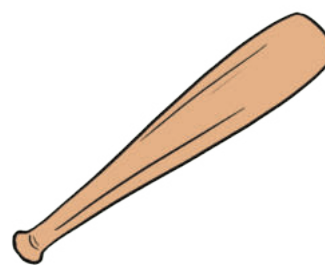
Bola kecil



Pembatas lapangan



Pemukul





Ayo, Perhatikan!

1. Sikap yang harus kamu miliki saat menjadi regu penjaga

- Berbagi tugas dengan teman



- Saling membantu mengoper bola



2. Perilaku yang harus kamu miliki saat menjadi regu pemain

- Berdiskusi untuk menentukan giliran memukul



- Saling membantu sesama anggota kelompok



Cara bermain

1. Bentuklah dua tim. Satu tim menjadi regu penjaga. Tim lainnya menjadi regu pemukul.



2. Regu pemain berusaha mencetak poin. Jika kamu dapat memukul bola dengan baik, kamu akan mendapat poin satu.

Jika kamu berhasil melewati zona aman, kamu juga mendapat poin satu.



3. Regu penjaga bertugas menangkap bola dan menghentikan lawan. Caranya, mereka melemparkan bola ke lawan.
4. Regu dengan poin terbanyak adalah pemenangnya.

Cara Bermain Kasti

- 1 Lakukan suit untuk menentukan regu pemain dan regu penjaga.



- 2 Regu pemain berdiskusi untuk menentukan giliran memukul.



- 3 Regu penjaga mencari tempat berjaga.



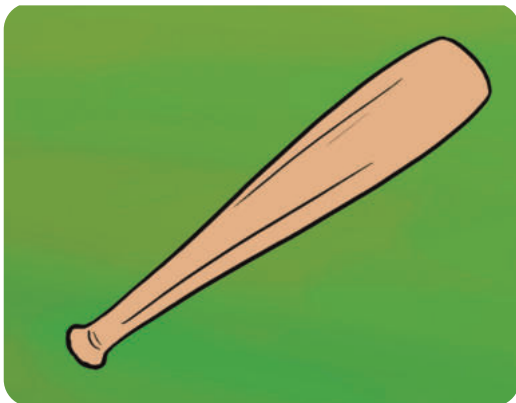
4

Permainan dimulai dengan memukul bola.
Tim pemain boleh memukul sampai tiga kali.



5

Gunakan pemukul yang lebar.



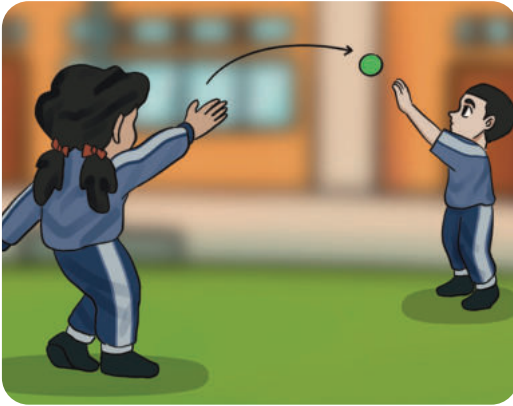
6

Berlarilah dengan kencang menuju zona aman.



7

Regu penjaga menangkap bola dan mengoper bola pada teman terdekat.



8

Lempar bola ke sasaran.

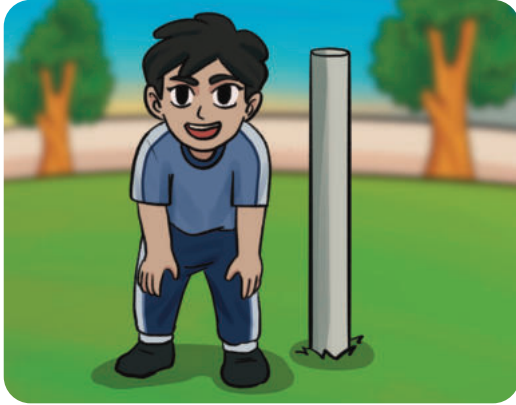


9

Menghindarlah jika kamu tidak ingin terkena lemparan lawan.



10 Berhentilah di zona aman.



11 Kembali ke tempat pemukul, setelah teman yang lain memukul bola.



12 Kamu akan mendapat poin saat:
- berhasil memukul bola, dan
- kembali ke ruang pemukul dengan aman.



13

Berganti peran saat terkena lemparan.

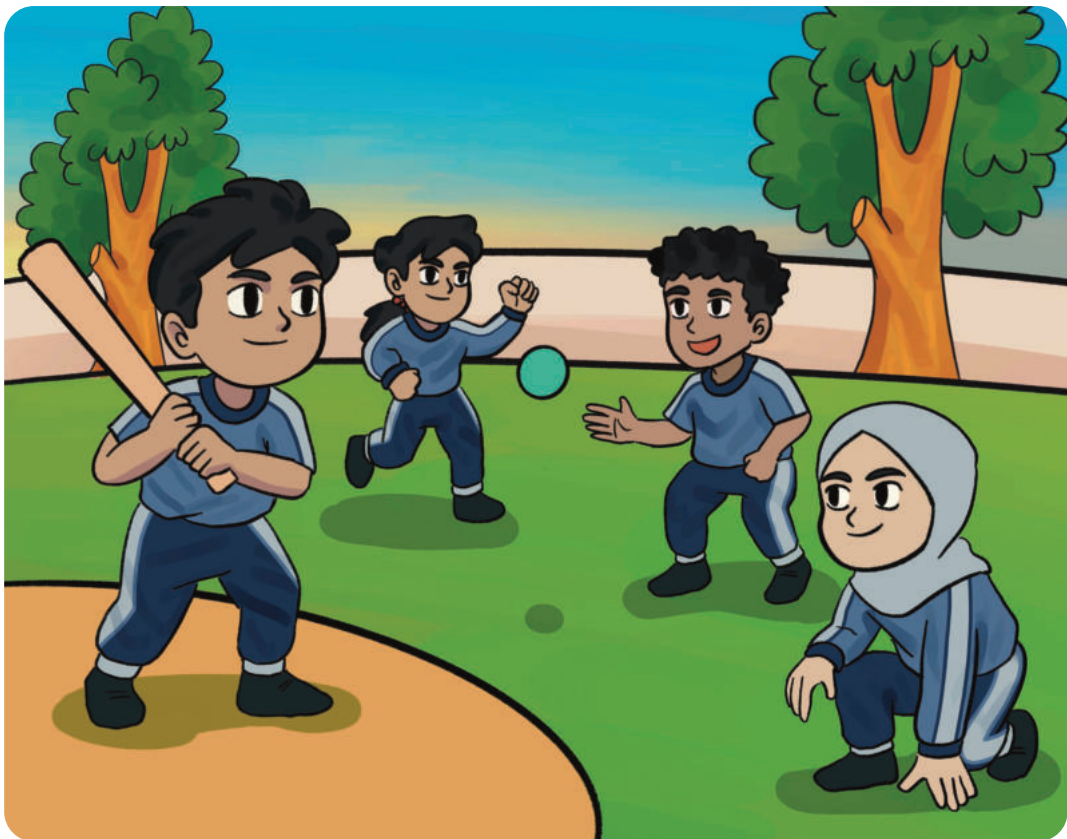




Ayo, Uji Kemampuan!

Saat bermain kasti, tunjukkan sikap baik berikut:

- mau menerima kekalahan,
- saling membantu, dan
- merayakan kemenangan bersama tim.



Ayo, Tambah Pengetahuan!

Kamu sudah belajar banyak sikap baik, sekarang cobalah membuat pertandingan sepak bola sederhana dengan menerapkan sikap-sikap tersebut selama bertanding.



Ayo, Berefleksi!

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab kedua di buku ini. Coba periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada bab **Serunya Bermain!**



Marah



Bangga



Takut



Tenang



Senang



Sedih



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 kena sentuh 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 kena sentuh oleh lawan



Menaati aturan bermain



Berdiskusi membuat rencana



Berperan dalam kelompok



Berbagi peran dalam kelompok



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

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

Penulis: Agung Sudaryono, Puji Rahayu

ISBN: 978-623-388-544-7 (jil.2 PDF)

Bab 3

Sehatkan Badanmu!

Pernahkah kamu melakukan
lomba lari? Bagaimana
perasaanmu saat melakukannya?



Tujuan Pembelajaran


Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat melakukan berbagai kegiatan olahraga. Kamu juga akan tahu manfaat olahraga untuk kesehatan tubuhmu.



Kata Kunci

- Bugar
- Cepat
- Joging
- Kuat
- Lentuk
- Seimbang





Jaya suka berolahraga.

Setiap pagi sebelum ke sekolah, ia akan berlari sampai berkeringat.

Pagi ini misalnya, ia sudah berlari mengelilingi desa sebanyak dua kali.

Dia tahu bahwa dengan berolahraga badan akan sehat.

Dia punya cita-cita besar, yaitu menjadi olahragawan.

Dia ingin memenangkan lomba lari di kecamatan.

Dia berlatih keras agar bisa menjadi juara.

Dia tidak hanya berlari, tapi juga melatih kelenturan dan keseimbangan badannya.

Ayo, kita ikuti Jaya melatih tubuhnya agar tetap bugar dan sehat!



Ayo, Mencoba!

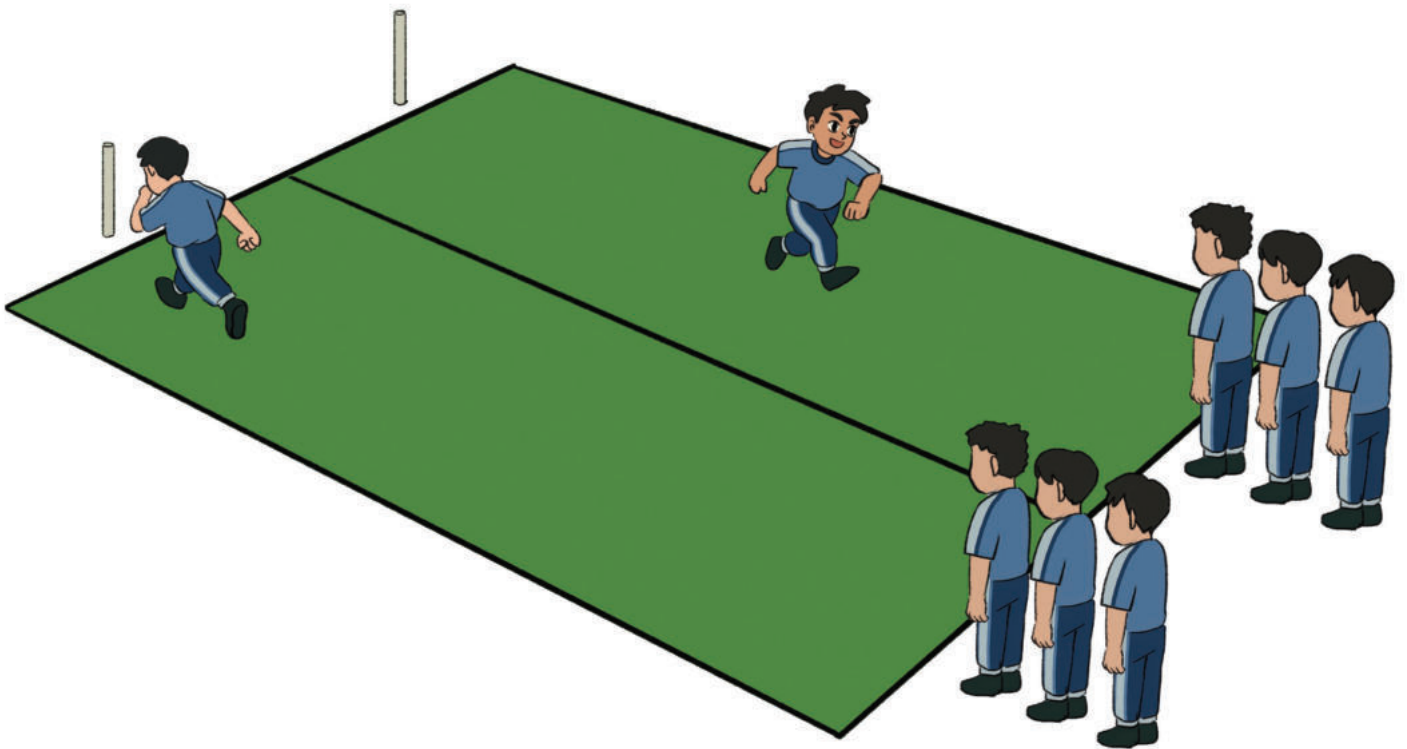
Kamu bisa berlatih seperti Jaya. Bersama teman-teman, lakukanlah lomba lari. Supaya lebih seru, kamu bisa berlari sambil memindahkan bola.

Dalam lomba ini, tujuan utamanya bukan untuk mendapatkan hadiah. Namun, untuk melihat siapa yang paling cepat berlari sambil memindahkan bola.

Permainan dimulai dari anak yang berdiri paling depan.

Kemudian diteruskan oleh teman di belakang kamu.

Lakukanlah secara bergantian.





Mari, Bermain!

Kali ini, kamu akan mencoba permainan **Kolam Buaya**. Dalam permainan ini, kamu harus membayangkan dirimu berada di hutan yang penuh tantangan. Di depanmu ada sebuah kolam besar. Kolam itu dipenuhi buaya. Tugasmu adalah menyeberangi kolam tersebut.

Ini adalah alat yang kamu perlukan dalam permainan ini.

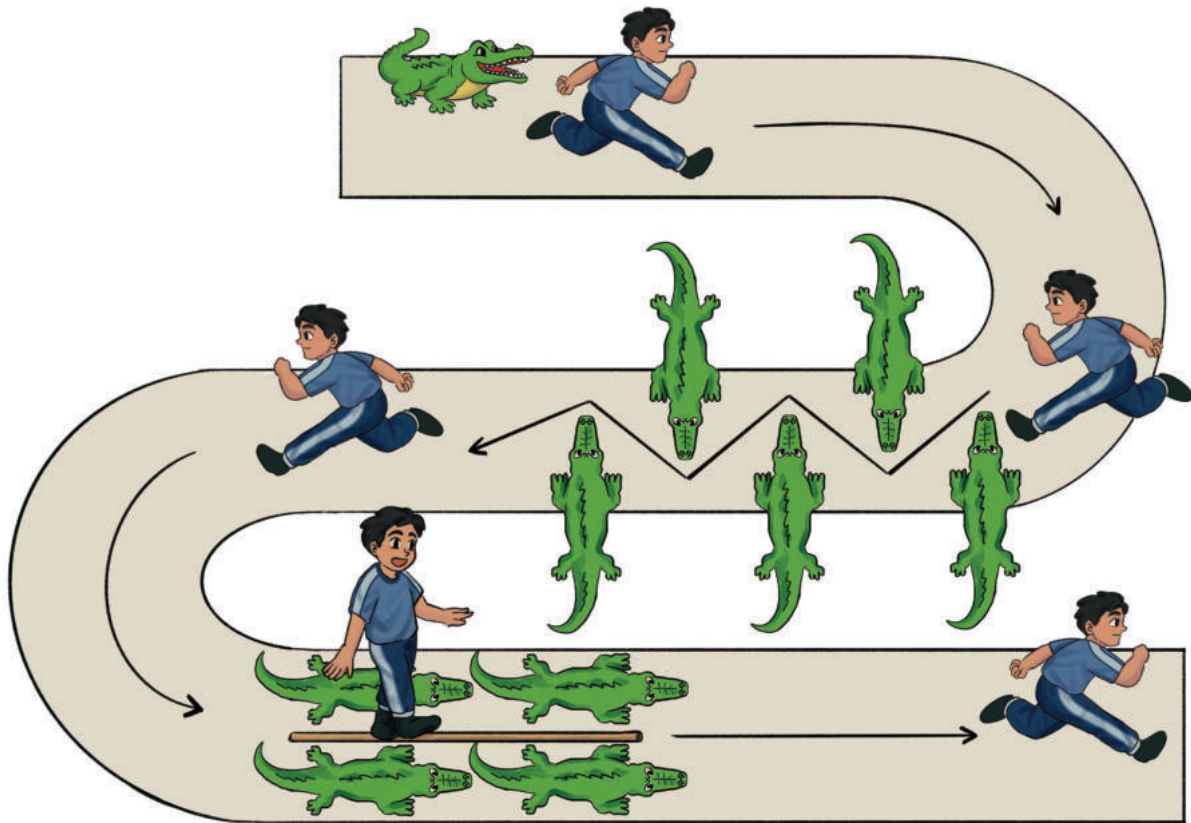
- Bilah kayu untuk menyeberangan.
- Boneka buaya, kerucut atau kardus bekas peraga buaya.
- Kapur tulis atau penanda berupa kerucut (*cones*).

Cara bermain

1. Masuklah ke area hutan.
2. Ketika melihat buaya, berlارilah dengan cepat.
3. Berlarilah zigzag atau berbelok-belok saat melintasi kumpulan buaya.
4. Lalu, titilah bilah kayu untuk menyeberangi kolam.
5. Jika kamu melakukan dengan baik, kamu akan sampai di tempat aman.

Apakah kamu siap menghadapi tantangan ini?
Ayo, lakukan yang terbaik! Selamat mencoba!





Permainan ini seru sekali, ya!

Apa yang kamu rasakan saat berlari kencang?

Bagaimana rasanya berlari meliuk-liuk menghindari buaya?

Bagaimana caramu meniti bilah kayu tanpa terjatuh?

Tahukah kamu, setiap tantangan membutuhkan kemampuan berbeda.

Berlari kencang memerlukan kecepatan.

Berlari berbelok-belok membutuhkan kelentukan tubuh.

Meniti bilah kayu membutuhkan kemampuan menjaga badan agar tidak jatuh.

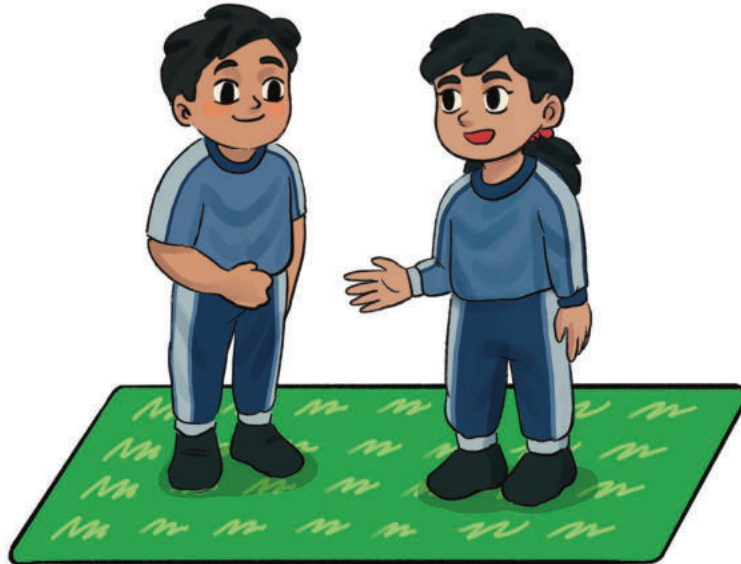
Ingin lebih terampil bergerak? Ayo, coba berlatih seperti Jaya!





A. Melatih Kecepatan

1. Permainan Batu-Gunting-Kertas

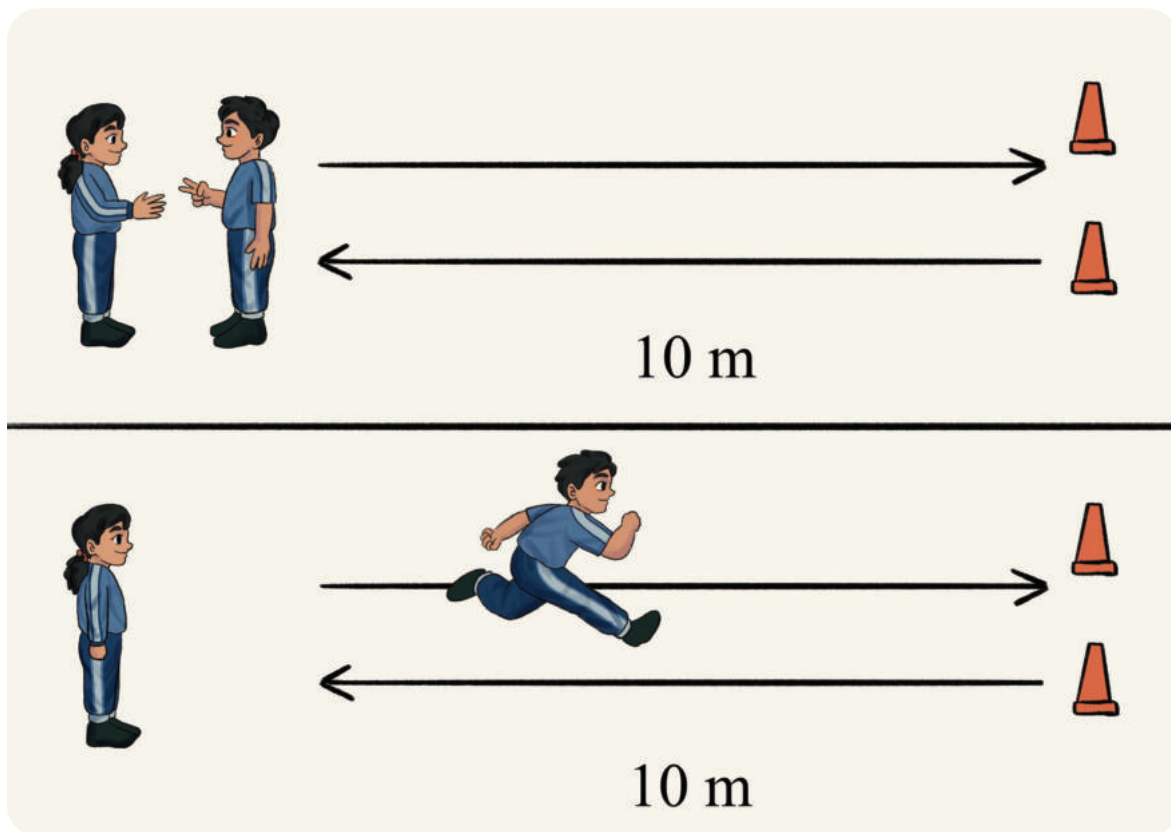


Tujuan permainan

1. Membuatmu terbiasa untuk jujur.
2. Membuatmu terbiasa bergerak cepat.
3. Membuat belajar berlari lebih cepat.
4. Membuat tubuhmu lebih kuat

Alat yang diperlukan

- Lapangan yang rata.
- Kerucut untuk batas akhir lari.



Cara bermain

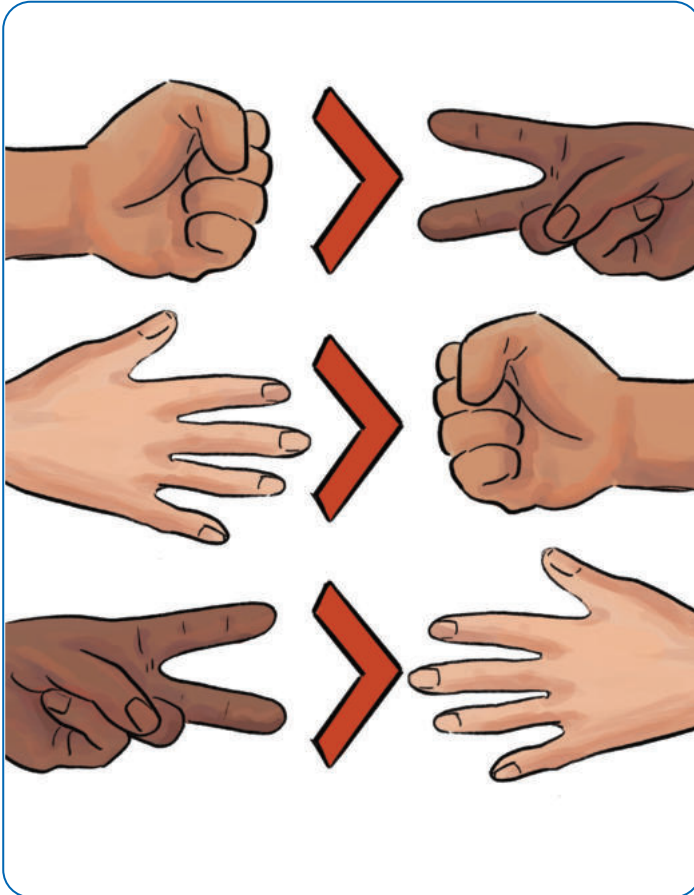
1. Lakukanlah permainan ini secara berpasangan.
2. Pelajarilah aturan permainan.
3. Pemain yang kalah harus berlari menuju garis akhir. Setelah itu, kembalilah ke tempat semula.
4. Lakukan kegiatan Batu-Gunting-Kertas lagi.





Ayo, Pelajari Sungguh-sungguh!

Aturan permainan Batu-Gunting-Kertas



1. Pemain yang memilih batu (tangan mengepal) menang melawan gunting (tangan dengan dua jari).
2. Pemain yang memilih kertas (tangan terbuka) menang melawan batu (tangan mengepal).
3. Pemain yang memilih gunting (dua jari) menang melawan kertas (tangan terbuka).

Manfaat permainan Batu-Gunting-Kertas

1. Kamu belajar menghargai orang lain.
2. Kamu terbiasa untuk bermain jujur.
3. Kamu belajar mengikuti aturan. Kalau kalah kamu harus berlari, kalau menang kamu melakukan tos.
4. Kamu belajar untuk berlari dengan baik dan cepat.

2. Bermain Lompat tali

Lompat tali adalah permainan seru yang menggunakan tali panjang. Untuk bisa bermain, kamu harus melompat melewati tali. Permainan ini bisa dimainkan sendiri atau bersama teman. Namun, akan lebih seru bila bisa dimainkan bersama teman-teman. Ayo, dicoba!



Alat yang diperlukan

- Tali lompat (*skipping rope*) atau karet lompat
- Sepatu olahraga

Cara bermain

1. Peganglah tali pada kedua ujungnya.
Pastikan talinya cukup panjang, ya.
2. Putarlah tali.
3. Melompatlah saat tali hampir menyentuh kaki kamu.
4. Ulangi gerakan tersebut sampai beberapa kali. Kamu juga bisa melakukannya dengan gerakan berlari.

Tahukah kamu?

- Lompatan yang baik dilakukan terus menerus.
- Melompat adalah gerakan yang paling sulit.
- Melompat sangat baik untuk melatih kekuatan tubuhmu.



3. Lompat Tali Beregu

Lompat tali ini dilakukan bersama beberapa teman. Dua anak memegang tali di kedua ujungnya, lalu memutarkannya. Anak-anak lain bergiliran melompat di tengah tali yang berputar.

Kalau kamu hendak lompat, kamu harus hati-hati. Jangan sampai tali tersangkut di kakimu, ya! Jika kena kaki, kamu harus berhenti bermain. Kamu harus memberikan giliranmu ke teman lain yang antri. Tertarik untuk mencoba?



Cara bermain

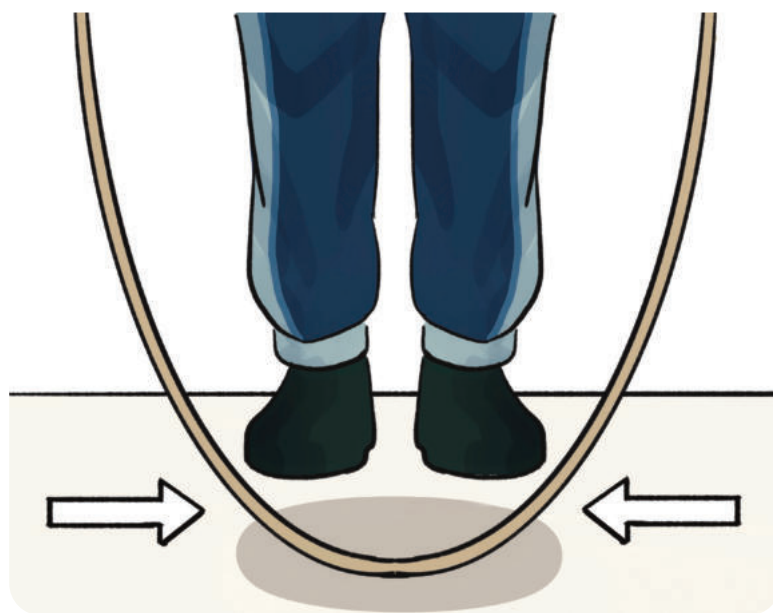
1. Buatlah dua kelompok.
2. Lakukan suit. Kelompok yang menang akan bermain. Kelompok yang kalah akan memegang tali.
3. Dua anak bertugas memegang tali di kedua ujung tali.



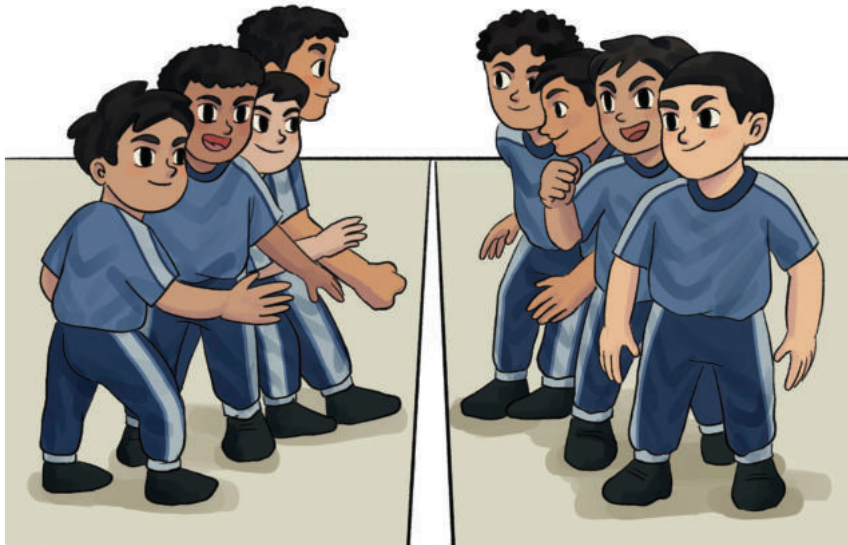
4. Kelompok main berusaha melewati tali yang diputar.
5. Jika ada pemain terjat tali maka regunya akan gantian memegang tali.
6. Lakukan gerakan dari yang paling mudah. Kamu bisa mengubah gerakanmu menjadi lebih sulit secara perlahan.
7. Anggota regu harus mengikuti gerakan kepala regunya. Jika kepala regu melompat satu kali, maka seluruh regunya juga melompat satu kali.

Manfaat lompat tali

- 1 Lompat tali dapat melatih kecepatan gerak kakimu.
- 2 Lompat tali melatihmu bergerak dengan tepat.
- 3 Lompat tali dapat membuat tubuhmu lebih kuat dan sehat.
- 4 Lompat tali akan membuat otot kakimu lebih kuat.
- 5 Lompat tali juga melatih kekuatan otot tanganmu.

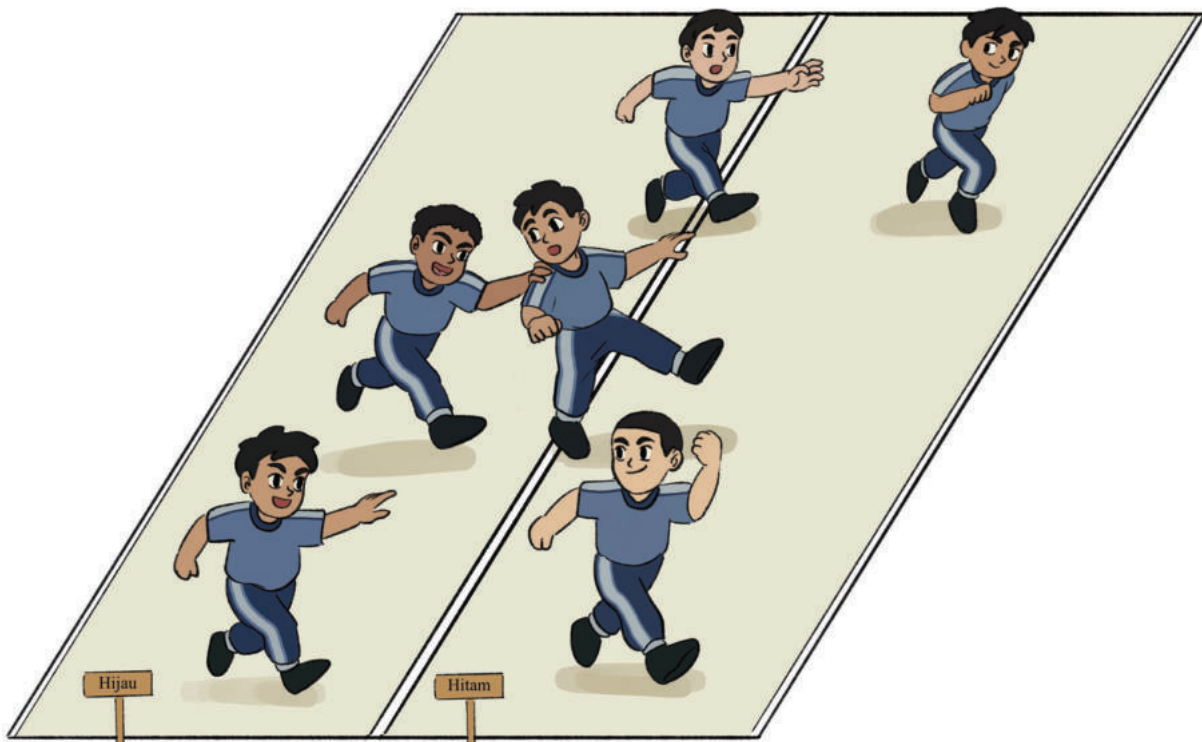


4. Bermain Hijau Hitam



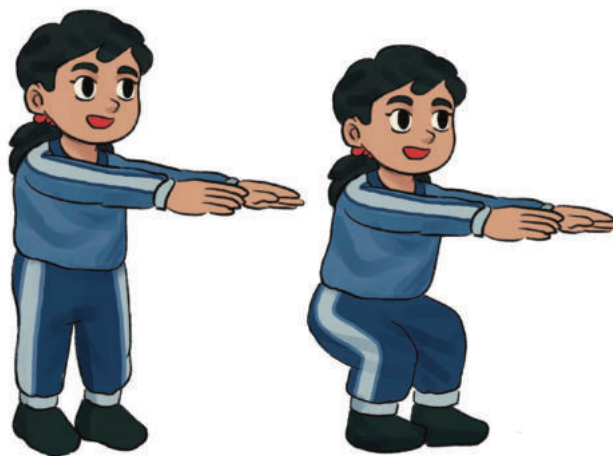
Alat yang digunakan

- Batas garis atau kerucut.
- Pasanglah batas ini di kedua sisi lapangan.



Cara bermain

1. Bentuklah dua tim, yaitu tim Hijau dan Hitam.
2. Pastikan anggota setiap tim berjumlah sama.
3. Taruhlah garis pembatas di antara kedua tim.
4. Buatlah garis batas sebelum permainan dimulai.
5. Jika wasit menyebutkan "hitam", maka Tim Hitam lari ke arah belakang.
6. Tim Hijau wajib memburu anggota Tim Hitam.
7. Ketika wasit teriak "hijau", Tim Hijau lari ke belakang.
8. Tim Hitam akan mengejar Tim Hijau.
9. Tim yang tertangkap, harus melakukan *squat*.
10. Jika tidak tertangkap, pengejar yang melakukan *squat*.



Manfaat permainan Hijau Hitam

- 1 Membuatmu belajar bergerak cepat saat mendengar kata 'hijau' atau 'hitam'.
- 2 Membuatmu belajar bergerak berpindah tempat ke arah berlawanan.
- 3 Membuatmu belajar bergerak lebih lincah.
- 4 Membuatmu belajar bertanggung jawab saat ditangkap.

Kamu sudah melakukan berbagai latihan untuk melatih kecepatan. Semua latihan ini akan membantumu terampil bergerak seperti Jaya. Jika kamu ingin berlatih lebih banyak, kamu bisa melihat rekaman video latihan berikut.

Lakukan *scan QR Code* di bawah ini untuk melihat videonya.



Atau kamu bisa melihat di tautan berikut ini.

<https://buku.kemdikbud.go.id/s/PJOK21>

Kamu sebaiknya meminta bantuan orang tuamu untuk memindai *QR Code* di atas.



B. Latihan Kelenturan

Masih ingatkah kalian dengan cerita Jaya di awal bab ini?

Di cerita itu disebutkan ia berlatih lari.

Tahukah kalian, sesudah latihan lari ia bersiap untuk latihan berikutnya.

Latihan tersebut akan membuat tubuhnya lebih lentur.

Tubuh yang lentur membantu pelari bergerak lebih luwes. Kalau tubuhnya luwes, larinya jadi lebih cepat. Ia juga tidak akan cepat lelah.

Jaya melakukan gerakan seperti mencium lutut, sikap kobra, dan kayang.

Coba kamu perhatikan gerakan Jaya. Kamu juga bisa mencoba latihan ini agar tubuhmu lentur seperti Jaya.

1. Mencium lutut



Alat yang diperlukan

- Matras atau alas yang empuk
- Pakaian olahraga yang longgar dan lentur



Ayo, Berlatih!

1. Duduklah dengan kedua kaki lurus ke depan.
2. Pastikan lututmu tetap menempel ke lantai.
3. Bungkukkan badanmu, lalu tundukkan kepalamu.
4. Peganglah pergelangan kaki dengan kedua tanganmu.
5. Tarik badanmu perlahan hingga lebih membungkuk.
6. Buang napas perlahan agar perutmu terasa kempis.
7. Tahan posisi ini sebentar sambil mencoba mencium lututmu.



2. Memegang Pergelangan Kaki



Ayo, Berlatih!

1. Duduklah dengan kedua kaki terbuka lebar.
2. Peganglah pergelangan kaki dengan kedua tangan.
3. Tarik badanmu perlahan hingga membungkuk ke arah lutut.
4. Setelah bisa mencium satu lutut, coba bungkukkan badan ke lutut yang satunya.



5. Hitung perlahan saat melakukan gerakan ini.
6. Saat membungkuk, buang napas perlahan agar perut terasa lebih ringan dan Kempis.
7. Ulangi gerakan ini hingga empat kali.

3. Duduk mencium lutut dengan satu lutut ditekuk



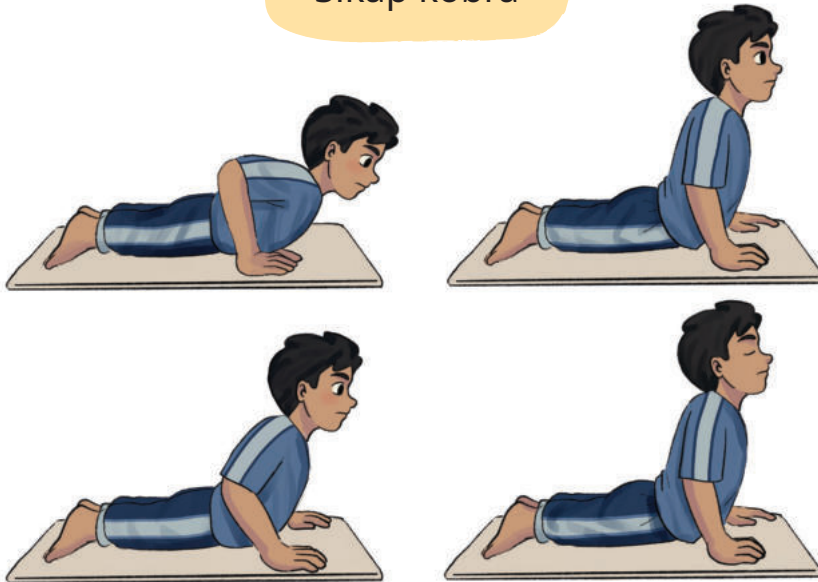
Ayo, Berlatih!

1. Duduklah dengan satu kaki lurus ke depan, dan kaki lainnya ditekuk.
2. Pastikan telapak kaki yang ditekuk menghadap lutut kaki yang lurus.
3. Pegang pergelangan kaki yang lurus dengan kedua tangan.
4. Tarik badanmu perlahan hingga membungkuk, lalu cobalah mencium lutut.
5. Buang napas perlahan agar perutmu Kempis atau terasa kosong.
6. Tahan posisi ini selama beberapa saat.
7. Ulangi gerakan ini dengan menekuk lutut yang satunya. Lakukan secara berganti-ganti, antara lutut kiri dan kanan.

Manfaat melakukan gerakan mencium lutut

- 1 Membuat pinggul, pinggang, dan punggungmu lebih lentur.
- 2 Membuat kaki dan tungkaimu jadi lentur dan kuat.
- 3 Membuat punggung dan pinggangmu jadi kuat.
- 4 Membuat otot perutmu lebih kuat.
- 5 Membuat otot lengan dan tanganmu lebih kuat.

Sikap kobra



Sikap kayang



Cobalah gerakan lainnya seperti yang ada di gambar!

Gerakan Pendinginan



1. Tekuklah sikumu di lutut.
2. Bungkukkan badanmu, lalu ciumlah lutut.
3. Tekuklah pergelangan tangan, kemudian merangkak.
4. Tekuk lututmu, lalu duduk bersila. Pertemukan kedua telapak kakimu.
5. Tekuk lututmu sambil berdiri.

Kamu juga bisa belajar dari video.

Lihatlah video pada tautan ini!

<https://buku.kemdikbud.go.id/s/PJOK22>

Kamu juga bisa memindai barkode berikut.





C. Melatih Unsur Keseimbangan

Jaya telah selesai melakukan latihan kecepatan.

Dia juga telah menyelesaikan latihan kelenturan.

Latihan tersebut dilakukan dengan permainan dan senam ringan.

Berikutnya, Jaya akan melakukan latihan keseimbangan.

Perhatikan cara Jaya melatih keseimbangan tubuhnya.

Apa saja gerakan yang dilakukan Jaya?

Kamu bisa mengikuti gerakannya.

Lihatlah contoh pada gambar berikut.

1. Melakukan latihan jinjit tegap

Pernahkah kamu berjalan di atas titian kayu? Titian kayu kadang berukuran kecil. Jika tidak hati-hati, kamu bisa terjatuh saat meniti. Nah, sebelum meniti, kamu harus tahu hal berikut.

1. Jika tempat berdirimu lebar, tubuhmu akan tegak dengan baik (stabil).
2. Jika tempat berdirimu kecil, kamu akan mudah jatuh (labil).



Kamu bisa tetap berdiri tegak di tempat yang kecil, jika berlatih jinjit tegap. Ini disebabkan, saat jinjit tumpuan badanmu menjadi kecil. Tubuhmu jadi belajar untuk berdiri tanpa terjatuh (seimbang).



2. Menekuk satu kaki

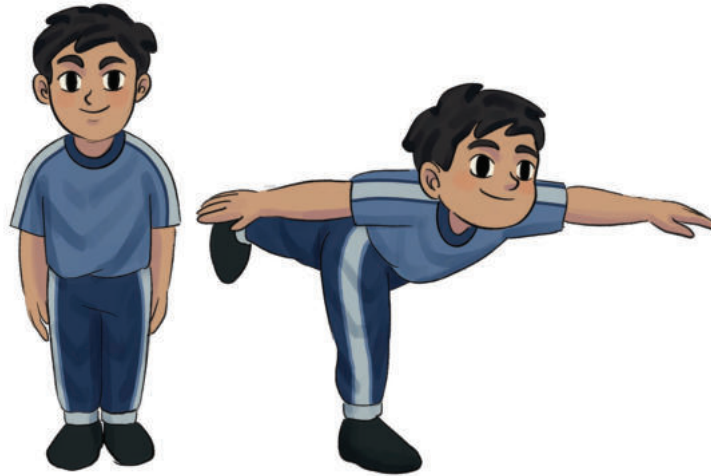
Gerakan ini cukup sulit, karena kamu harus berdiri dengan satu kaki. Kakimu juga menahan beban lebih berat. Sekarang ayo coba lakukan.

1. Berdirilah dengan baik.
2. Tekuk lututmu ke depan, ke belakang, dan ke samping.
3. Lakukan gerakan ini secara bergantian.



3. Melakukan sikap pesawat

Cobalah gerakan pesawat berikut. Sikap pesawat adalah gerakan di mana tubuhmu meniru bentuk pesawat yang sedang terbang.

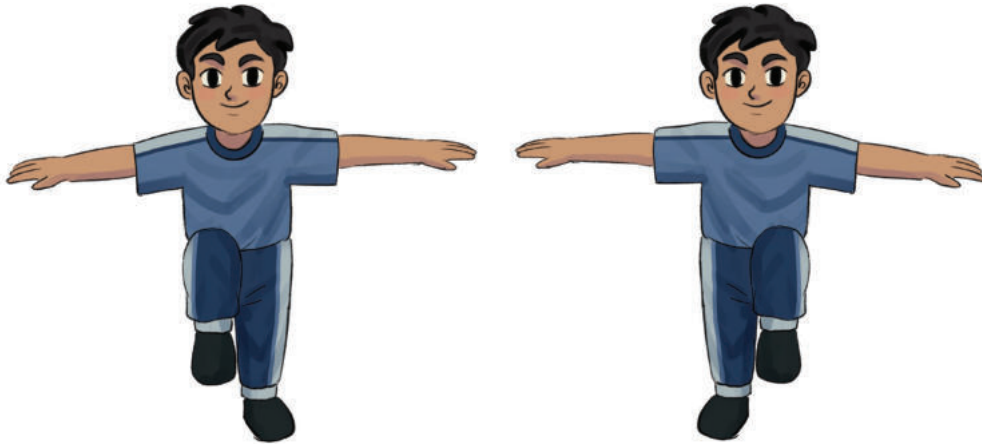


Ayo, Berlatih!

1. Berdiri dengan kaki rapat. Tanganmu di samping badan. Tubuhmu harus santai dan tegak seperti sedang bersiap terbang.
2. Bungkukkan badan ke depan.
3. Angkat satu kaki ke belakang, seperti ekor pesawat.
4. Rentangkan kedua tangan menyerupai sayap pesawat.
5. Tahan posisimu untuk beberapa saat. Jika mulai goyah, jangan menyerah. Coba lagi sampai kamu bisa menahan posisi lebih lama.
6. Setelah selesai, ganti kaki lainnya dan ulangi gerakan.



4. Menirukan gerakan burung bangau



Coba perhatikan gambar burung bangau. Lihat bagaimana ia berdiri dengan satu kaki tanpa terjatuh. Nah, kamu juga bisa meniru gerakan ini.



Ayo, Berlatih!

1. Kamu berdiri dengan tegak dan santai.
2. Angkat salah satu kaki setinggi lutut. Tahan posisi ini.
3. Setelah beberapa saat, ganti kaki yang lain, ulangi gerakan.

Tantangan seru.

Berdirilah dengan satu kaki, lalu pejamkan matamu. Tidak mudah membuat tubuhmu tetap tegak saat mata terpejam. Namun, jika kamu bisa, tubuhmu akan jadi lebih kuat dan stabil. Saat tubuh sudah mulai goyah, bukalah matamu.



5. Melakukan gerakan huruf “V”

Gerakan huruf **V** akan melatih tubuhmu tetap seimbang saat duduk. Gerakan ini juga membuat otot perutmu semakin kuat.



1. Duduklah dengan posisi santai.
2. Angkat kedua kaki lurus ke depan. Angkat sedikit di atas lantai.
3. Condongkan badan ke belakang sehingga tubuh dan kaki membentuk huruf **V**.
4. Pastikan tumpuan tubuhmu ada di bagian pinggul.
5. Tahan posisimu selama mungkin. Usahakan tidak terjatuh, ya!



Apa yang terjadi saat kamu melakukan gerakan ini?

1. Tubuhmu akan seimbang. Saat membentuk huruf **V**, beban tubuhmu ada di bagian atas dan di bagian kaki. Ini akan membuat tubuhmu seimbang.
2. Saat menahan posisi huruf **V**, otot perutmu akan bekerja keras agar tubuhmu tidak jatuh.

Coba lakukan gerakan ini dengan sering. Semakin sering kamu berlatih, tubuhmu makin kuat dan seimbang.

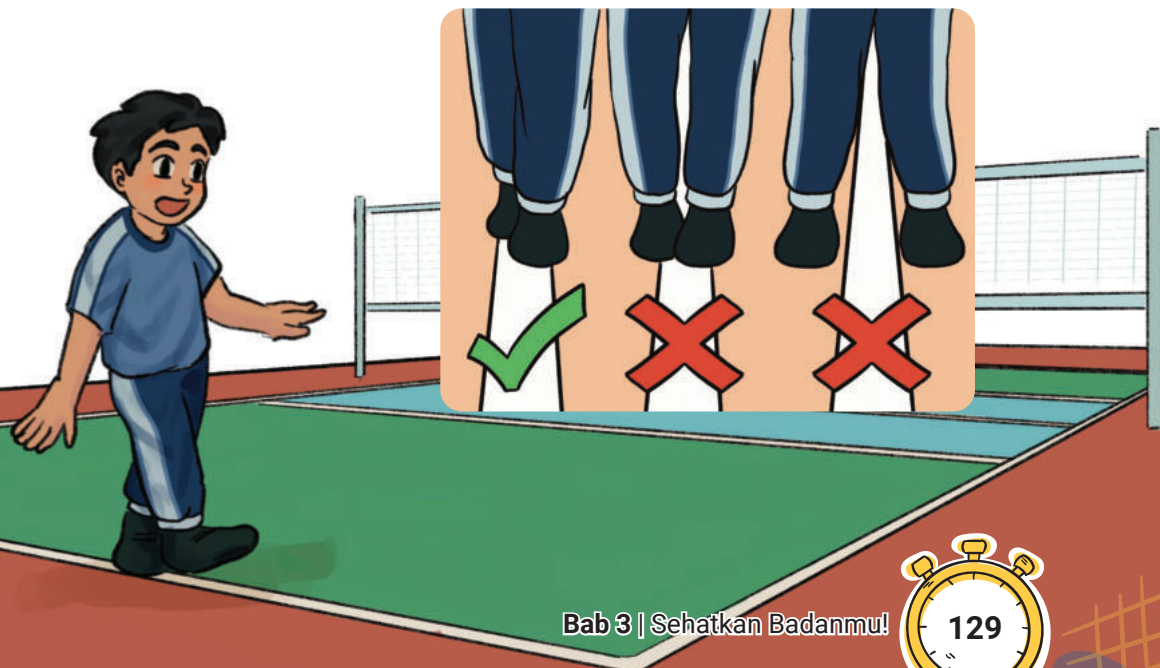


6. Meniti garis lurus

Latihan ini juga bisa membuat tubuhmu seimbang. Coba lakukan gerakan ini di lapangan yang datar.



1. Carilah lapangan yang permukaannya datar dan punya garis lurus. Kamu bisa memakai lapangan badminton, voli, atau basket. Jika tidak ada, kamu bisa menggambar garis lurus di tanah atau lantai.
2. Berdirilah di ujung garis.
3. Berjalanlah di atas garis dengan langkah biasa.
4. Bergeraklah dengan bermacam gaya.
5. Kamu bisa melakukan gerakan **langkah menempel**. Dalam gerakan ini, langkah kaki menempel ke kaki sebelumnya. Kamu seperti berjalan perlahan.
6. Kamu juga bisa melakukan **langkah ke samping**. Dalam gerakan ini, kamu meniti garis dengan berjalan ke samping.
7. Berjalanlah dengan benar. Pastikan kedua kakimu sejajar atau lurus, ya.

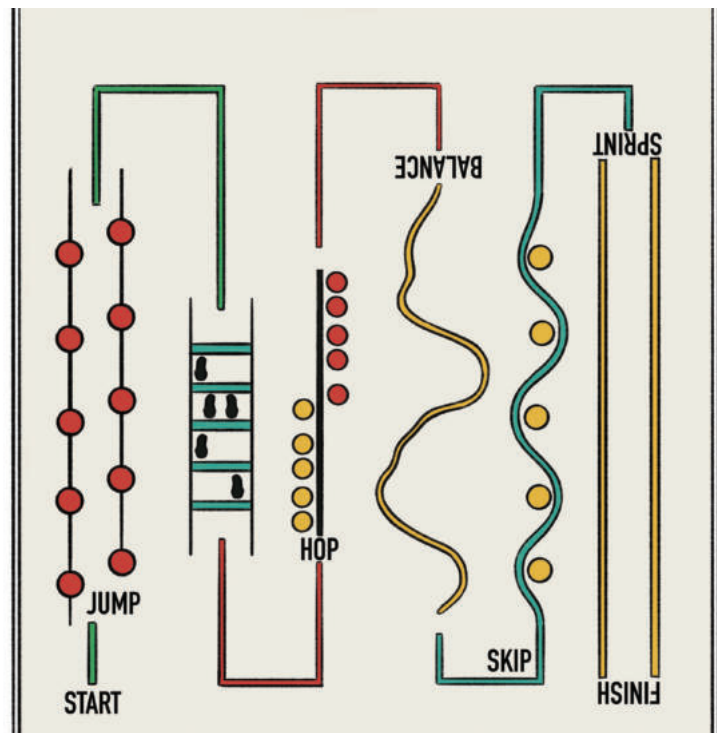


7. Meniti garis belok-belok

Dalam latihan ini, kamu akan berjalan, melompat, berjingkat, dan berlari. Kamu akan bergerak di atas lintasan yang berkelu-liku. Ayo, mulai berlatih! Hati-hati, jangan sampai terjatuh, ya.



1. Siapkan lintasan.
Gunakan lintasan berkelu seperti di gambar. Jika tidak ada, buatlah lintasan seperti yang ada di gambar.
2. Berdirilah di garis awal (*start*).
3. Berjalanlah ke depan.
4. Tapakkan kakimu pada landasan. Lalu, melompatlah ke depan.
5. Lakukan jingkat atau *hop*.
6. Ikuti lintasan berkelu. Berjalanlah belok-belok. Jangan sampai terjatuh, ya.
7. Lompati belokan dengan satu kaki.
8. Di akhir lintasan, berlارilah cepat ke ujung garis (*finish*).

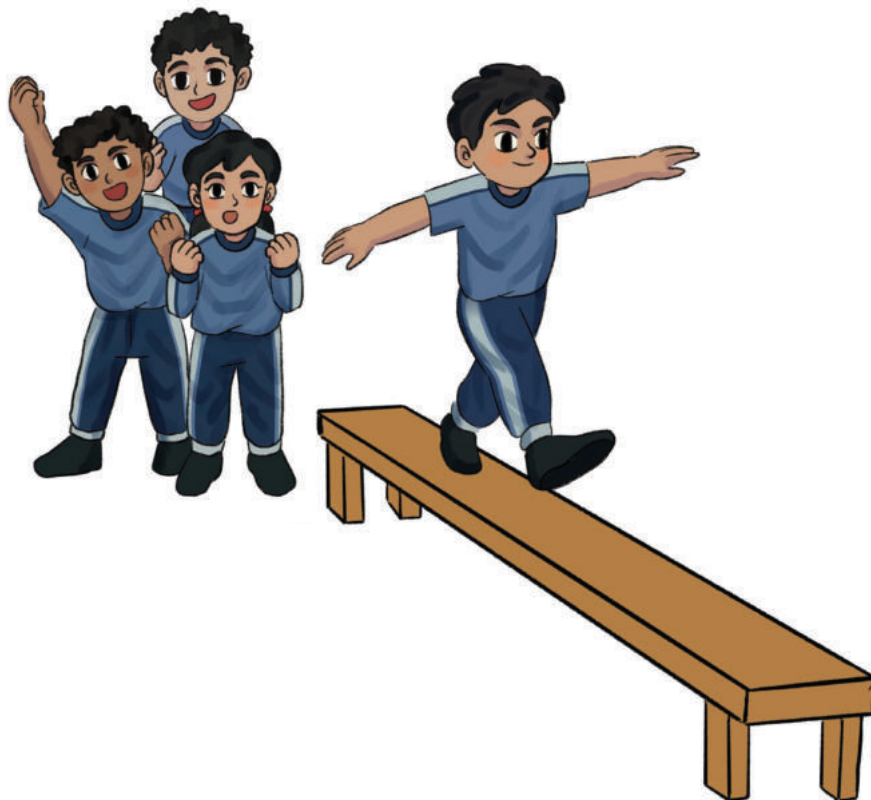


8. Meniti bangku

Latihan meniti bangku cukup sulit. Pada latihan ini, kamu akan berjalan di atas bangku panjang. Kamu harus hati-hati. Mintalah guru atau orang dewasa mengawasimu, ya.



1. Berdirilah di ujung bangku dengan hati-hati. Tubuhmu tenang dan santai.
2. Titilah bangku perlahan, selangkah demi selangkah.
3. Rentangkan tanganmu ke samping seperti sayap. Ini akan membantu tubuhmu tetap seimbang.
4. Jangan buru-buru, perhatikan langkahmu, ya.
5. Jangan mengganggu teman yang sedang meniti bangku. Tunggulah giliranmu dengan sabar.



Manfaat Latihan Keseimbangan

- 1 Menjaga tubuhmu tetap tegak. Latihan ini membuat tubuhmu berdiri dalam posisi yang benar dan kokoh.
- 2 Mencegah tubuhmu agar tidak mudah jatuh.
- 3 Membuat otot-otot tubuhmu lebih kuat.
- 4 Membuatmu bisa bergerak dengan aman, tenang, dan percaya diri.

Tahukah kamu kalau Jaya juga melakukan dua jenis latihan? Latihan itu adalah latihan keseimbangan **statis** dan **dinamis**.

Apa itu keseimbangan statis?

Masih ingatkah saat kamu bisa berdiri dengan satu kaki tanpa terjatuh? Nah, itu disebut keseimbangan statis. Kamu mampu untuk tidak jatuh saat sedang diam.

Contoh keseimbangan statis

1. Berdiri dengan satu kaki seperti **burung bangau**.
2. Duduk dengan posisi **huruf V**.
3. Berdiri dengan **sikap pesawat**.



Apa itu keseimbangan dinamis?

Ingat kembali cerita tentang Jaya di awal pelajaran. Di situ dikisahkan Jaya berlari melintasi jalan desa. Saat kamu bisa berlari seperti Jaya, itulah keseimbangan dinamis. Kamu mampu bergerak dari satu tempat ke tempat lain tanpa terjatuh.

Beberapa teman Jaya di desa juga bisa bergerak tanpa terjatuh. Mereka harus melewati pematang sawah untuk bersekolah. Bahkan, mereka juga harus melewati jembatan kecil dari batang pohon. Mereka bisa melakukan semuanya karena tubuhnya bisa bergerak seimbang.



Kamu juga bisa menonton videonya.

Scan QR Code atau barkode berikut untuk melihat videonya.



Kamu juga bisa melihat pada tautan YouTube di bawah ini.

<https://buku.kemdikbud.go.id/s/PJOK23>









Ayo, Berefleksi!

Kamu sudah melakukan berbagai latihan. Sekarang, beri tanda centang (✓) pada gerakan yang sudah terampil kamu lakukan.

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			





Ayo, Uji Kemampuan!

A. Kerjakan soal-soal di bawah dengan menyilang (×) huruf a, b atau c!

1. Keseimbangan badan dilatih dengan gerakan



a. bergelantungan



b. lompat tali



c. berdiri satu kaki

2. Gerakan keseimbangan ditunjukkan oleh gambar



a. berjalan di atas tali



b. lompat tali



c. telentang kaki dibuka

3. Gambar menirukan gerakan bangau ditunjukkan oleh



a.



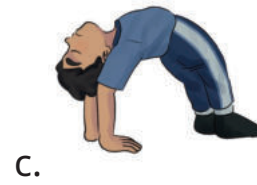
b.



c.



4. Contoh aktivitas untuk melatih kecepatan adalah



5. Sikap gerak untuk melatih kelenturan ditunjukkan dengan gerakan



a. mencetak gol

b. lompat tali

c. kayang

6. Gerakan untuk melatih keseimbangan yaitu

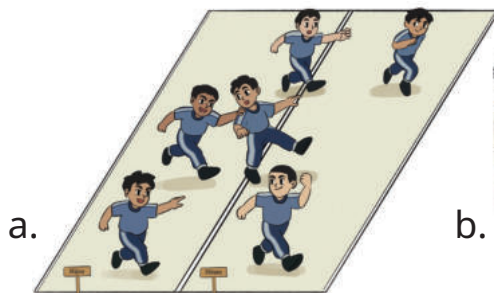


a.

b.

c.

7. Permainan batu gunting kertas ditunjukkan oleh gambar

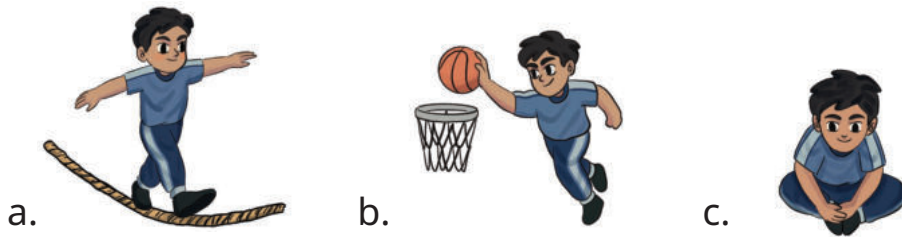


a.

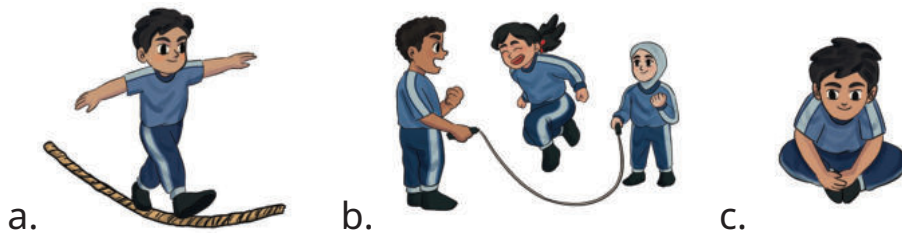
b.

c.

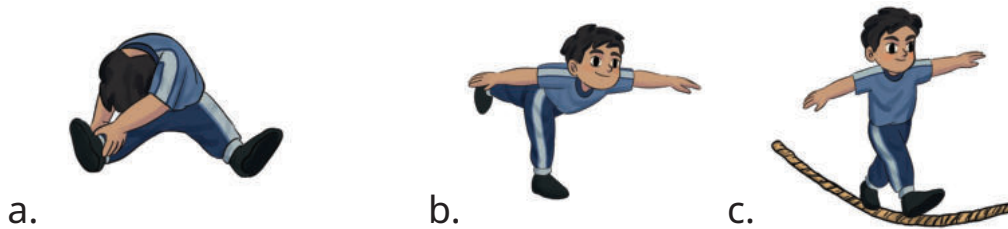
8. Gambar di bawah ini digunakan untuk melatih kelenturan ...








9. Untuk melatih keseimbangan gerak dilakukan dengan gerakan ...



10. Gerakan mencium lutut ditunjukkan oleh gambar ...



B. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai!

No.	Aktivitas	Hasil Pembelajaran	
		Sudah Tercapai	Belum Tercapai
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Belajar dari Jaya

Hari demi hari, Jaya terus berlatih dengan penuh semangat. Tubuhnya semakin kuat dan bugar. Gerakannya makin luwes. Ia juga semakin percaya diri. Mental Jaya pun semakin tangguh. Ia yakin kerja keras dan ketekunan adalah kunci untuk meraih impian.



Kamu juga bisa seperti Jaya. Lakukan latihan yang mudah untuk menjaga tubuh tetap sehat.

Kamu bisa mempelajari gerakan latihan dari video. Pindailah *QR Code* berikut atau mintalah bantuan orang tua untuk membuka tautan yang tersedia.



<https://buku.kemdikbud.go.id/s/PJOK24>





Ayo, Berefleksi!

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab ketiga dari buku ini. Bagaimana perasaanmu sesudah mempelajari bab ini? Centanglah gambar yang sesuai.



Marah



Bangga



Takut



Tenang



Senang

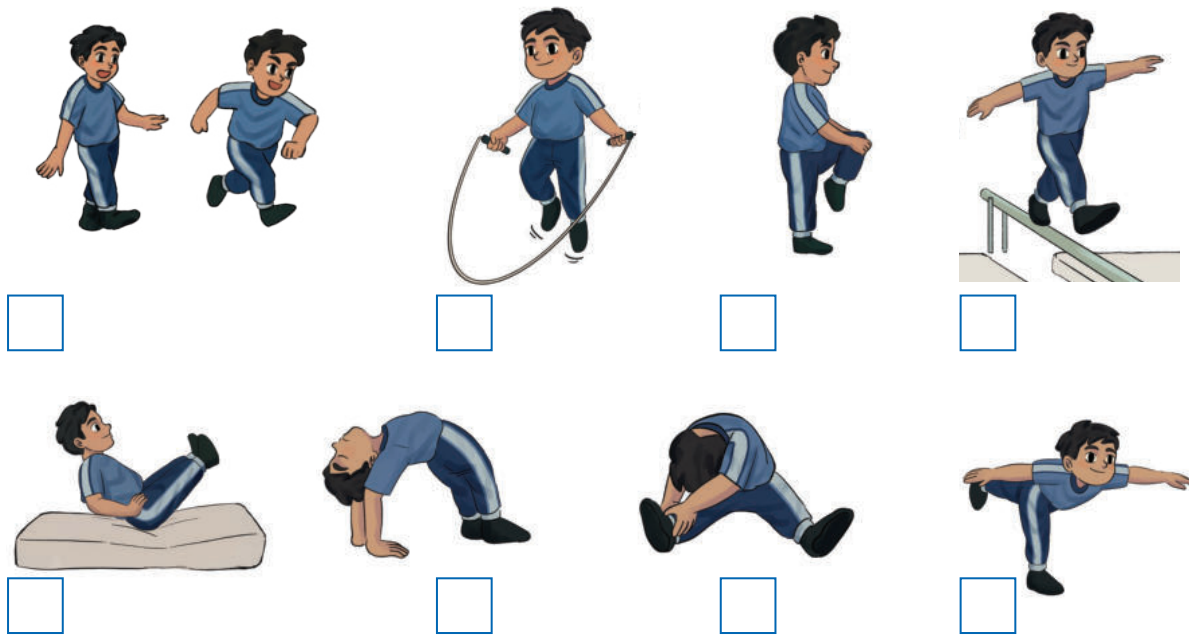


Sedih

Coba kamu periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab Sehatkan Badanmu!

- Apa gerakan paling sulit yang kamu lakukan?
- Apakah kamu pernah salah saat melakukan sebuah gerakan?
- Apa yang kamu lakukan supaya tidak mengulang kesalahan?

Berikan tanda centang pada materi yang sudah kamu kuasai.



Materi yang ingin aku pelajari lebih lanjut adalah...

Kekuatan

Kelincahan

Daya tahan

Ketepatan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Agung Sudaryono, Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-544-7 (jil.2 PDF)



Pilih Makanan Sehatmu



Apa makanan kesukaan kamu?



Tujuan Pembelajaran

Di akhir pelajaran, kamu bisa menjelaskan gizi yang ada dalam makanamu.



Kata Kunci

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

Halo, anak-anak! Hari ini kita akan belajar tentang makanan sehat. Makanan sehat sangat penting untuk tubuh. Dengan makanan sehat, kamu bisa tumbuh kuat. Kamu juga jadi bersemangat dan tidak mudah sakit.

Yuk, kita mulai belajar cara memilih makanan sehat!

Ayo cermati cerita bergambar di bawah ini!



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.

Mari, cermati cerita di atas!

Di cerita itu kamu melihat Didi membeli minuman yang terlalu banyak mengandung gula. Dia juga membeli sembarang makanan kemasan. Sebelum membeli, Didi seharusnya melihat informasi di kemasan. Di situ ada **label dan batas kadaluarsa**. Label berisi informasi tentang gizi makanan. Batas kadaluarsa adalah informasi tentang batas waktu makanan.





Jika kamu memakan makanan lewat batas waktu, kamu bisa sakit.

Pada bab ini, kamu akan belajar tentang dua hal ini.

Pada bab ini, kamu juga akan belajar untuk memilih makanan sehatmu sendiri.



A. Memilih Makanan Sehat

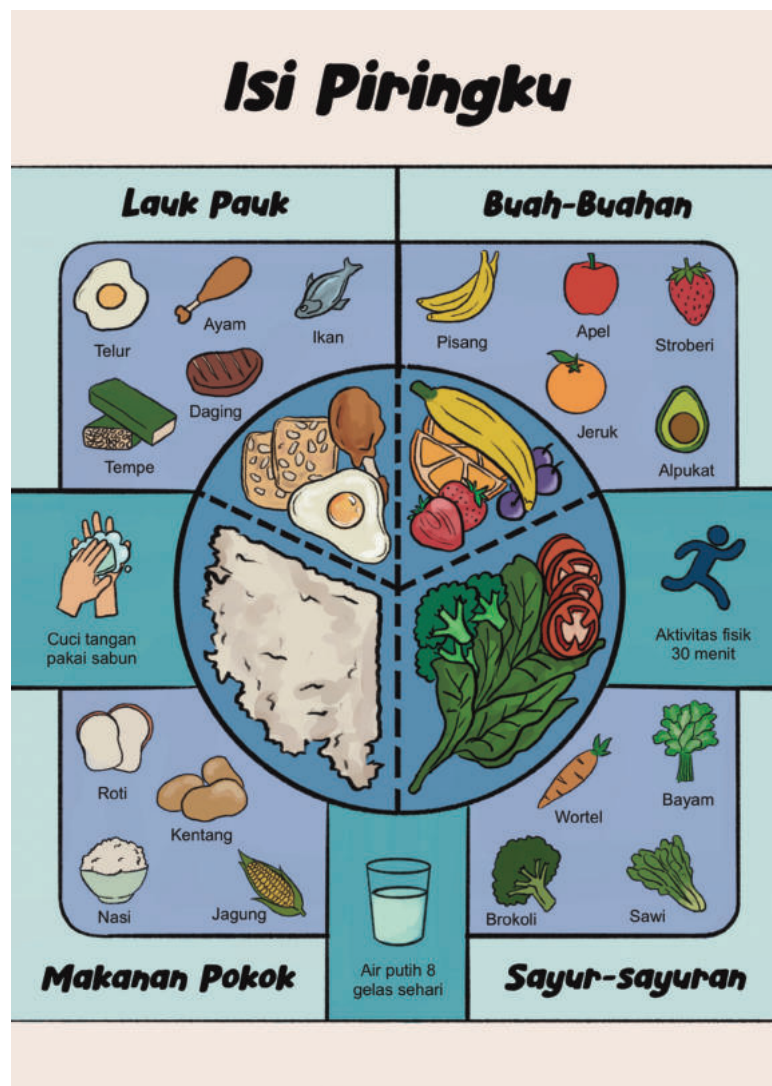
1. Apakah Makanan Sehat itu?

Makanan sehat adalah makanan yang bersih, bergizi, dan membuatmu tumbuh sehat dan kuat. Makanan sehat tidak kotor dan basi. Makanan ini juga tidak lewat batas tanggal atau kadaluarsa.

Panduan “Isi Piringku” untuk Makanan Sehat.

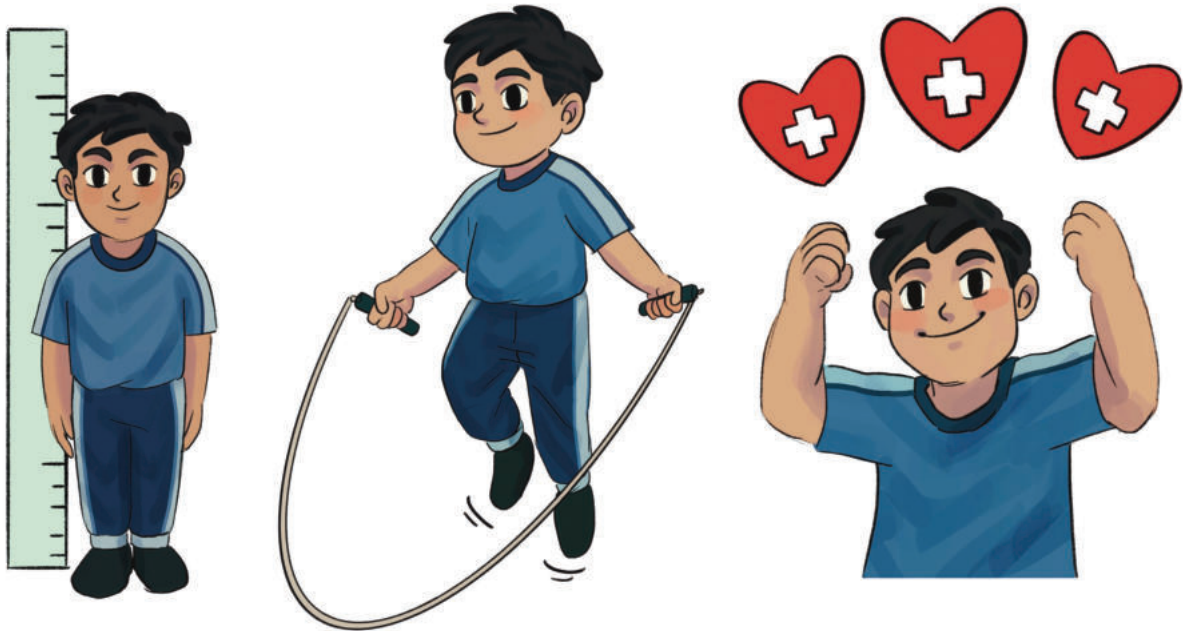
Lihatlah gambar isi piringku. Porsi makanan sehat diatur seperti ini.

- 1/3 makanan pokok. Makanan ini memberimu tenaga yang cukup untuk bergerak. Contoh makanannya adalah nasi, jagung, atau singkong.
- 1/3 sayuran. Makanan ini akan melindungi tubuhmu dari penyakit.
- 1/6 lauk pauk. Makanan ini membuat tubuhmu tumbuh kuat. Contohnya adalah ikan, telur, dan tempe.
- 1/6 buah-buahan. Makanan ini akan melindungi tubuhmu dari penyakit.



2. Mengapa Kita Perlu Makanan Sehat?

Tubuhmu perlu makanan sehat. Makanan ini akan membuat tubuhmu tinggi, besar, dan kuat.



Mengapa kita harus makan sehat?

- Membantu tubuh tumbuh tinggi dan kuat.
- Memberikan tenaga untuk belajar dan bermain.
- Melindungi tubuh dari penyakit.

Apa saja zat gizi yang penting?

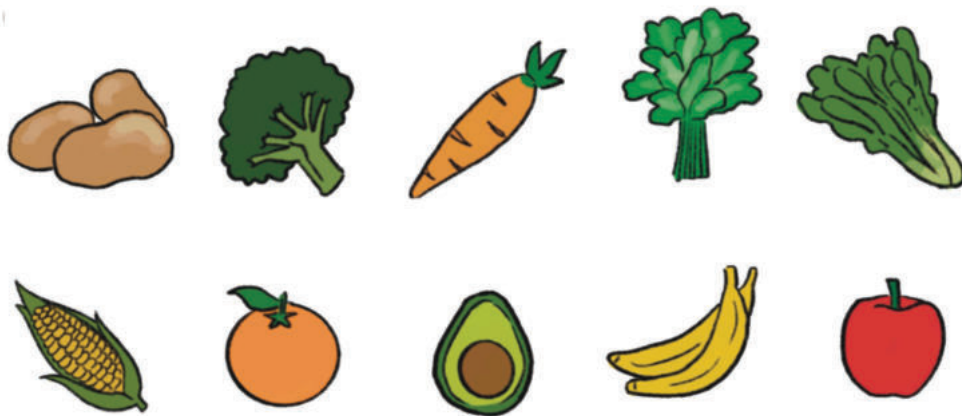
- Zat tenaga. Zat ini memberi energi untuk bergerak



- Zat pembangun. Zat ini membantu tubuhmu tumbuh kuat.



- Zat pelindung. Zat ini melindungi tubuhmu dari penyakit.



Cara memilih makanan sehat

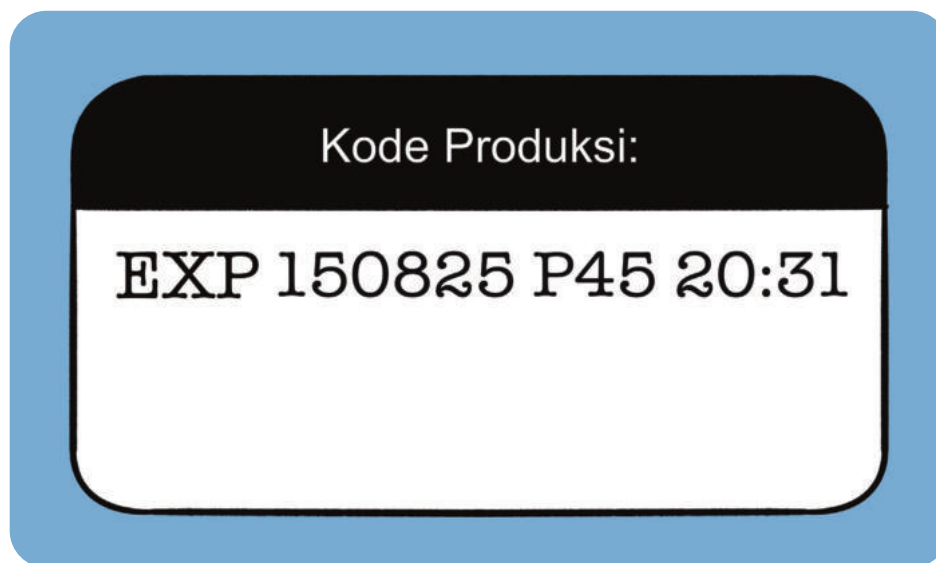
1. Pastikan makanan tidak kotor dan basi.
2. Pilih sayur dan buah segar.
3. Pilih makanan yang berwarna-warni. Semakin banyak warna di piringmu, semakin banyak zat gizi yang kamu dapat.
4. Pilih makanan alami.
5. Jika membeli makanan kemasan, lihat batas tanggalnya. Jangan pilih makanan kadaluarsa.
6. Banyaklah minum air putih supaya tubuhmu lebih sehat.

B. Kenali yang Kamu Makan

Pernahkah kamu membeli makanan atau minuman dalam kemasan? Perhatikanlah kemasannya. Biasanya, selalu ada label di situ. Label memberi informasi tentang makanan itu, seperti gizi, bahan, dan tanggal kadaluarsa. Dengan membaca label, kamu akan tahu apakah makanan atau minuman itu baik untuk tubuhmu.

1. Label Kadaluarsa

Jaya dan Label Aneh di Kaleng Minuman



Suatu sore, Jaya pergi ke warung sepulang sekolah.

Ia membeli sebotol susu kesukaannya.

Saat sedang duduk di bangku taman dan hendak meminumnya, matanya tertuju pada tulisan kecil di kaleng: "EXP 150825."

"Apa ya maksud angka ini?" gumam Jaya.



Karena penasaran, Jaya bertanya kepada ibu di rumah.

Ibu menjelaskan, "Itu tanggal kadaluarsa, Nak. Angka 15 berarti tanggal 15, 08 itu bulan Agustus, dan 25 itu tahun 2025. Jadi susunya hanya aman diminum sampai 15 Agustus 2025."

Jaya manggut-manggut. "Kalau sudah lewat tanggal itu, bisa bikin sakit ya, Bu?"

"Betul," jawab ibu. "Bisa jadi rasanya berubah, bahkan bisa tumbuh bakteri."

Sejak itu, Jaya selalu membaca label sebelum membeli makanan. Ia tahu, menjaga kesehatan bisa dimulai dari hal kecil.

Ini adalah contoh label kadaluarsa di kaleng makanan. Perhatikan tulisan **EXP: 040917**. Tulisan itu berarti *expired* pada 04-09-2017. *Expired* adalah istilah dalam bahasa Inggris, artinya kadaluarsa.

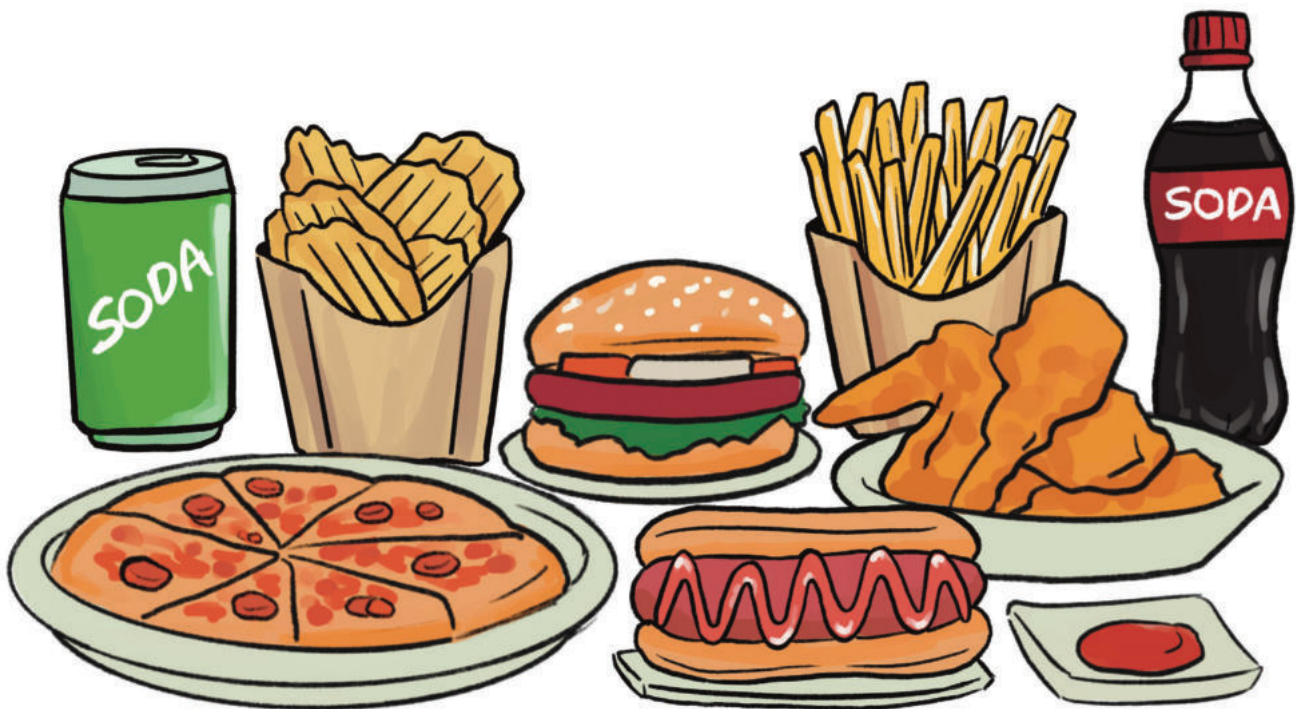


2. Makanan olahan

Makanan olahan adalah makanan yang diolah dengan cara tertentu. Supaya tahan lama, biasanya makanan ini dibekukan dan diberi zat pengawet.

Ada cukup banyak makanan olahan di sekitar kita. Makanan ini sebaiknya tidak dimakan terlalu sering. Salah satu contoh makanan olahan adalah makanan cepat saji.

Makanan cepat saji



Kenapa makanan olahan tidak boleh dimakan terlalu sering?

- Beberapa makanan olahan, mengandung lebih banyak garam, gula, atau lemak supaya rasanya lebih enak atau gurih.
- Jika makanan seperti ini dimakan terlalu sering, tubuh bisa kelebihan garam atau lemak.

Itu tidak baik untuk kesehatan.

3. Air Putih

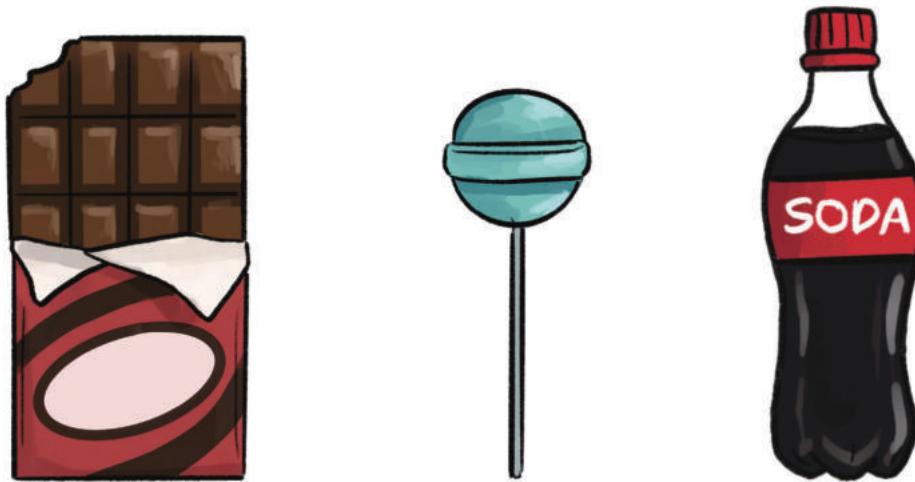
Air putih sangat penting untuk tubuhmu. Dengan minum air putih, tubuhmu menjadi lebih sehat.

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.



4. Kurangi makanan dan minuman manis



Makanan dan minuman yang terlalu manis tidak baik untuk tubuhmu jika dimakan terlalu sering.

- Makanan yang manis seperti coklat dan permen umumnya mengandung banyak gula. Terlalu banyak gula akan membuatmu sakit.
- Terlalu banyak minum minuman manis juga tidak baik. Salah satu contoh minuman manis adalah minuman bersoda. Minuman seperti ini mungkin enak, namun kalau terlalu sering meminumnya, kamu juga bisa sakit.



Mulai sekarang, pilihlah makanan yang segar dan sehat, ya.



Kamu juga bisa menonton video tentang manfaat air putih di tautan berikut.

Kamu bisa minta tolong orang tua atau kakak untuk melihat video ini.



<https://buku.kemdikbud.go.id/s/PJOK25>

Selamat menyaksikan!



Aktivitas



Pada aktivitas kali ini, kamu akan melakukan kunjungan ke kantin sekolahmu.

Belilah makanan dan minuman kemasan di sana.

Ingatlah untuk melihat label kemasan yang ada.

Periksalah dengan cermat informasi di labelnya.

Kemudian isilah kertas lembar kerja yang disediakan guru.

Contoh

1. Tanggal kadaluarsa :

5. Sarapan sebelum ke sekolah



Sarapan adalah makan di pagi hari. Sarapan memberi tubuhmu tenaga untuk belajar dan bermain. Dengan sarapan, kamu bisa berpikir dengan baik.

Petunjuk sarapan

- a. Jangan makan terlalu sedikit. Tubuhmu akan cepat lemas. Jangan pula makan terlalu banyak. Kamu bisa ketiduran di kelas.
- b. Jangan lupa minum air putih.



Cerita tentang Makanan Kesukaan

Dalam kegiatan ini, kamu akan bercerita tentang makanan kesukaanmu. Ikuti langkah berikut.

1. Majulah ke depan kelas.
2. Ceritakan makanan dan minuman kesukaanmu.
3. Jelaskanlah hal berikut
 - Bagaimana aromanya?
 - Bagaimana rasanya?
 - Bagaimana warnanya?
 - Apa saja yang kamu sukai dari makanan dan minuman itu?



Tulis hasil diskusimu. Kamu juga bisa menggambar makanan dan minuman kesukaanmu. Lalu, pajanglah di dinding kelas.



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.....
.....





Ayo, Uji Kemampuan!

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 pagi			
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





Ayo, Tambah Pengetahuan!

1. Jika kamu ingin tahu tentang perjalanan makanan di dalam tubuh, kamu bisa melihat video ini.

Pindailah *QR Code* di bawah ini.



Kamu juga bisa melihat video tersebut dengan membuka tautan berikut.

<https://buku.kemdikbud.go.id/s/PJOK26>

2. Lengkapi daftar ini dengan nama makanan yang biasa kamu makan setiap hari. Kamu bisa bertanya pada ibu atau ayahmu tentang nama makanannya.

Daftar menu makan harian

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



Ayo, Berefleksi!

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab keempat dari buku ini. Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari Bab Pilih Makanan Sehatmu?



Marah



Bangga



Takut



Tenang



Senang



Sedih



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Agung Sudaryono, Puji Rahayu
ISBN: 978-623-388-544-7 (jil.2 PDF)



Bergerak dengan Aman



Mengapa anak-anak ini berguling
memakai matras?



Tujuan Pembelajaran

Di akhir pelajaran ini, kamu bisa menjelaskan hal-hal yang berbahaya saat bermain. Kamu juga tahu cara mencari bantuan jika mengalami situasi bahaya.



Kata Kunci

- Cedera
- Keamanan
- Keselamatan
- Nyeri
- Luka
- Sakit

Pada pelajaran kali ini, kamu akan belajar cara menjaga keselamatan diri. Kamu akan belajar berhati-hati saat bermain dan berolahraga. Tahukah kamu kenapa harus berhati-hati? Tujuannya supaya kamu dan teman-teman tidak terluka atau sakit saat bermain. Kamu dan teman-teman harus bisa saling menjaga. Jika terjadi sesuatu, kamu harus tahu cara meminta tolong.





Ayo, Perhatikan!

Jaya bermain sepak bola bersama teman-temannya. Mereka memakai sepatu bola. Sepatu bola memiliki pul pada alasnya.



Pul adalah alat penahan agar tidak tergelincir.
Bentuknya seperti tonjolan di bawah sepatu.



Saat berebut bola, Jaya terjatuh.

Kakinya terluka.

Saat itu ada lawan yang melintas.

Jaya terinjak sehingga lukanya bertambah.



Untunglah Kak Dodo, pelatih Jaya, sedang menonton

Jaya melambaikan tangan. Ia memanggil Kak Dodo.

Kak Dodo mendekat. Ia langsung menolong Jaya.

Kak Dodo pelatih yang ahli. Ia segera mengobati kaki Jaya. Kata Kak Dodo, luka di kaki Jaya tidak berbahaya.

Jaya akan sembuh jika istirahat.





Demikianlah cerita tentang kejadian yang dialami Jaya.

Kamu semua harus berhati-hati saat bermain.

Supaya tidak cedera saat bermain seperti Jaya.

A.

Bergerak dengan Aman Saat di Sekolah

Bergerak dengan aman artinya menjaga keselamatan saat bermain atau olahraga. Tujuannya supaya kamu terhindar dari cedera. Saat bergerak, perhatikanlah hal-hal berikut ini.

1. Ikuti Aturan



- Gunakan seragam olahraga yang nyaman.
- Pakailah sepatu olahraga.
- Makanlah sebelum bermain atau berolahraga. Berilah jarak antara waktu makan dengan bermain atau berolahraga, ya. Kalau kamu langsung bergerak setelah makan, perutmu bisa sakit!
- Lakukan pemanasan.
- Ikuti perintah guru.



2. Perhatikan Waktu dan Tempat

- Jangan berolahraga di bawah terik matahari. Ini bisa membuatmu cepat lelah. Kamu juga jadi mudah haus.
- Bermainlah di tempat yang aman dan bersih.
- Bermain dan berolahraga sesuai waktunya. Jangan bermain terlalu lama sampai kamu lupa pada tugasmu yang lain.



3. Gunakan Alat dengan Hati-Hati

- Alat olahraga seperti bola, net, pemukul, dan matras harus dipakai dengan benar.
- Setelah menggunakan alat olahraga, segera kembalikan ke tempat semula.



4. Membantu Teman dengan Kebutuhan Khusus

Apakah di sekolahmu ada teman dengan kebutuhan khusus? Mereka adalah teman-teman yang istimewa. Mereka memiliki perbedaan pada fisik dan cara belajar. Namun, mereka sama seperti dirimu, ingin bisa belajar dan bermain bersama.

Apa yang Perlu Kamu Lakukan?

Biasanya teman dengan kebutuhan khusus punya guru pendamping. Namun, jika tidak ada, kamu bisa membantu dengan cara berikut.

1. Membantu mereka belajar.
2. Membantu mereka bermain dengan aman.





Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar di bawah ini!

Apakah mereka berolahraga dengan aman?



170

 **Ayo, Diskusi!**

Pada gambar di bawah ini ada anak yang sedang berolahraga.



Mereka belajar memukul bola dengan alat.

Di situ juga ada tiang balok dan kerucut latihan.

Setelah mengamati gambar, diskusikan hal berikut ini.

- Apa yang mereka lakukan?
- Di mana mereka melakukan kegiatan itu?
- Bagaimana mereka melakukan kegiatan itu?
- Menurut kamu, amankah cara tersebut?

Jelaskan jawabanmu!

Saat ada teman sedang memegang alat pemukul, sebaiknya kamu tidak berdiri di dekatnya.

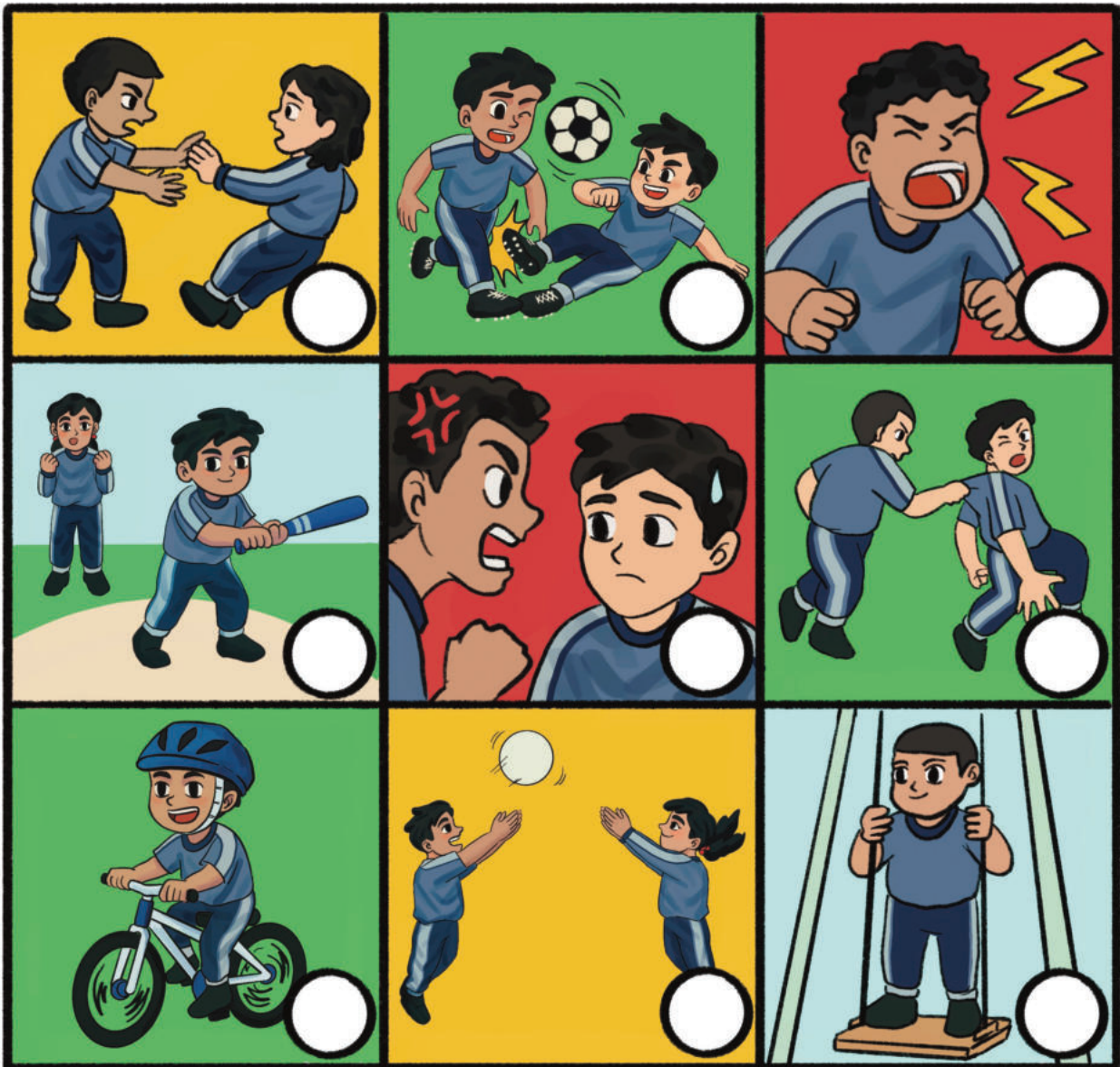
Tujuannya agar kamu tidak terkena pemukul atau bola yang keras.

Berdirilah di tempat yang aman sesuai petunjuk guru.



Berikut ini adalah gambar-gambar anak-anak yang sedang berolahraga.

Berilah tanda centang (✓) pada sikap yang benar. Beri pula tanda silang (×) untuk sikap yang salah.





Asesmen Formatif

Jodohkan kalimat di kolom sebelah kiri dengan gambar yang sesuai.

Keterangan

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.

Gambar



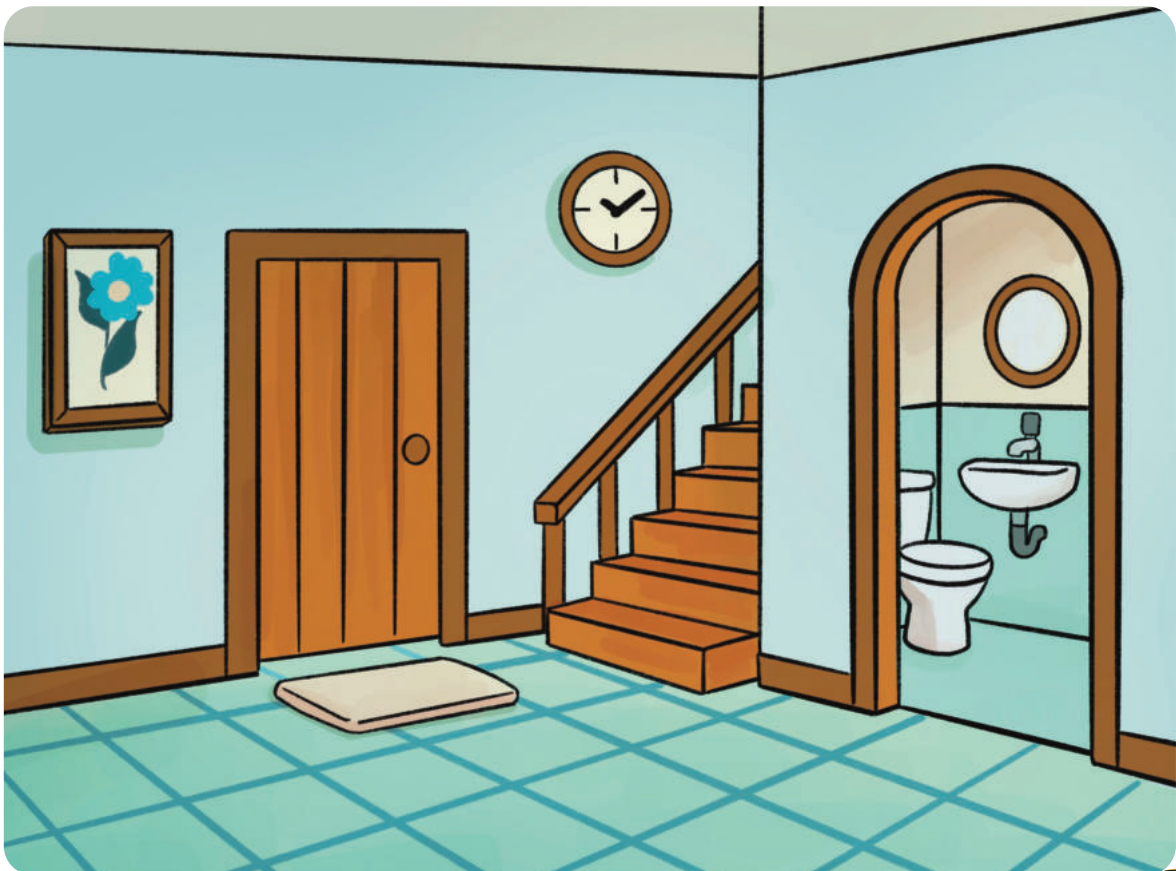
B. Bergerak dengan Aman di Luar Sekolah

Tahukah kamu, gerakan-gerakan olahraga bisa dilakukan kapan saja. Kamu tidak harus melakukannya saat pelajaran olahraga. Kamu bisa melompat, berlari, berguling, atau menendang bola di rumah.

Saat bermain, pilihlah tempat yang aman. Hindari lapangan berlubang-lubang atau yang penuh tonjolan batu. Bermainlah di tempat yang lapang dan datar, supaya kamu bisa bergerak dengan aman.

1. Bergerak dengan aman di rumah

Tahukah kamu, tidak semua tempat di rumah bisa jadi tempat bermain. Ada beberapa tempat yang sebaiknya kamu hindari. Yuk, pelajari.



a. Kamar mandi.

Lantai kamar mandi biasanya basah dan licin. Kalau kamu melompat di kamar mandi, kamu bisa terpeleset.

b. Tangga

Tangga adalah tempat berbahaya untuk bermain. Tangga yang sempit atau yang permukaannya tidak rata, bisa membuatmu terjatuh. Apalagi kalau gerak tubuhmu tidak seimbang.

c. Pintu masuk

Pintu yang memiliki engsel bisa bergerak tiba-tiba jika terkena angin. Kalau kamu berdiri terlalu dekat, pintu bisa menutup dan menjepit tangan dan kakimu. Kamu juga bisa tersandung di ambang pintu.

Hal yang Perlu Kamu Perhatikan

1. Hati-hati berjalan di lantai yang licin. Jaga tubuhmu tetap seimbang.
2. Jangan berlari di tangga. Berjalanlah dengan baik.



2. Keselamatan Saat bersepeda



Apa yang perlu dibawa saat bersepeda?

- Helm untuk melindungi kepala.
- Botol untuk membawa air minum.

Aturan aman saat bersepeda

- Bersepedalah di jalur khusus sepeda. Kalau tidak ada, kamu bersepeda di pinggir jalan.
- Jangan bersepeda terlalu cepat.
- Arahkan pandangan ke depan. Kayuhlah sepeda dengan hati-hati.

3. Keselamatan Saat Bermain di Taman

Taman adalah ruang berkumpul. Di sana, orang-orang bermain dan bertemu teman-temannya. Karena taman itu milik semua orang, kamu perlu memperhatikan hal ini.

- Jangan meludah sembarangan di taman.
- Jangan membuang sampah sembarangan.
- Tidak boleh mengganggu orang lain.
- Tidak boleh melakukan corat-coret.

Aturan bermain dengan aman

- Gunakan alat bermain dengan hati-hati. Jika kamu bermain ayunan, jangan mengayun terlalu keras dan tinggi.
- Sabarlah jika alat bermain yang kamu suka sedang dipakai orang. Belajarlah untuk antri atau menunggu giliran.
- Jangan memakai alat bermain yang sudah rusak.





Ayo, Mengamati!

Coba amati taman yang ada pada gambar di bawah ini!

Taman apakah ini?

Alat-alat apa saja yang ada di taman tersebut?

Apakah di tempatmu ada taman seperti itu?

Lihatlah lebih teliti.

Taman ini diisi dengan alat-alat olahraga.

Alat tersebut bisa untuk melatih kekuatan otot.

Bisa juga untuk melatih tubuhmu agar lebih lentur.

Di taman ini, kamu bisa bermain sambil berolahraga.





Ayo, Diskusi!

Cobalah berdiskusi dengan teman-temanmu tentang gambar taman di bawah ini. Lalu, jawablah pertanyaan ini bersama-sama.

1. Alat bermain apa yang kamu temukan?
2. Bagaimana cara memainkan alat tersebut?
3. Apa hal yang tidak boleh kamu lakukan supaya bisa bermain dengan aman?





Bermain di taman memang seru, tetapi jangan lupa untuk berhati-hati, ya. Cobalah bermain jungkat-jungkit atau ayunan dengan aman.



Lakukan hal ini saat bermain dengan dua alat itu.

1. Kamu harus duduk dengan benar.
2. Jika main ayunan, peganglah tali ayunan dengan erat.
3. Jika main jungkat-jungkit, peganglah pegangannya dengan erat.
4. Kamu tidak boleh berdiri di atas jungkat-jungkit atau ayunan. Kamu juga tidak boleh melompat-lompat di atasnya.

Jika kamu bermain dengan hati-hati, bermain akan terasa menyenangkan.

Ini adalah kegiatan yang aman dan tidak aman dilakukan.

Berilah tanda centang (✓) jika **aman** dilakukan

Dan beri tanda silang (×) jika **tidak aman** dilakukan

No.	Aktivitas	Aman/Tidak Aman
1.	Melompat dari tempat duduk saat bermain jungkat jungkit	
2.	Mendorong ayunan keras-keras	
3.	Duduk membelakangi lawan main saat bermain jungkat-jungkit	
4.	Berdiri di atas ayunan	
5.	Duduk di dekat sumbu jungkat-jungkit	



C. Apa yang Harus Dilakukan Saat Cedera?

Saat bermain, kadang kamu atau temanmu bisa mengalami cedera. Cedera bisa berupa luka, lecet, terkilir, atau memar. Kalau kamu atau temanmu cedera, kamu bisa melakukan hal berikut.

1. Tetap tenang.

Jika kamu atau temanmu cedera, tetaplah tenang. Kalau kamu tenang, kamu bisa berpikir dengan baik untuk mencari pertolongan.



2. Istirahat dan cari posisi yang nyaman.

Duduklah di tempat yang aman. Jika kamu sedang bermain di lapangan, segera ke pinggir lapangan. Luruskan kakimu agar lebih nyaman.

3. Minum air putih. Minum air putih akan membantumu untuk tenang.

4. Mintalah bantuan teman. Kamu bisa minta teman untuk memapahmu.

5. Pergilah ke UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Di sana, kamu akan dirawat dengan baik.



1. Apakah boleh menangis kalau cedera?

Saat kamu atau temanmu cedera, wajar jika kamu ingin menangis. Tidak apa-apa menangis sebentar. Setelah itu, cobalah untuk tenang agar kamu bisa berpikir dengan baik.

Apa yang bisa kamu lakukan?

1. Tarik napas dalam-dalam. Ini akan membuat perasaanmu lebih tenang.
2. Panggil teman-temanmu untuk minta bantuan.
3. Jangan ragu untuk minta bantuan guru, ya.

2. Bagaimana cara mencari bantuan?

Saat kamu atau temanmu cedera, kamu harus mencari bantuan. Inilah yang harus kamu beri tahu pada orang-orang.

1. Jelaskan apa yang terjadi.
2. Jelaskan di mana tempat kejadiannya.
3. Jelaskan siapa saja yang cedera.
4. Tunjukkan seberapa parah cederamu.
5. Hubungi guru atau keluargamu.





Ayo, Mengamati!

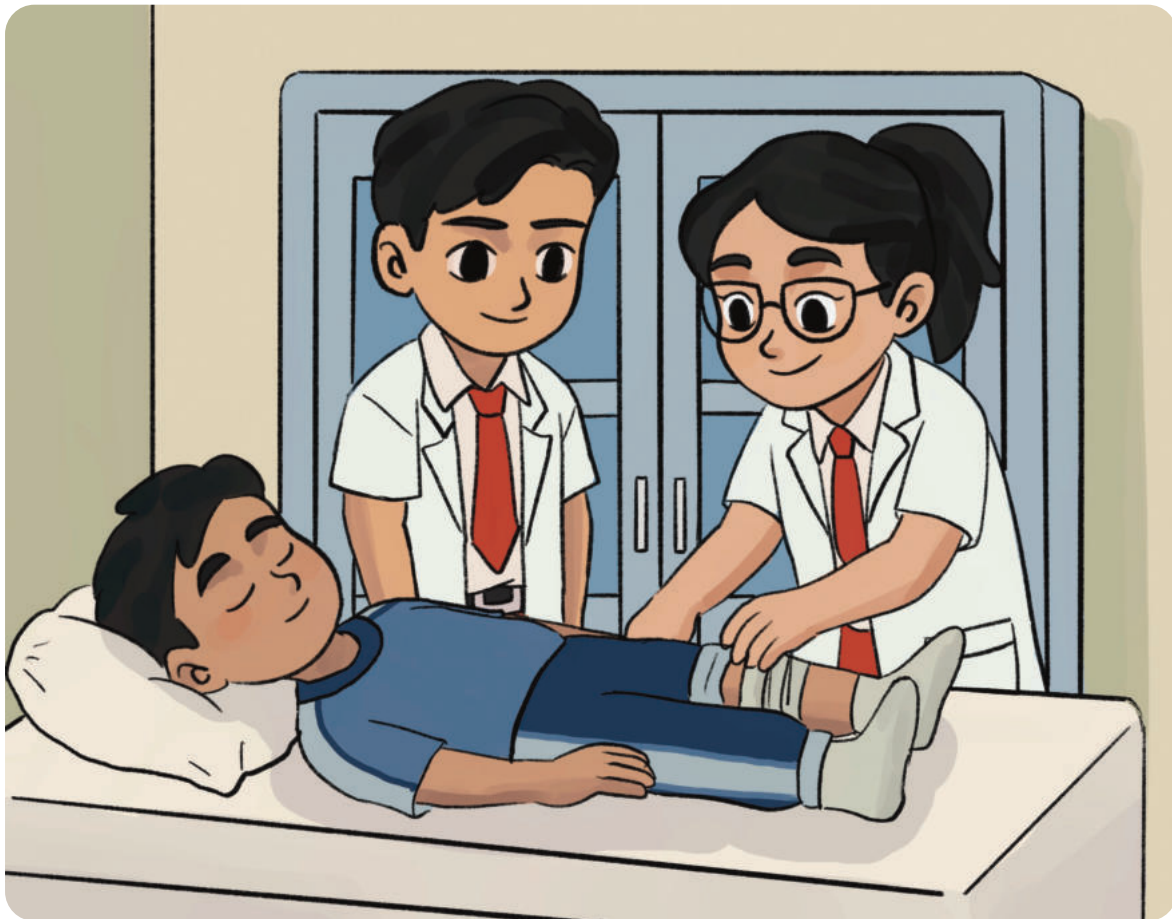
Amatilah gambar di bawah ini lalu lingkarilah pernyataan di bawahnya!



1. Apa yang terjadi pada orang tersebut?
(duduk/luka/tertawa)
2. Apa yang sedang ia lakukan?
(upacara/memakai sepatu/olahraga)
3. Orang tersebut berada di mana?
(lintasan lari/halaman/lapangan)



Ayo, Diskusi!



Pergilah ke UKS sekolah. Tanyakan kepada gurumu hal berikut. Kamu juga bisa bertanya pada dokter kecil atau kader UKS.

1. Apakah itu program UKS?
2. Apa saja kegiatan yang dilakukan di UKS?
3. Siapa saja yang bertugas di UKS?

Ceritakan hasil wawancaramu di depan teman-teman.



Ayo, Perhatikan!



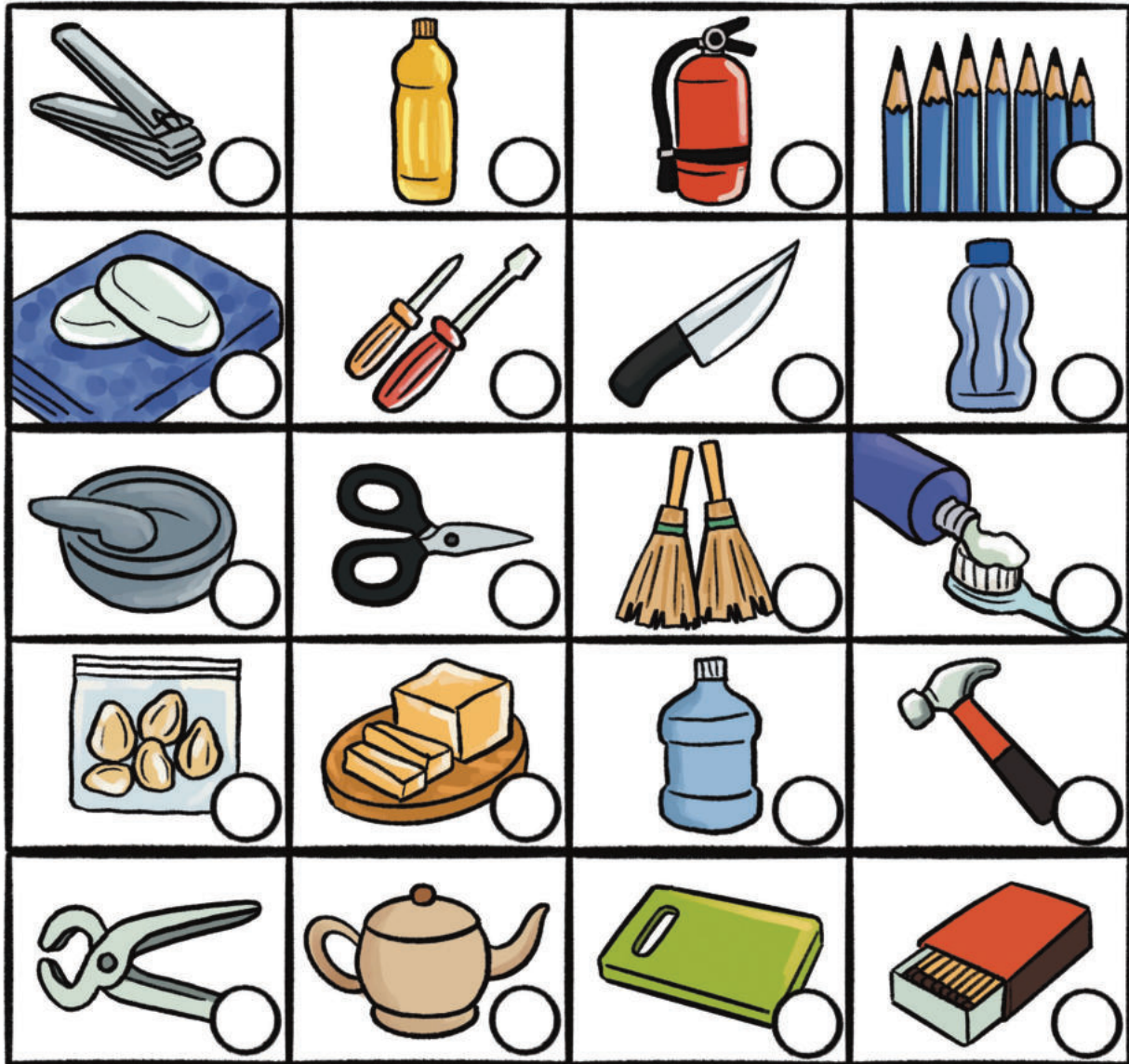
Jika kamu mengalami luka di lutut seperti pada gambar, lakukan hal ini.

1. Bersihkan luka dengan cairan pembersih luka. Celupkan kapas ke dalam cairan itu, lalu usap pada kulit yang terluka.
2. Setelah luka bersih, ulaskan antiseptik. Kamu bisa minta bantuan guru atau orang dewasa.
3. Balutlah lukanya agar terhindar dari kotoran.
4. Cara ini juga bisa digunakan untuk luka di bagian lain, seperti di tangan.



Ayo, Berlatih!


Di gambar ini terdapat beberapa alat rumah tangga. Berilah centang (✓) pada benda yang aman untukmu. Beri tanda silang (×) pada benda yang berbahaya untukmu.



Ayo, Uji Kemampuan!

Keamanan dalam Gerak

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

Membantu teman yang mengalami cedera untuk dibawa ke tempat yang aman

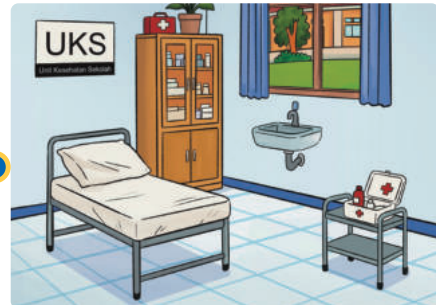
Cedera berupa luka terbuka pada permukaan kulit

Cara membalut luka terbuka agar tidak melebar dan mudah dihindari bakteri

Ruang UKS dengan fasilitas yang lengkap

Dokter kecil sedang memeriksa siswa yang sedang sakit

Tindakan





Ayo, Berefleksi!

Pada bab ini kamu sudah belajar banyak hal. Kamu sudah belajar cara bergerak dengan aman. Kamu juga sudah belajar cara meminta bantuan. Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari bab ini? Centanglah gambar yang sesuai.



Marah



Bangga



Takut



Tenang



Senang



Sedih

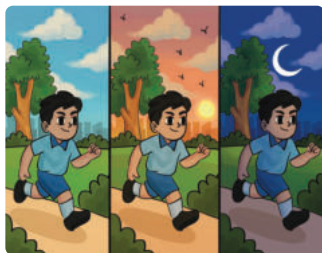
Sekarang, ayo ingat lagi apa yang sudah dipelajari, lalu jawab pertanyaan ini.

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?

Sampaikan jawabanmu dengan suara yang jelas, ya.

Isilah kolom berikut dengan jawaban yang tepat.

Materi yang sudah kamu kuasai?



Materi yang ingin kamu pelajari lebih lanjut adalah...

Merawat luka

Menolong teman

Keamanan
di luar rumah



Daftar Pustaka

- Agus Mahendra. (2017). *Model Pendidikan Gerak (Movement Education) dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK_UPI.
- Buck, M. M., et al. (2007). *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States: McGraw-Hill Publisher.
- 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.
- Dion Ginanto, dkk. (2024). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- 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.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- 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*.
- 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, & Zeldi 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.
- 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.
- Pramono, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- 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.
- 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.



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 Olahraga; 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

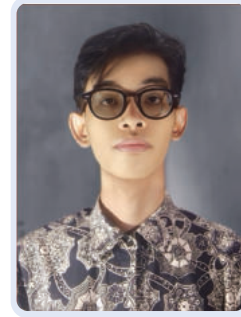
■ Informasi Lain:

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 Kedeputusan Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.
4. Ilustrator Komik Mural dan Kisah Remaja Jalanan Tahun 2022. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputusan Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.
5. Ilustrator Komik Bijak Menggunakan Media Sosial Tahun 2021. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputusan Pengendalian dan Evaluasi Badan Pembinaan Ideologi Pancasila RI.
6. Ilustrator Komik Memilih Ketua Kelas dan Cinta Budaya Tahun 2020. Dicetak dan Dipublikasikan oleh Kedeputusan 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

Nama Lengkap : Devi Deratama
Email : devideratama@gmail.com
Instansi : Pusat Perbukuan
Alamat Instansi : Komplek Kemdikbud, Jl. RS. Fatmawati
Raya Gedung D, RT.6/RW.5, Cipete Selatan,
Cilandak, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta



Bidang Keahlian : Pengembang Perbukuan, Editor Bersertifikasi, Pendidikan Biologi

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Staf Pengajar Biologi di SMAN 1 Tasikmalaya (2018)
2. Pengembang Perbukuan di Pusat Perbukuan, BSKAP, Kemendikdasmen (2022-sekarang)

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Pendidikan Biologi, FPMIPA, Universitas Pendidikan Indonesia (2019)
2. S1 Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Siliwangi (2014)

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Deratama, D., Wulan, A. R., Diana, S., & Agustian, D. (2022). The Assessment Profile of The Skills to Interpret Data and Evidence Scientifically in High School on The Covid-19 Virus Pandemic Content. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia (Indonesian Journal of Science Education)*, 10(1), 47-58.
2. Deratama, D., Anggraeni, S., & Supriatno, B. (2020). Analisis Komponen Penyusun Lembar Kerja Siswa Biologi SMA Pada Praktikum Uji Enzim Katalase:(Analysis of the Students Worksheet Component of Senior High School Biology on Catalase Enzyme Test Practicum). *Biodik*, 6(3), 302-311.
3. Deratama, D., Surahman, E., & Fitriani, R. (2020). Pengaruh model problem based learning terhadap keterampilan proses sains dasar dan hasil belajar siswa pada konsep sistem pencernaan makanan pada manusia. *Assimilation: Indonesian Journal of Biology Education*, 3(2), 46-50.

■ Informasi Lain:

Google Scholar: Devi Deratama

<https://scholar.google.com/citations?user=KemSu10AAAAJ&hl=id&oi=ao>



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. Entrepreneur 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)

