



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

Panduan Guru

**PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

Febriyan Dwi Cahyono
Alda Indrawan

SD/MI KELAS V

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

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

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

Penulis

Febriyan Dwi Cahyono
Alda Indrawan

Penelaah

Advendi Kristiyandaru
Johan Irmansyah

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arman

Kontributor

Mahesa Arifin
Oryza Sativa N

Ilustrator

Aditya Candra Kartika

Editor

Suryaning Wulan

Editor Visual

Dewi Tri Kusumah H.

Desainer

Erwin

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2024

ISBN 978-623-388-555-3 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-623-388-559-1 (jil.5 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/18 pt., SIL Open Font License & Apache License.
xiv, 266 hlm.: 21 × 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, Oktober 2024

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

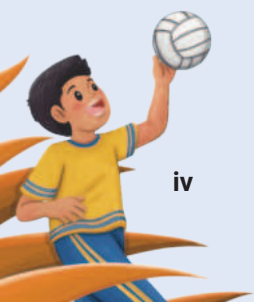
Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku *Panduan Guru PJOK untuk SD/MI Kelas V* ini. Buku ini dirancang untuk membantu guru dalam menyampaikan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Materi dalam buku ini bertujuan mengembangkan keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, serta membentuk pola hidup sehat dan melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dirancang secara sistematis.

Buku ini memberikan fleksibilitas kepada guru dalam memilih aktivitas yang sesuai dengan kondisi kelas, minat, dan kebutuhan peserta didik. Proses pembelajaran difokuskan pada pengalaman belajar yang interaktif, menyenangkan, dan berorientasi pada perkembangan gerak peserta didik secara bertahap. Aktivitas jasmani tidak semata untuk menguasai cabang olahraga, tetapi untuk mendukung perkembangan fisik, psikis, dan sosial peserta didik dengan menciptakan suasana belajar yang gembira dan aktif.

Kami berharap buku ini memberikan sumbangan berarti bagi pengembangan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Semoga panduan ini membantu guru dalam membimbing peserta didik menjadi individu yang sehat dan berkarakter, serta memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan.

Jakarta, Oktober 2024

Tim Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel.....	x
Petunjuk Penggunaan Buku	xii



Panduan Umum

A. Pendahuluan	2
B. Capaian Pembelajaran	10
C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran	17
D. Asesmen.....	25
E. Pendekatan Pembelajaran Mendalam dalam PJOK	29



Panduan Khusus

Bab 1 Eksplorasi Gerak

A. Pendahuluan	32
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	33
C. Apersepsi.....	33
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	34
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	34
F. Tindak Lanjut	62
G. Asesmen Sumatif	63
H. Refleksi	68
I. Sumber Belajar	71
J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Eksplorasi Gerak.....	73





Panduan Khusus

Bab 2 Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis

A. Pendahuluan	82
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	83
C. Apersepsi.....	84
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	84
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	85
F. Tindak Lanjut	115
G. Asesmen Sumatif	116
H. Refleksi	120
I. Sumber Belajar	122
J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis.....	123



Panduan Khusus

Bab 3 Aturan Baru Permainan Seru

A. Pendahuluan	132
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	133
C. Apersepsi.....	133
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	134
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	134
F. Tindak Lanjut	153
G. Asesmen Sumatif	155
H. Refleksi	159
I. Sumber Belajar	161
J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Aturan Baru Permainan Seru	163





Panduan Khusus

Bab 4 Komunitas Kesehatan

A. Pendahuluan	172
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	173
C. Apersepsi.....	173
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	174
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	174
F. Tindak Lanjut	192
G. Asesmen Sumatif	193
H. Refleksi	197
I. Sumber Belajar	200
J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Komunitas Kesehatan.....	201



Panduan Khusus

Bab 5 Menjadi Sehat dan Aktif

A. Pendahuluan	212
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	213
C. Apersepsi.....	213
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	214
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	214
F. Tindak Lanjut	234
G. Asesmen Sumatif	236
H. Refleksi	240
I. Sumber Belajar	242
J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Menjadi Sehat dan Aktif	243

Glosarium	253
Daftar Pustaka	255
Indeks.....	256
Biografi Pelaku Perbukuan.....	259

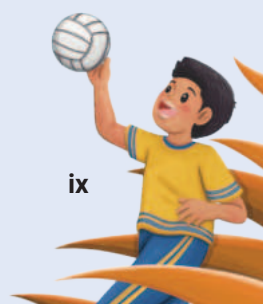


Daftar Gambar

Gambar 1.	Profil Pelajar Pancasila	5
Gambar 1.1	Permainan Jalan Lompat Ceria	37
Gambar 1.2	Permainan Lari Kompas.....	38
Gambar 1.3	Permainan Selip Rintangan	39
Gambar 1.4	Permainan Lari Loncat Rintangan.....	40
Gambar 1.5	Permainan Zona Petualangan	41
Gambar 1.6	Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Perubahan Jarak.....	45
Gambar 1.7	Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Perubahan Jarak	46
Gambar 1.8	Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Rintangan.....	47
Gambar 1.9	Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Rintangan	48
Gambar 1.10	Permainan Bola Tangan Modifikasi	49
Gambar 1.11	Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berpasangan.....	53
Gambar 1.12	Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berkelompok	54
Gambar 1.13	Permainan Sepak Bola Mini.....	55
Gambar 1.14	Permainan Estafet Bola Plastik	59
Gambar 1.15	Permainan Lomba Dorong Pelampung	60
Gambar 1.16	Permainan Tangkap Bola di Air	61
Gambar 1.17	Permainan Sodor Bola.....	65
Gambar 2.1	Kesadaran Ruang	86
Gambar 2.2	Jalan Lari dalam Zona	88
Gambar 2.3	Permainan Zona Aman.....	89
Gambar 2.4	Permainan Zona Lempar Bola.....	90
Gambar 2.5	Permainan Petak Bola Ruang.....	91
Gambar 2.6	Permainan Sepak Bola Empat Lawan Empat.....	92
Gambar 2.7	Anak-Anak Bermain dengan Memperhatikan Kesadaran Usaha.....	94
Gambar 2.8	Permainan Lomba Lari Dorong Kardus.....	96
Gambar 2.9	Permainan Lempar Tangkap Bola Berpasangan.....	97



Gambar 2.10	Permainan Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan	98
Gambar 2.11	Permainan Gerobak Dorong	99
Gambar 2.12	Permainan Voli Lempar	100
Gambar 2.13	Anak-Anak Menerapkan Kesadaran Hubungan saat Bermain.....	102
Gambar 2.14	Permainan Hoki Bola	104
Gambar 2.15	Permainan Lempar Botol Plastik.....	105
Gambar 2.16	Permainan Bulu Tangkis Ceria	106
Gambar 2.17	Memindahkan Cone dengan Menggunakan Kaki.....	107
Gambar 2.18	Memperkirakan dan Menguji Strategi Gerak	109
Gambar 2.19	Permainan Bola Keranjang sebagai Contoh Permainan Invasi.....	111
Gambar 2.20	Permainan Lapangan Bola Kasti.....	112
Gambar 2.21	Permainan Lempar Bola Melalui Net	113
Gambar 3.1	Permainan Lempar Target (Inklusi)	141
Gambar 3.2	Gerakan Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti (Inklusi)	142
Gambar 3.3	Permainan Bowling Modifikasi (Inklusi)	144
Gambar 3.4	Aktivitas Memukul Bola (Inklusi).....	145
Gambar 3.5	Permainan Lempar Tangkap Bola (Inklusi).....	147
Gambar 5.1	Contoh Poster Sederhana (Dengan Media Kertas).....	217
Gambar 5.2	Contoh Poster Memanfaatkan Teknologi Digital	217
Gambar 5.3	Guru Mendampingi Anak-Anak dalam Kegiatan <i>Market Day</i> (Pemahaman Lebih Mendalam tentang Label Gizi pada Produk Makanan atau Minuman Kemasan)	224
Gambar 5.4	Contoh LKPD Pembelajaran	228

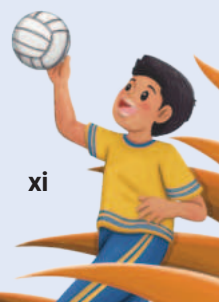


Daftar Tabel

Tabel 1.	Peta Profil Pelajar Pancasila dalam Pembelajaran PJOK Kelas V SD/MI.	6
Tabel 2.	Capaian Pembelajaran PJOK Fase C	13
Tabel 3.	Tujuan Pembelajaran Fase C.....	14
Tabel 4.	Alur Tujuan Pembelajaran Fase C Kelas V	16
Tabel 1.1	Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik.....	63
Tabel 1.2	Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik.....	64
Tabel 1.3	Observasi Asesmen Keterampilan	66
Tabel 1.4	Kuisisioner Refleksi Pembelajaran.....	69
Tabel 1.5	Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa	70
Tabel 2.1	Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik.....	116
Tabel 2.2	Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik.....	117
Tabel 2.3	Observasi Asesmen Keterampilan	118
Tabel 2.4	Kuisisioner Refleksi Pembelajaran.....	120
Tabel 2.5	Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa	122
Tabel 3.1	Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru.....	149
Tabel 3.2	Observasi untuk Peserta Didik.....	151
Tabel 3.3	Rubrik Pengamatan pada Subbab Aktivitas Pembelajaran 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, dan 3.5	152
Tabel 3.4	Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik.....	155
Tabel 3.5	Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik.....	156
Tabel 3.6	Kuisisioner Refleksi Pembelajaran.....	160
Tabel 3.7	Lembar Refleksi Diri Guru	160
Tabel 3.8	Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa	161
Tabel 4.1	Berpartisipasi dalam Sebuah Komunitas.....	177
Tabel 4.2	Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Siswa.....	181
Tabel 4.3	Manfaat Partisipasi dalam Komunitas	185
Tabel 4.4	Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru.....	187



Tabel 4.5 Observasi untuk Peserta Didik.....	189
Tabel 4.6 Rubrik Pengamatan pada Subbab Aktivitas Pembelajaran 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 dan 4.5.....	190
Tabel 4.7 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik.....	194
Tabel 4.8 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik.....	194
Tabel 4.9 Kuisisioner Refleksi Pembelajaran.....	198
Tabel 4.10 Lembar Refleksi Diri Guru	198
Tabel 4.11 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa	199
Tabel 5.1 Contoh Observasi Bermain <i>Game</i>	218
Tabel 5.2 Observasi Label Gizi pada Produk Kemasan	222
Tabel 5.3 Pengamatan Makanan Kantin Sekolah	226
Tabel 5.4 Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru.....	230
Tabel 5.5 Observasi untuk Peserta Didik.....	232
Tabel 5.6 Rubrik Pengamatan pada Subbab Aktivitas Pembelajaran 5.1, 5.2, dan 5.3.....	233
Tabel 5.7 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik.....	236
Tabel 5.8 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik.....	237
Tabel 5.9 Kuisisioner Refleksi Pembelajaran.....	241
Tabel 5.10 Lembar Refleksi Diri Guru	241
Tabel 5.11 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa	242



Petunjuk Penggunaan Buku

Panduan Umum

Bagian ini berisi Latar Belakang dan Tujuan, Profil Pelajar Pancasila, Capaian Pembelajaran, Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran, dan Asesmen.



Panduan Khusus

Memuat keterkaitan materi dalam satu fase, tujuan pembelajaran, peta konsep/ materi, periode pembelajaran, konsep dan keterampilan prasyarat, apersepsi, penilaian sebelum pembelajaran, dan panduan pembelajaran buku siswa. Selain itu, dibahas juga tindak lanjut, asesmen sumatif, refleksi, dan sumber belajar.



Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Berisi kompetensi apa saja yang harus dimiliki peserta didik sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Apersepsi

Bagian ini berisi petunjuk ketika guru akan memulai pembelajaran. Apersepsi dapat berupa pemaparan tentang sesuatu secara kontekstual atau sebuah gambar untuk memantik pengetahuan peserta didik terhadap materi yang telah dan akan dipelajari. Fungsi apersepsi untuk mengaitkan pengetahuan yang sudah dimiliki peserta didik dengan materi yang akan diajarkan.

Penilaian Sebelum Pembelajaran

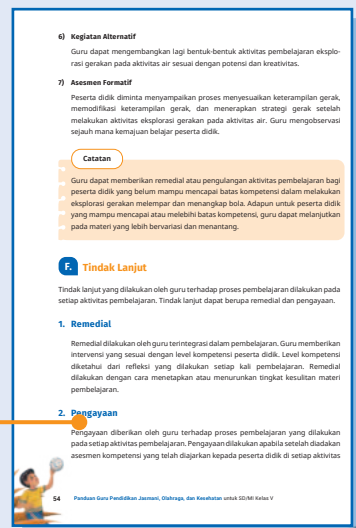
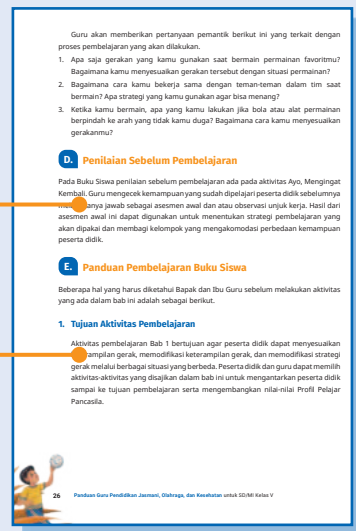
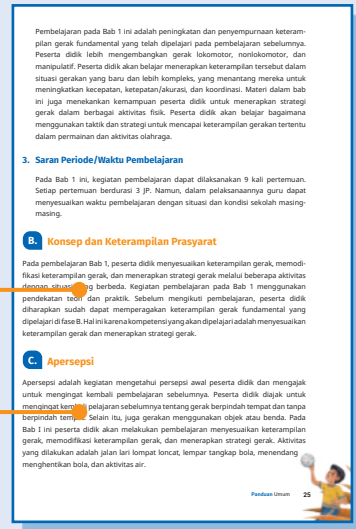
Bagian ini berisi asesmen awal untuk mengukur penguasaan materi prasyarat dan mengetahui kemampuan awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Hasil asesmen dapat digunakan sebagai bahan untuk merancang strategi pembelajaran yang sesuai kebutuhan peserta didik.

Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Bagian ini berisi tujuan aktivitas dan aktivitas pembelajaran yang terdapat dalam buku siswa.

Tindak Lanjut

Bagian ini berisi penjelasan mengenai tindak lanjut yang diberikan kepada peserta didik, baik yang sudah mencapai tujuan pembelajaran maupun yang belum. Tindak lanjut dapat diberikan dalam bentuk pengayaan atau remedial.



Asesmen Sumatif

Bagian ini berisi penjelasan tentang asesmen sumatif yang berkaitan dengan tujuan pembelajaran. Asesmen sumatif dilengkapi dengan kunci jawaban dan rubrik penilaian.

Refleksi

Bagian ini berisi penilaian dan umpan balik bagi peserta didik dan guru terkait materi yang sudah dipelajari.

Sumber Belajar

Bagian ini berisi penjelasan tentang sumber belajar, baik utama maupun sumber belajar lainnya yang relevan. Misalnya, buku, internet, jurnal, media massa, dan lain-lain.

pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara menambah jumlah pemain, memperlambat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

G. Asesmen Sumatif

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Tuliskan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom 'Ya' atau 'Tidak' yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan kenyataan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

b. Pengolahan Skor

Skor maksimal: 12
Nilai = jumlah skor yang didapat : skor maksimal x 100

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Perlu melanjutkan aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya

H. Refleksi

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan jalan, bertari, melompat, dan meloncat, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

I. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024 per bacaan lainnya dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang sesuai.

2. Bahan Bacaan Guru

- Materi penerapan tentang menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024 atau dapat juga melalui buku, internet, atau sumber lainnya.
- Mengamati video pembelajaran tentang aktivitas yang menerapkan konsep gerak dan memecahkan masalah gerak. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.
- Guru dapat menggunakan sumber belajar lain, seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.
- Bentuk-bentuk permainan sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



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

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

Penulis: Febriyan Dwi Cahyono dan Alda Indrawan

ISBN: 978-623-388-559-1 (jil.5 PDF)



Panduan Umum

A. Pendahuluan

Salam sehat dan bahagia untuk seluruh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SD/MI di mana pun berada. Dalam dunia pendidikan, PJOK memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh. PJOK juga berfungsi membantu peserta didik menemukan kegembiraan dalam bergerak aktif, yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka. Sebagai pengajar PJOK, guru memiliki tanggung jawab besar. Tidak hanya dalam mengembangkan keterampilan fisik peserta didik, tetapi juga memperkuat aspek sosial, emosional, dan kesehatan mereka. Buku pedoman ini disusun untuk menyediakan panduan yang komprehensif dan berkelanjutan bagi guru PJOK kelas V SD/MI. Buku ini disusun dengan penyesuaian capaian pembelajaran sesuai dengan Permendikbud Nomor 12 tahun 2024. Kami menyadari bahwa pembelajaran PJOK mencakup berbagai topik, mulai dari olahraga tradisional hingga kesehatan mental. Oleh karena itu, kami menyajikan berbagai materi dan strategi pembelajaran yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan minat peserta didik.

Dalam buku ini, penekanan khusus diberikan pada materi-materi esensial yang penting untuk perkembangan peserta didik. Materi yang dipilih relevan dengan perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Selain itu, juga untuk memahami konsep dan keterampilan dasar dalam PJOK. Selain belajar tentang gerak, peserta didik juga dapat belajar melalui gerak. Peserta didik dapat mengembangkan keterampilan personal dan sosial melalui interaksi dalam kelas dan konteks gerak. *Fair play* dan kerja sama tim merupakan aspek penting dalam konteks ini. Hal tersebut dapat membantu peserta didik mempelajari keterampilan abad ke-21, seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi inklusif dan adil secara sosial, serta sikap etis.

Kami menyadari bahwa materi pembelajaran mengalami perubahan dari edisi sebelumnya. Kami terus memperbarui kurikulum dan materi sesuai dengan perkembangan terbaru di bidang olahraga, kesehatan, dan pendidikan. Buku ini mencerminkan perubahan-perubahan tersebut untuk memastikan relevansi dan efektivitas pembelajaran bagi peserta didik.

Dalam konteks PJOK saat ini, kita melihat adanya perubahan besar dalam pendekatan pembelajaran. PJOK tidak lagi hanya berfokus pada olahraga dan latihan fisik, tetapi juga menekankan pentingnya literasi kesehatan, kesejahteraan mental, dan inklusi sosial. Guru PJOK sekarang diharapkan menjadi fasilitator yang membantu



peserta didik mengembangkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kesehatan dan kesejahteraan.

Selain itu, seiring dengan kemajuan teknologi, PJOK juga memanfaatkan berbagai alat dan aplikasi untuk menciptakan pembelajaran yang interaktif dan menarik. Guru PJOK kini memiliki akses ke banyak sumber daya yang dapat secara signifikan meningkatkan pengalaman belajar peserta didik.

1. Latar Belakang dan Tujuan Panduan

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 tentang buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa “Buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan kurikulum.” Berdasarkan Peraturan Pemerintah tersebut, buku Panduan Guru ini disusun sebagai panduan bagi guru dalam pembelajaran PJOK di jenjang SD/MI Kelas V. Secara khusus, tujuan buku Panduan Guru ini adalah sebagai berikut.

a. Memberikan Panduan Menyeluruh

Buku ini disusun untuk memberikan panduan yang lengkap bagi guru PJOK SD/MI Kelas V dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran yang efektif dan berdaya guna.

b. Mendukung Pengembangan Kompetensi

Tujuan utama buku ini adalah membantu guru dalam mengembangkan keterampilan mengajar PJOK dengan cara yang menarik dan interaktif serta memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif.

c. Mengintegrasikan Aspek Kesehatan dan Kebugaran

Buku ini dirancang untuk menggabungkan aspek kesehatan dan kebugaran dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya mengasah keterampilan fisik, tetapi juga memahami pentingnya hidup sehat. Ini juga mendukung program Gerakan Sekolah Sehat (GSS) 2024 yang berfokus pada lima pilar kesehatan: kesehatan fisik, nutrisi, imunisasi, kesehatan mental, dan lingkungan.

d. Menyediakan Materi yang Sesuai

Kami berkomitmen untuk menyediakan materi yang sesuai dengan perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik SD/MI, serta yang relevan dengan kebutuhan dan minat mereka.



e. Memfasilitasi Pembelajaran Kreatif

Buku ini bertujuan untuk mendorong peserta didik melakukan pembelajaran kreatif melalui penggunaan teknologi dan metode pembelajaran interaktif. Hal tersebut untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta didik. Bagi daerah yang belum memiliki akses teknologi, buku ini menyediakan alternatif pembelajaran yang mudah diterapkan.

f. Mendorong Peningkatan Mutu Pembelajaran

Dengan panduan yang jelas dan mendetail, kami berharap dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di SD/MI sehingga peserta didik dapat memperoleh manfaat optimal dari proses belajar mereka.

2. Profil Pelajar Pancasila

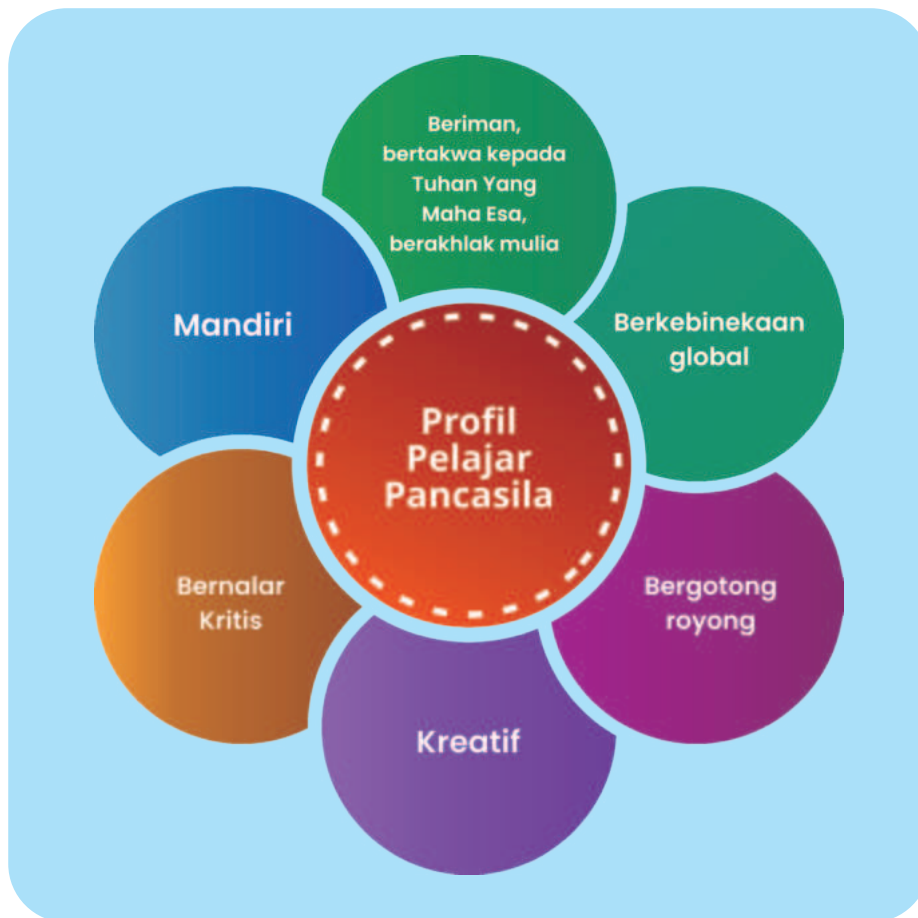
Istilah “Pelajar” atau “*learner*” yang digunakan dalam penamaan profil ini mewakili semua individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif dibandingkan “Peserta didik,” yang hanya mengacu pada individu yang mengikuti program pendidikan formal. Salah satu atribut dalam Profil Pelajar Pancasila adalah menjadi pelajar seumur hidup (*lifelong learner*). Meskipun seseorang telah menyelesaikan pendidikan formalnya, mereka tetap diharapkan untuk terus belajar.

Profil Pelajar Pancasila mencerminkan karakter dan kompetensi yang dibentuk dan dihidupkan setiap hari dalam diri setiap pelajar. Karakter dan kompetensi ini merupakan manifestasi dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional tidak hanya menjadikan Pancasila sebagai landasan, tetapi juga sebagai tujuan utama. Dalam konteks kurikulum, misalnya, profil ini menjadi prioritas utama dan menjadi hasil belajar (*learning outcomes*) yang ingin dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar, atau bahkan misi yang ingin dicapai melalui sistem pendidikan. Dalam konteks ini, profil lulusan yang dimaksud adalah Profil Pelajar Pancasila, yang menjadi jawaban atas pertanyaan penting: “Karakter dan kompetensi esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan secara berkelanjutan oleh setiap warga negara Indonesia, mulai dari pendidikan anak usia dini hingga lulus sekolah menengah atas?” Kompetensi esensial tersebut merupakan keterampilan yang tidak terikat pada mata pelajaran tertentu dan bertahan lama, jauh lebih lama dibandingkan pengetahuan yang sekadar diingat (Posner, 2004).



Profil Pelajar Pancasila terdiri dari enam dimensi utama: 1) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong royong, dan 6) Berkebinekaan global. Keenam dimensi ini kemudian dirangkum dalam satu profil utuh yang menyatakan bahwa “Pelajar Indonesia adalah pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.” Profil lulusan ini, dinamai “Profil Pelajar Pancasila,” dirancang untuk memperkuat nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap pelajar Indonesia.



Gambar 1. Profil Pelajar Pancasila

Penerapan Profil Pelajar Pancasila di setiap institusi pendidikan dilakukan melalui kehidupan sehari-hari dan ditanamkan dalam diri setiap pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler.



Tabel 1. Peta Profil Pelajar Pancasila dalam Pembelajaran PJOK Kelas V SD/MI

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
Bab 1 Eksplorasi Gerak	Gotong royong	Kolaborasi	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Peserta didik mengakses, menyeleksi, dan menganalisis informasi dari beragam sumber, termasuk buku teks, artikel, media digital hingga observasi langsung. Kemudian, mengomunikasikan ide dan pengetahuan dengan cara yang jelas dan tepat melalui diskusi kelompok, presentasi, ataupun membuat laporan tertulis.
Bab 2 Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis	Bernalar kritis	Menganalisis dan mengevaluasi penalaran	Menganalisis dan mengevaluasi penalaran dan prosedur	Menjelaskan alasan yang relevan dan akurat dalam penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan dalam permainan melalui permainan berbasis strategi. Peserta didik dapat menganalisis situasi, seperti mengubah posisi pemain atau mencoba variasi pukulan agar lawan kesulitan menebak arah bola. Setelah mencoba solusi ini, mereka mengevaluasi apakah strategi baru tersebut efektif atau tidak.



Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
Bab 3 Aturan Baru, Permainan Seru	Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia	Akhlak beragama	Mengenal dan mencintai Tuhan Yang Maha Esa	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Bersyukur ketika mendapatkan pengetahuan atau ilmu baru
	Mandiri	Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	Mengenal kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri Melakukan observasi diri dari setiap selesai melaksanakan pembelajaran
	Bergotong royong	Kolaborasi	Kerja sama	Berkolaborasi dengan teman dalam satu tim atau berkelompok dalam melaksanakan tugas
	Bernalar kritis	Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan	Mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengolah informasi dan gagasan	<ul style="list-style-type: none"> Memahami konsep memodifikasi sebuah permainan yang inklusif Merancang sebuah permainan baru dengan ide dan imajinasi yang dimiliki kemudian mencoba mengujinya dengan menerapkan permainan tersebut dalam aktivitas gerak



Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
Bab 4 Komunitas Kesehatan	Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia	Akhlak beragama	Mengenal dan mencintai Tuhan Yang Maha Esa	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Bersyukur ketika mendapatkan pengetahuan atau ilmu baru
	Mandiri	Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	Mengenal kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri Melakukan observasi diri dari setiap selesai melaksanakan pembelajaran
	Bergotong royong	Kolaborasi	Kerja sama	Berkolaborasi dengan teman dalam satu tim atau berkelompok dalam melaksanakan tugas
	Kreatif	Menghasilkan karya dan tindakan orisinal		<ul style="list-style-type: none"> Membuat poster dan video ajakan sederhana untuk berpartisipasi pada sebuah komunitas dengan memanfaatkan berbagai media yang mereka miliki atau yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya



Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
				<ul style="list-style-type: none"> Membuat poster dan video ajakan sederhana untuk berpartisipasi pada sebuah komunitas dengan memanfaatkan berbagai media yang mereka miliki atau yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya
Bab 5 Menjadi Sehat dan Aktif	Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia	Akhlak beragama	Mengenal dan mencintai Tuhan Yang Maha Esa	<ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Bersyukur ketika mendapatkan pengetahuan atau ilmu baru
	Mandiri	Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	Mengenal kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri Melakukan observasi diri dari setiap selesai melaksanakan pembelajaran
	Bergotong royong	Kolaborasi	Kerja sama	Berkolaborasi dengan teman dalam satu tim atau berkelompok dalam melaksanakan tugas



Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Implementasi
	Kreatif	Menghasilkan karya dan tindakan orisinal		<ul style="list-style-type: none"> Membuat poster sederhana dengan memanfaatkan berbagai media yang mereka miliki atau yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya Membuat kegiatan bermain peran

B. Capaian Pembelajaran

Tujuan utama mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah membantu peserta didik menjadi pembelajar sepanjang hayat yang hidup sehat dan aktif. Selama pendidikan formal, peserta didik akan mengenal dan mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan disposisi untuk melakukan aktivitas jasmani serta memperoleh manfaat kesehatannya secara menyeluruh.

Karena budaya jasmaniah masyarakat terus berubah dari waktu ke waktu, reformasi kurikulum dalam pendidikan jasmani diperlukan secara berkala. Saat ini, generasi muda menghadapi tantangan kompleks dalam mengembangkan minat terhadap aktivitas fisik dan olahraga sehingga reformasi kurikulum PJOK harus fokus pada aspek ini. Reformasi juga melibatkan integrasi teknologi baru dalam pendidikan dan metode pengajaran inovatif yang meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik.

Kurikulum baru harus mampu memenuhi kebutuhan keberagaman peserta didik, termasuk mereka yang memiliki disabilitas dan berbagai tingkat kemampuan fisik. Selain itu, memastikan inklusivitas dan akses yang sama terhadap pendidikan jasmani. Pembaruan kurikulum dapat membantu menanamkan kebiasaan bugar seumur hidup dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Hal ini sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Reformasi kurikulum ini juga dapat menyiapkan peserta didik dengan keterampilan afektif, seperti *fair play* dan kerja sama tim, yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan.

Dalam mengajar PJOK, guru menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi efektivitas kurikulum. Tantangan utama terletak pada pemahaman



bersama tentang tujuan esensialnya, yakni menjadikan PJOK sebagai pembelajaran peserta didik. Artinya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan sikap peserta didik secara holistik, yang akan menjadi pengantar bagi mereka untuk hidup aktif sepanjang hayat. Dengan cara pandang yang sama, pengembangan materi dalam PJOK berpotensi untuk membentuk keruntutan dan keterpaduannya sebagai pengalaman belajar yang berarti.

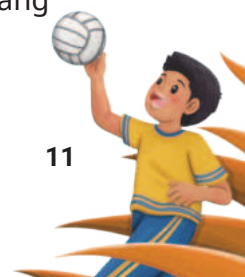
Tantangan lainnya muncul dari bagaimana menghantarkan pendekatan pembelajaran PJOK yang berpusat pada peserta didik. Hal ini tidak mudah karena pembelajaran PJOK harus memperhitungkan dan mengakomodasi suara (*voice*) dan pilihan (*choice*) peserta didik. Pendekatan ini diharapkan dapat memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kemandirian bertindak terkait aktivitas fisik.

Reformasi kurikulum nasional memfokuskan pada pendekatan pendidikan yang holistik dengan keterkaitan antarmata pelajaran dan isu prioritas. Tantangannya adalah mengembangkan PJOK yang bersifat interdisipliner. Pembelajaran PJOK terhubung dengan mata pelajaran lain, termasuk pendidikan kesehatan, literasi finansial, dan pendidikan perubahan iklim.

Dalam setiap proses pembelajaran, penting bagi pendidik untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang ingin dicapai oleh peserta didik setelah menyelesaikan pembelajaran tersebut. Konsep ini dikenal sebagai capaian pembelajaran yang mencakup berbagai aspek, seperti pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diharapkan peserta didik kuasai. Capaian pembelajaran memberikan arahan yang penting dalam perencanaan pembelajaran karena membantu guru untuk menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur yang ingin dicapai oleh peserta didik. Dengan memiliki capaian pembelajaran yang jelas, guru dapat merancang aktivitas pembelajaran yang sesuai dan relevan, serta mengevaluasi pencapaian peserta didik secara efektif. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang capaian pembelajaran sangat penting dalam upaya menciptakan pengalaman pembelajaran yang bermakna dan efektif bagi peserta didik.

1. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK

Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi. Mata pelajaran PJOK ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang



didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak. Selain itu, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik sebagai berikut.

a. Pendekatan Holistik

Meskipun mata pelajaran ini berfokus pada aspek jasmani, PJOK juga mengintegrasikan aspek mental, sosial, emosional, dan karakter, serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling berhubungan.

b. Pembelajaran Aktif dan Berpusat pada Peserta Didik

Model pembelajaran PJOK sekarang ini telah bergeser. Semula sepenuhnya berpusat kepada guru. Sekarang ini pembelajaran yang lebih kolaboratif. Guru mengakomodasi suara dan pilihan peserta didik. Peserta didik menjadi pusat dari proses pembelajaran. Mereka berpartisipasi aktif sehingga mempunyai otonomi dan tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri.

c. Pengalaman Belajar untuk Mengembangkan Keterampilan

PJOK memfasilitasi pengalaman belajar yang memperkenalkan keterampilan gerak dasar, mengembangkan keterampilan gerak yang lebih kompleks, dan keterampilan gerak spesifik yang relevan dengan berbagai aktivitas jasmani.

d. Tanggung Jawab dan Pembelajaran Seumur Hidup

Peserta didik diajarkan untuk menetapkan tujuan. Mereka bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Mereka juga belajar untuk berkolaborasi, berkomunikasi secara efektif, serta menunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.

e. Berpikir Kritis dan Pemecahan Masalah

Peserta didik diajak untuk menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menggunakan keterampilan pemecahan masalah untuk meningkatkan penampilan mereka.



f. Lingkungan Inklusif dan Menghargai Perbedaan

PJOK menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Semua peserta didik didorong untuk berpartisipasi dalam suasana yang aman dan mendukung serta bebas dari diskriminasi.

g. Refleksi dan Penilaian Autentik

Peserta didik diberi kesempatan untuk merefleksikan proses dan hasil belajarnya serta mengevaluasi penampilan diri sendiri dan orang lain. Selain itu, menetapkan tujuan untuk perbaikan dan mengembangkan strategi untuk memantau kemajuan mereka.

2. Capaian Pembelajaran Fase C

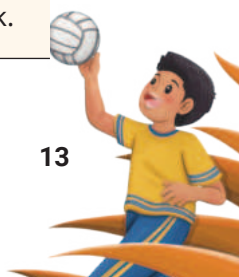
Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah kompetensi pembelajaran yang harus dicapai peserta didik di akhir fase atau periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Pada akhir Fase C, peserta didik memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan konsep gerak dalam berbagai situasi gerak untuk meningkatkan capaian gerak. Mereka mentransfer strategi gerak dari suatu situasi gerak ke situasi lainnya. Peserta didik memprediksi strategi gerak dan menguji efektivitas penerapannya dalam berbagai situasi gerak. Mereka merancang dan menguji peraturan serta memodifikasi permainan dalam rangka mendukung *fair play* dan inklusi dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik menggambarkan kontribusi mereka sebagai anggota kelompok atau tim. Mereka menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani terhadap kesehatan dan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. Peserta didik mengeksplorasi promosi kesehatan terkait aktivitas jasmani dan strategi untuk mencapainya.

Capaian Pembelajaran setiap elemen mata pelajaran PJOK adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Capaian Pembelajaran PJOK Fase C

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Peserta didik mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

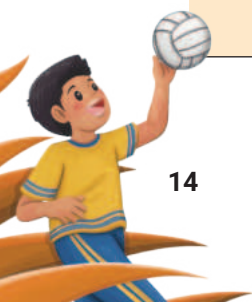


Elemen	Capaian Pembelajaran
Belajar melalui Gerak	Peserta didik memprediksi dan menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik merancang dan menguji peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Peserta didik berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim dengan memberi kontribusi pada aktivitas kelompok, mendorong orang lain, dan menegosiasikan peran dan tanggung jawab.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok. Peserta didik mengeksplorasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter dan membahas strategi pencapaiannya.
Memilih Hidup yang Menyenihkan	Peserta didik mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan, memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan, dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

3. Tujuan Pembelajaran Fase C

Tabel 3. Tujuan Pembelajaran Fase C

Elemen	TP Kelas V	TP Kelas VI
Terampil Bergerak	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengadaptasi dan memodifikasi keterampilan gerak dalam berbagai situasi. b. Mentransfer strategi gerak yang dikuasai ke situasi yang berbeda. c. Menginvestigasi konsep gerak untuk menemukan konsep mana yang akan lebih meningkatkan keterampilan. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengadaptasi dan menyempurnakan keterampilan gerak dalam situasi yang lebih beragam. b. Menerapkan strategi gerak untuk meningkatkan kinerja keterampilan. c. Menggunakan konsep gerak untuk meningkatkan dan mengevaluasi keterampilan.



Elemen	TP Kelas V	TP Kelas VI
Belajar melalui Gerak	<ul style="list-style-type: none"> a. Memprediksi dan menguji efektivitas strategi gerak. b. Merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi permainan untuk permainan yang adil dan inklusif. c. Berpartisipasi secara positif dalam aktivitas kelompok, mendorong dan merundingkan peran, serta tanggung jawab. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menguji efektivitas strategi gerak dalam berbagai konteks. b. Menyusun dan menguji aturan dan modifikasi yang inklusif. c. Berkontribusi secara positif dalam aktivitas kelompok, mendorong peran dan tanggung jawab.
Bergaya Hidup Aktif	<ul style="list-style-type: none"> a. Terlibat dalam aktivitas fisik untuk menggambarkan dampak aktivitas rutin terhadap kesehatan. b. Berpartisipasi dalam aktivitas di luar ruangan dan lingkungan alami serta mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Berpartisipasi dalam aktivitas fisik untuk menunjukkan manfaat kesehatan. b. Terlibat dalam aktivitas di luar ruangan dan membahas faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. b. Mengidentifikasi dan menerapkan pola makan sehat untuk mendukung gaya hidup aktif. c. Memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. b. Mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.



4. Alur Tujuan Pembelajaran Fase C Kelas V

Tabel 4. Alur Tujuan Pembelajaran Fase C Kelas V

Pembagian dalam Bab	ATP Kelas V
Bab 1	<ul style="list-style-type: none">● Mengadaptasi dan memodifikasi keterampilan gerak dalam berbagai situasi.● Mentransfer strategi gerak yang dikuasai ke situasi yang berbeda.
Bab 2	<ul style="list-style-type: none">● Menginvestigasi konsep gerak untuk menemukan konsep mana yang akan lebih meningkatkan keterampilan.● Memprediksi dan menguji efektivitas strategi gerak.
Bab 3	Merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi permainan untuk permainan yang adil dan inklusif.
Bab 4	<ul style="list-style-type: none">● Berpartisipasi secara positif dalam aktivitas kelompok, mendorong dan merundingkan peran serta tanggung jawab.● Berpartisipasi dalam aktivitas di luar ruangan dan lingkungan alami serta mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi.
Bab 5	<ul style="list-style-type: none">● Mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan.● Mengidentifikasi dan menerapkan pola makan sehat untuk mendukung gaya hidup aktif.● Memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan.

5. Alternatif Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

TP dan ATP di dalam buku ini hanyalah sumber inspirasi saja. Guru dapat mengembangkan sendiri sesuai dengan kondisi lingkungan belajar di masing-masing satuan pendidikan dan daya dukung yang tersedia.



C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007: 15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk mengembangkan individu yang terliterasi secara jasmani, yaitu individu yang tidak saja sekadar melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Mengutip dari SHAPE America (2013), untuk melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan seumur hidup, individu yang terliterasi secara jasmani adalah mereka yang telah:

1. mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik,
2. mengetahui implikasi dan manfaat keterlibatan dalam berbagai jenis aktivitas fisik,
3. berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik,
4. sehat secara fisik, dan
5. menghargai aktivitas fisik dan kontribusinya terhadap gaya hidup sehat.

Standar yang diharapkan untuk individu yang memiliki literasi jasmani adalah sebagai berikut.

- Standar 1** Individu yang terliterasi secara jasmani menunjukkan kompetensi dalam berbagai keterampilan motorik dan pola gerakan.
- Standar 2** Individu yang terliterasi secara jasmani menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja.
- Standar 3** Individu yang terliterasi secara jasmani menunjukkan pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai dan mempertahankan tingkat peningkatan kesehatan, aktivitas fisik, dan kebugaran.



**Standar
4**

Individu yang terliterasi secara jasmani menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab serta menghormati diri sendiri dan orang lain.

**Standar
5**

Individu yang terliterasi secara jasmani menghargai nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan/atau interaksi sosial.

Untuk mengusung tujuan yang komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran. Penyempurnaan strategi pembelajaran yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
- b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
- c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet).
- d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains).
- e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim).
- f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia.
- g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik.
- h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidiscipline*).
- i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

Beberapa strategi pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK adalah sebagai berikut.



1. Pengajaran Interaktif

Pengajaran interaktif melibatkan guru yang memberi instruksi, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok siswa tentang apa yang harus dilakukan. Siswa kemudian melaksanakan tugas tersebut dan guru mengevaluasi serta mengembangkan materi lebih lanjut. Dalam metode ini, guru mengontrol proses pembelajaran. Seluruh kelas biasanya bekerja pada tugas yang sama atau serupa. Strategi ini mirip dengan gaya komando karena keduanya memiliki karakteristik yang sama.

2. *Teaching Games for Understanding* (TGfU)

Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah metode pengajaran olahraga yang lebih menekankan pada pemahaman aturan dan strategi permainan daripada sekadar keterampilan teknis. Dalam TGfU, siswa belajar bermain dengan memahami alasan di balik tindakan mereka dalam permainan, bukan hanya bagaimana melakukannya. Misalnya, siswa tidak hanya belajar cara melempar bola basket, tetapi juga memahami kapan dan mengapa tindakan itu diperlukan sehingga mereka menjadi pemain yang lebih cerdas dan fleksibel.

3. Pengajaran Berpangkalan

Dalam pengajaran berpangkalan, lingkungan kelas ditata sehingga beberapa tugas dapat dilakukan secara bersamaan di berbagai area (pangkalan). Setiap tugas dilaksanakan di pangkalan yang berbeda. Siswa berpindah dari satu pangkalan ke pangkalan lainnya. Pengajaran ini juga dikenal sebagai pengajaran tugas. Metode ini mirip dengan gaya latihan dalam pengajaran.

4. Pengajaran Sesama Teman

Dalam pengajaran sesama teman, tanggung jawab pengajaran beralih dari guru kepada siswa. Biasanya digunakan bersama dengan strategi lain. Namun, layak dieksplorasi secara mandiri. Dalam strategi ini, siswa bertindak sebagai pengajar bagi teman-temannya. Hal ini bisa dilakukan untuk satu orang atau sekelompok siswa. Metode ini mirip dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*).

5. Pembelajaran Kooperatif

Dalam pembelajaran kooperatif, siswa bekerja dalam kelompok untuk menyelesaikan tugas atau proyek. Kelompok-kelompok ini dibentuk secara heterogen



berdasarkan kemampuan atau kebutuhan sosial. Keberhasilan kelompok dinilai berdasarkan kemampuan mereka menyelesaikan tugas serta cara kerja sama mereka dalam tim.

6. Strategi Pembelajaran Sendiri

Strategi pembelajaran sendiri memungkinkan siswa untuk menetapkan program pembelajarannya sendiri. Dalam metode ini peran guru sebagai penyampai informasi dikurangi. Strategi ini mengandalkan materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang telah disiapkan sebelumnya. Selain itu, dapat digunakan untuk memenuhi sebagian atau seluruh fungsi pengajaran.

7. Strategi Kognitif

Strategi kognitif dirancang untuk melibatkan siswa secara kognitif dalam pelajaran. Strategi ini mencakup metode seperti pemecahan masalah, penemuan terbimbing, dan pembelajaran penemuan (*inquiry learning*). Dengan strategi ini siswa merumuskan jawaban mereka sendiri tanpa harus meniru contoh yang diberikan oleh guru.

Setelah mengenal macam-macam strategi pembelajaran, sekarang kita mempelajari strategi mengajar. Guru memiliki peran yang penting dalam menentukan strategi mengajar yang akan digunakan di kelas. Keputusan ini harus didasarkan pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Jika tujuan pembelajaran adalah untuk mengajarkan keterampilan fisik, guru akan lebih cenderung memilih strategi instruksional yang fokus pada latihan keterampilan. Sebaliknya, jika tujuan pembelajaran lebih kepada pengembangan sosial atau karakter, strategi non-instruksional seperti pengelompokan peserta didik atau pemberian umpan balik akan lebih dominan.

Guru juga harus mempertimbangkan karakteristik peserta didik dalam menentukan strategi mengajar. Setiap peserta didik memiliki gaya belajar yang berbeda, ada yang lebih suka belajar melalui praktik langsung, sementara yang lain mungkin lebih nyaman dengan pendekatan teoritis. Oleh karena itu, strategi mengajar harus fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta didik. Dalam konteks PJOK, hal ini berarti bahwa guru harus mampu memilih strategi yang dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan untuk semua peserta didik.

Lingkungan pembelajaran juga memengaruhi pilihan strategi. Jika fasilitas yang tersedia terbatas, guru harus kreatif dalam merancang kegiatan yang tidak



memerlukan peralatan atau ruang yang luas. Dalam hal ini, pendekatan pengajaran yang berbasis pada kerja kelompok atau permainan sederhana dapat menjadi pilihan yang efektif. Di sisi lain, jika fasilitas memadai, guru bisa menerapkan strategi pengajaran yang lebih kompleks, seperti pengajaran berbasis proyek atau pengajaran berpangkalan.

Keberhasilan pengajaran sangat bergantung pada kemampuan guru dalam menilai efektivitas strategi yang diterapkan. Guru perlu melakukan evaluasi secara rutin untuk melihat apakah tujuan pembelajaran tercapai dan bagaimana respons peserta didik terhadap strategi yang digunakan. Hal ini dapat dilakukan melalui pengamatan langsung selama aktivitas, diskusi kelompok, atau penilaian hasil akhir dari tugas yang diberikan.

Penting bagi guru untuk membangun hubungan yang positif dengan peserta didik. Guru yang efektif adalah yang mampu menciptakan hubungan yang saling percaya dan mendukung antara dirinya dan peserta didik. Hubungan yang baik akan memotivasi siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan meningkatkan hasil yang mereka capai. Dengan pendekatan yang positif, peserta didik merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar lebih banyak.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian integral dari pendidikan yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik peserta didik, tetapi juga mengembangkan aspek sosial, emosional, dan kognitif mereka. Dalam konteks ini, PJOK memiliki peran penting dalam mempersiapkan peserta didik untuk hidup aktif dan sehat. Melalui aktivitas fisik, peserta didik diajarkan untuk menjaga kesehatan tubuh, mengembangkan keterampilan motorik, dan memahami pentingnya gaya hidup sehat.

Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan akan pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menyenangkan semakin meningkat. Tujuan utama dari pendidikan PJOK adalah untuk memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh yang mengintegrasikan aspek fisik dan mental. Untuk itu, strategi mengajar yang digunakan harus dapat memfasilitasi pembelajaran yang efektif dan menarik bagi peserta didik. Pembelajaran yang baik dalam PJOK tidak hanya mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

Penting bagi guru PJOK untuk menyadari bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh penyampaian materi, tetapi juga oleh cara guru menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan kondusif. Pembelajaran PJOK yang berpusat pada siswa memungkinkan mereka untuk menjadi lebih mandiri, kreatif, dan



bertanggung jawab. Guru harus menjadi fasilitator yang dapat membimbing peserta didik untuk memahami dan mengaplikasikan berbagai konsep yang berkaitan dengan kesehatan dan olahraga.

Untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu menguasai berbagai strategi mengajar yang efektif dan beragam. Strategi yang digunakan dalam mengajar PJOK harus bisa menyesuaikan dengan karakteristik siswa yang berbeda, seperti usia, tingkat keterampilan fisik, serta minat dan kebutuhan individu. Hal ini penting agar setiap peserta didik dapat belajar secara optimal dan mendapatkan manfaat yang maksimal dari pembelajaran PJOK.

Pada akhirnya, tujuan pendidikan PJOK tidak hanya untuk mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, meningkatkan keterampilan sosial, serta membangun karakter peserta didik. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru untuk memahami dan menerapkan berbagai strategi mengajar yang mendukung pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta didik.

Strategi mengajar adalah langkah-langkah atau taktik yang direncanakan dan diterapkan oleh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Dalam konteks PJOK, strategi ini tidak hanya berkaitan dengan metode penyampaian materi, tetapi juga mencakup cara guru mengelola kelas, mengatur aktivitas, dan melibatkan siswa dalam setiap tahapan pembelajaran. Dengan kata lain, strategi mengajar mencakup keseluruhan proses yang memastikan siswa tidak hanya mengerti materi, tetapi juga terlibat aktif dalam kegiatan.

Pada dasarnya, strategi mengajar yang efektif harus mempertimbangkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Misalnya, apakah tujuan pembelajaran adalah untuk mengajarkan keterampilan motorik tertentu, meningkatkan kebugaran fisik, atau mempromosikan nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan tanggung jawab. Selain itu, strategi yang digunakan harus mampu mengakomodasi perbedaan individu di antara peserta didik, baik itu perbedaan dalam tingkat kemampuan fisik, minat, atau cara belajar mereka.

Strategi mengajar dalam PJOK bisa berupa kombinasi dari beberapa pendekatan, metode, dan gaya yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, seorang guru PJOK yang baik harus memiliki fleksibilitas dalam memilih dan menggabungkan berbagai strategi tersebut. Selain itu, penting juga untuk mengevaluasi efektivitas strategi yang telah diterapkan, dengan cara melihat apakah tujuan pembelajaran tercapai dan bagaimana respons siswa terhadap proses pembelajaran tersebut.



Metode yang digunakan dalam strategi mengajar juga harus dapat membuat peserta didik merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi. Pembelajaran PJOK yang efektif harus menghindari pendekatan yang terlalu monoton atau membosankan. Oleh karena itu, guru perlu memastikan bahwa setiap sesi pembelajaran melibatkan berbagai jenis kegiatan yang tidak hanya menantang fisik peserta didik, tetapi juga mengundang partisipasi aktif mereka dalam diskusi dan refleksi.

Akhirnya, pemilihan strategi mengajar dalam PJOK sangat dipengaruhi oleh pengelolaan waktu yang baik. Guru harus dapat membagi waktu secara efektif untuk memberikan instruksi, melakukan demonstrasi, serta memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berlatih dan berinteraksi. Dengan strategi yang tepat, peserta didik akan dapat menguasai keterampilan yang diajarkan. Lebih penting lagi, mereka akan lebih termotivasi untuk terus belajar dan berkembang.

Beberapa strategi mengajar dalam pembelajaran PJOK yang dapat digunakan oleh guru adalah sebagai berikut.

1. Strategi Non-Instruksional

Strategi ini berfokus pada pengelolaan kelas dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Meskipun tidak secara langsung mengajarkan keterampilan atau konsep tertentu, strategi ini sangat penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran. Salah satu contoh strategi non-instruksional adalah pengaturan kelas, guru menata posisi peserta didik dalam formasi tertentu untuk memastikan mereka dapat mendengarkan instruksi dengan jelas dan dapat berpartisipasi secara aktif.

Strategi lainnya yang termasuk dalam kategori non-instruksional adalah penggunaan sinyal berhenti. Pada saat pelajaran PJOK berlangsung di lapangan atau ruang olahraga yang luas, guru sering kali memerlukan cara untuk menarik perhatian peserta didik. Penggunaan peluit, tepuk tangan, atau sinyal verbal menjadi alat yang efektif untuk memberi tahu siswa kapan harus berhenti dan memperhatikan instruksi selanjutnya. Sinyal ini tidak hanya berfungsi untuk mengatur kelas, tetapi juga membantu siswa memahami kapan mereka perlu fokus kembali.

Pengelompokan peserta didik juga merupakan bagian dari strategi non-instruksional yang penting. Dalam kelas PJOK, sering kali siswa perlu dibagi ke dalam kelompok-kelompok untuk melakukan tugas atau latihan tertentu. Pengelompokan yang baik akan memfasilitasi kerja sama antarpeserta didik dan meningkatkan interaksi sosial mereka. Kelompok dapat dibagi berdasarkan



berbagai faktor, seperti kemampuan fisik, minat, atau bahkan secara acak, yang bertujuan untuk menciptakan dinamika yang positif dalam kelas.

Selain itu, motivasi juga merupakan bagian dari strategi non-instruksional. Guru perlu menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan mendukung agar peserta didik merasa termotivasi untuk berpartisipasi. Hal ini bisa dilakukan dengan cara memberikan pujian atau dorongan yang positif, serta memastikan bahwa setiap peserta merasa dihargai dan diterima dalam kegiatan yang berlangsung. Dengan cara ini, peserta akan lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Terakhir, penting bagi guru untuk memperhatikan keamanan dan keselamatan dalam pelajaran PJOK. Menggunakan strategi non-instruksional yang tepat dapat membantu guru memastikan bahwa peserta didik berlatih dan bermain dalam lingkungan yang aman. Ini termasuk pengawasan yang baik selama kegiatan fisik dan penggunaan peralatan yang sesuai. Dengan mengelola kelas secara efektif, guru dapat menciptakan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat bagi siswa.

2. Strategi Instruksional

Strategi mengajar instruksional dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah pendekatan yang terstruktur dan berpusat pada guru. Strategi ini melibatkan penyampaian instruksi langsung, demonstrasi, dan umpan balik kepada peserta didik untuk membantu mereka memahami dan menguasai keterampilan motorik serta konsep-konsep penting dalam pembelajaran. Melalui pendekatan ini, guru memegang peran dominan dalam mengarahkan proses belajar dengan memastikan materi disampaikan secara jelas dan sistematis.

Pengajaran interaktif memungkinkan guru memberikan arahan langsung dan mengevaluasi kinerja peserta didik. Sementara, pengajaran berpangkalan memungkinkan tugas-tugas dilaksanakan di beberapa stasiun atau pos dengan rotasi peserta didik. Selain itu, pengajaran sesama teman memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling membimbing, sedangkan pembelajaran kooperatif menekankan kerja sama dalam kelompok heterogen untuk menyelesaikan tugas atau proyek bersama. Strategi kognitif seperti pemecahan masalah dan pengajaran beregu juga menjadi pilihan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan partisipasi peserta didik.

Pelaksanaan strategi instruksional melibatkan beberapa tahapan penting. Guru harus memilih materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan



kelompok, menyampaikan tugas secara efektif menggunakan verbal, demonstrasi, atau media lain, serta memastikan peserta didik maju dari satu tahap keterampilan ke tahap berikutnya. Selain itu, guru memberikan umpan balik dan penilaian terhadap kinerja peserta didik, baik secara langsung maupun melalui teman sebaya atau media pendukung.

Keuntungan dari strategi mengajar instruksional adalah membantu menciptakan pembelajaran yang lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan tujuan pendidikan. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik menguasai keterampilan motorik secara bertahap, memperkuat pemahaman konsep, dan memastikan hasil belajar yang terukur. Dengan memberikan instruksi yang jelas dan umpan balik yang spesifik, peserta didik termotivasi untuk terlibat aktif dalam pembelajaran.

Melalui penerapan strategi mengajar instruksional, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta didik. Kombinasi strategi yang beragam memungkinkan guru mengakomodasi kebutuhan individu maupun kelompok sehingga pengalaman belajar menjadi lebih optimal dan mendukung pencapaian kompetensi yang diharapkan dalam PJOK.

D. Asesmen

Asesmen dilakukan untuk menilai perkembangan peserta didik sekaligus mengevaluasi cara guru mengajar. Jenis asesmen yang digunakan dalam Buku Siswa adalah sebagai berikut.

1. Asesmen Awal

Asesmen awal adalah evaluasi yang dilakukan di awal pembelajaran untuk memahami kondisi awal, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Melalui asesmen awal, guru dapat mengetahui kapasitas atau kesiapan belajar (*readiness*) sehingga pembelajaran dapat disesuaikan agar lebih efektif. Asesmen awal dalam pembelajaran PJOK dapat dalam bentuk pertanyaan lisan, pengamatan keterampilan dasar, survei, dan refleksi diri peserta didik. Hasil dari penilaian awal akan menjadi dasar dalam menyusun strategi dan aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, memungkinkan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan sesuai kemampuan.



2. Asesmen Formatif

Asesmen formatif bertujuan untuk memantau dan memperbaiki proses pembelajaran serta mengevaluasi sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai. Asesmen ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, hambatan atau kesulitan yang mereka hadapi, serta untuk memperoleh informasi tentang perkembangan mereka. Informasi tersebut berfungsi sebagai umpan balik bagi peserta didik dan guru.

3. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif bertujuan untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran dan/atau kompetensi peserta didik sebagai dasar untuk menentukan kenaikan kelas atau kelulusan dari satuan pendidikan. Penilaian hasil belajar peserta didik dilakukan dengan membandingkan pencapaian mereka terhadap kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran.

Buku ini juga menjelaskan berbagai teknik asesmen, baik tes maupun nontes, yang digunakan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Teknik-teknik ini meliputi tes tertulis, tes lisan, penugasan, penilaian diri, penilaian antarteman, observasi, penilaian kinerja, produk, proyek, serta portofolio, yang dilengkapi dengan instrumen penilaian, seperti rubrik dan pedoman penskoran. Selain rubrik, instrumen yang dapat digunakan adalah lembar ceklis, catatan anekdot, atau grafik perkembangan.

Untuk melengkapi jenis-jenis asesmen yang telah dijelaskan, penting untuk mempertimbangkan penerapan asesmen otentik dalam pembelajaran PJOK. Asesmen otentik menekankan pada evaluasi kemampuan peserta didik dalam menerapkan pengetahuan dan keterampilan mereka pada situasi nyata dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, asesmen ini memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang kompetensi peserta didik, tidak hanya dalam aspek kognitif, tetapi juga psikomotorik dan afektif. Penambahan asesmen otentik ini akan melengkapi asesmen awal, formatif, dan sumatif, serta memberikan wawasan lebih mendalam bagi guru untuk merancang pembelajaran yang tidak hanya efektif, tetapi juga kontekstual dan bermakna bagi peserta didik.

1. Asesmen Otentik dalam Pembelajaran PJOK

Asesmen merupakan salah satu komponen kunci dalam proses pembelajaran, termasuk dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK menitikberatkan pada pengembangan kemampuan psikomotor,



kognitif, dan afektif melalui aktivitas jasmani. Untuk itu, diperlukan asesmen yang mampu mencerminkan kemampuan peserta didik secara utuh dan kontekstual, yakni asesmen otentik.

Asesmen otentik menilai keterampilan peserta didik dalam situasi nyata dan praktis. Dengan pendekatan ini, peserta didik tidak hanya diukur dari kemampuan teoritis mereka, melainkan juga dalam penerapan pengetahuan dan keterampilan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Penilaian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai kemampuan peserta didik dan membantu mereka meningkatkan kualitas pembelajaran.

2. Konsep Asesmen Otentik dalam PJOK

Asesmen otentik adalah proses penilaian yang dirancang untuk mencerminkan tugas-tugas yang dihadapi peserta didik dalam kehidupan nyata. Dalam konteks PJOK, asesmen ini menilai keterampilan gerak, pengetahuan, dan sikap peserta didik melalui aktivitas fisik yang relevan dan kontekstual. Misalnya, ketika peserta didik dinilai dalam permainan sepak bola, guru tidak hanya melihat kemampuan teknis, seperti *dribbling* dan *passing*, tetapi juga kerja sama, pemahaman taktik, dan sikap sportif dalam bermain.

Menurut Lund dan Metzler (2011), asesmen otentik dikenal sebagai *performance-based assessment* yang menilai kemampuan peserta didik berdasarkan performa mereka dalam situasi aktivitas nyata. Tujuannya adalah memastikan bahwa keterampilan yang diajarkan di kelas dapat diterapkan dengan baik di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, asesmen otentik tidak hanya membantu mengukur hasil belajar peserta didik, tetapi juga memberikan motivasi untuk terus mengembangkan keterampilan fisik dan pemahaman mereka dalam konteks kehidupan sehari-hari.

3. Karakteristik Asesmen Otentik dalam PJOK

Asesmen otentik memiliki beberapa karakteristik penting yang membedakannya dari bentuk asesmen tradisional sebagai berikut.

- a. Konteks Aktual: Asesmen dilakukan dalam situasi nyata, seperti simulasi pertandingan olahraga atau latihan keterampilan fisik yang relevan.
- b. Holistik: Menilai aspek psikomotor (keterampilan gerak), kognitif (pemahaman konsep), dan afektif (sikap sportif, kerja sama) secara menyeluruh dalam satu aktivitas.



- c. Interaktif: Melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses penilaian, seperti *self-assessment* atau *peer assessment*.
- d. Reflektif: Peserta didik dilibatkan untuk merefleksikan proses pembelajaran dan kinerja mereka.
- e. Fleksibel: Format asesmen dapat bervariasi, seperti observasi, portofolio, proyek kelompok, atau demonstrasi keterampilan.

4. Manfaat Asesmen Otentik dalam PJOK

Asesmen otentik memberikan banyak manfaat dalam pembelajaran PJOK sebagai berikut.

- a. Mengukur Kemampuan Nyata: Penilaian ini dilakukan melalui aktivitas fisik langsung sehingga guru dapat melihat kemampuan peserta didik secara objektif dan akurat.
- b. Mendorong Keterlibatan Aktif: Melalui asesmen otentik, peserta didik dilibatkan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kinerja mereka sendiri.
- c. Memberikan Umpan Balik Konstruktif: Guru dapat memberikan umpan balik yang spesifik dan segera untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.
- d. Memperkuat Pemahaman Konsep: Peserta didik memahami penerapan konsep gerak dalam situasi nyata.
- e. Mengembangkan Keterampilan Metakognitif: Peserta didik merefleksikan kelebihan dan kelemahan mereka serta merencanakan langkah perbaikan.

5. Langkah-Langkah Mendesain Asesmen Otentik

Untuk mendesain asesmen otentik dalam pembelajaran PJOK, langkah-langkah yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Menetapkan Tujuan Pembelajaran: Menentukan tujuan yang mencakup keterampilan fisik, pengetahuan, dan sikap peserta didik.
- b. Mengidentifikasi Kriteria Ketercapaian Tujuan: Menetapkan indikator dan kriteria keberhasilan yang mencerminkan perkembangan keterampilan peserta didik.
- c. Merancang Aktivitas atau Tugas Otentik: Menentukan tugas atau aktivitas yang relevan dengan situasi nyata.



- d. Menyusun Rubrik Penilaian: Membuat rubrik dengan deskripsi tingkat pencapaian yang jelas dan spesifik.
- e. Melibatkan Peserta Didik dalam Proses Desain: Mengajak peserta didik untuk berkontribusi dalam penyusunan rubrik atau tugas.
- f. Melakukan Uji Coba Asesmen: Menguji asesmen pada kelompok kecil untuk mengevaluasi keefektifannya.
- g. Mengimplementasikan Asesmen: Melaksanakan asesmen sesuai dengan rancangan yang telah dibuat.
- h. Memberikan Umpan Balik: Menyediakan umpan balik yang spesifik dan konstruktif kepada peserta didik.
- i. Melakukan Refleksi dan Revisi: Guru dan peserta didik merefleksikan proses asesmen untuk melakukan perbaikan di masa mendatang.

6. Implementasi Asesmen Otentik dalam Pembelajaran PJOK

Implementasi asesmen otentik dapat dilakukan dengan teknik, seperti observasi, *self-assessment*, dan *peer assessment*:

- a. Observasi Guru: Guru mengamati langsung performa peserta didik selama aktivitas fisik.
- b. *Self-Assessment*: Peserta didik mengevaluasi kinerja mereka sendiri berdasarkan rubrik penilaian.
- c. *Peer Assessment*: Peserta didik saling menilai performa teman sebaya mereka menggunakan rubrik yang sama.

Melalui penerapan ini, guru dapat memberikan umpan balik yang spesifik dan membantu peserta didik merencanakan langkah perbaikan ke depan. Dengan asesmen otentik, pembelajaran PJOK menjadi lebih bermakna dan relevan.

E. Pendekatan Pembelajaran Mendalam dalam PJOK

Pembelajaran PJOK tidak lagi hanya berfokus pada kemampuan bergerak atau bermain olahraga semata. Saat ini, pembelajaran mendalam menjadi pendekatan penting agar peserta didik tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga memahami makna dari setiap aktivitas yang dilakukan. Mereka belajar mengenali tubuhnya, bekerja sama dengan teman, menghargai aturan hingga membuat pilihan hidup sehat yang berdampak jangka panjang.



Karakteristik Pembelajaran Mendalam dalam PJOK

1. Menggali Pemahaman, Bukan Sekadar Gerakan

Peserta didik diajak memahami mengapa sebuah gerakan dilakukan, bukan hanya bagaimana melakukannya. Misalnya, saat melakukan lari estafet, mereka juga belajar soal kerja tim dan strategi.

2. Relevan dengan Kehidupan Sehari-hari

Aktivitas PJOK terhubung dengan kehidupan nyata peserta didik, seperti pentingnya olahraga teratur, memilih makanan bergizi, atau cara menjaga postur tubuh saat duduk dan berdiri.

3. Mengembangkan Sikap Positif

Setiap kegiatan bisa menjadi sarana menanamkan nilai seperti sportivitas, tanggung jawab, respek terhadap teman, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara sehat.

4. Mendorong Peserta Didik Berpikir Kritis dan Reflektif

Setelah melakukan aktivitas, guru bisa mengajak peserta didik berbicara atau menulis refleksi: Apa yang dirasakan? Apa yang bisa diperbaiki? Apa pelajaran yang bisa diambil?

5. Kolaboratif dan Interaktif

Pembelajaran dilakukan bersama, saling belajar, dan saling mendukung. Suasana kegiatan menyenangkan, namun tetap terarah sehingga peserta didik merasa nyaman bergerak dan mencoba hal baru.



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

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

Penulis: Febriyan Dwi Cahyono dan Alda Indrawan

ISBN: 978-623-388-559-1 (jil.5 PDF)



Panduan Khusus

Bab

1

Eksplorasi Gerak

A. Pendahuluan

Bagian ini akan menjelaskan tujuan pembelajaran pada Bab 1, pokok materi, peta materi, serta hubungan materi dengan materi lainnya dalam pembahasan utama, yaitu eksplorasi gerak.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat mengadaptasi dan memodifikasi keterampilan gerak dalam berbagai situasi serta mentransfer strategi gerak yang dikuasai ke situasi yang berbeda sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- menyesuaikan keterampilan gerak dalam berbagai situasi, dan
- mentransfer strategi gerak yang dikuasai ke situasi yang berbeda.

2. Peta Materi



Pembelajaran pada Bab 1 ini adalah peningkatan dan penyempurnaan keterampilan gerak fundamental yang telah dipelajari pada pembelajaran sebelumnya. Peserta didik lebih mengembangkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Peserta didik akan belajar menerapkan keterampilan tersebut dalam situasi gerakan yang baru dan lebih kompleks, yang menantang mereka untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan/akurasi, dan koordinasi. Materi dalam bab ini juga menekankan kemampuan peserta didik untuk menerapkan strategi gerak dalam berbagai aktivitas fisik. Peserta didik akan belajar bagaimana menggunakan taktik dan strategi untuk mencapai keterampilan gerakan tertentu dalam permainan dan aktivitas olahraga.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Pada Bab 1 ini, kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan 9 kali pertemuan. Setiap pertemuan berdurasi 3 JP. Namun, dalam pelaksanaannya guru dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran Bab 1, peserta didik menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak melalui beberapa aktivitas dengan situasi yang berbeda. Kegiatan pembelajaran pada Bab 1 menggunakan pendekatan teori dan praktik. Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan sudah dapat memperagakan keterampilan gerak fundamental yang dipelajari di fase B. Hal ini karena kompetensi yang akan dipelajari adalah menyesuaikan keterampilan gerak dan menerapkan strategi gerak.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan mengetahui persepsi awal peserta didik dan mengajak untuk mengingat kembali pembelajaran sebelumnya. Peserta didik diajak untuk mengingat kembali pelajaran sebelumnya tentang gerak berpindah tempat dan tanpa berpindah tempat. Selain itu, juga gerakan menggunakan objek atau benda. Pada Bab 1 ini peserta didik akan melakukan pembelajaran menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak. Aktivitas yang dilakukan adalah jalan lari lompat loncat, lempar tangkap bola, menendang menghentikan bola, dan aktivitas air.



Guru akan memberikan pertanyaan pemantik berikut ini yang terkait dengan proses pembelajaran yang akan dilakukan.

1. Apa saja gerakan yang kamu gunakan saat bermain permainan favoritmu? Bagaimana kamu menyesuaikan gerakan tersebut dengan situasi permainan?
2. Bagaimana cara kamu bekerja sama dengan teman-teman dalam tim saat bermain? Apa strategi yang kamu gunakan agar bisa menang?
3. Ketika kamu bermain, apa yang kamu lakukan jika bola atau alat permainan berpindah ke arah yang tidak kamu duga? Bagaimana cara kamu menyesuaikan gerakanmu?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Pada Buku Siswa penilaian sebelum pembelajaran ada pada aktivitas Ayo, Mengingat Kembali. Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dan atau observasi unjuk kerja. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk menentukan strategi pembelajaran yang akan dipakai dan membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik.

Asesmen awal yang diberikan kepada peserta didik adalah mengamati gambar sebuah permainan tradisional. Gunakan pertanyaan terbuka yang memotivasi peserta didik untuk berpikir kritis dan kreatif. Guru dapat mengembangkan pertanyaan sendiri sesuai kebutuhan pembelajaran. Lakukan evaluasi efektivitas pertanyaan dan lakukan refleksi untuk perbaikan ke depannya.

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Beberapa hal yang harus diketahui Bapak dan Ibu Guru sebelum melakukan aktivitas yang ada dalam bab ini adalah sebagai berikut.

1. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran Bab 1 bertujuan agar peserta didik dapat menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan memodifikasi strategi gerak melalui berbagai situasi yang berbeda. Peserta didik dan guru dapat memilih aktivitas-aktivitas yang disajikan dalam bab ini untuk mengantarkan peserta didik sampai ke tujuan pembelajaran serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.



2. Aktivitas Pembelajaran

a. Subbab A. Eksplorasi Gerakan Jalan, Berlari, Melompat, dan Meloncat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- menyesuaikan keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat,
- memodifikasi keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat, dan
- menerapkan strategi gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab A

1) Mandiri

Peserta didik diajak untuk mengeksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat secara mandiri di awal kegiatan. Mereka diberikan kebebasan untuk mencoba berbagai variasi gerakan sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing.

2) Bergotong Royong

Peserta didik dilibatkan dalam permainan kelompok yang memerlukan kerja sama, seperti estafet lari atau permainan lompat, di mana setiap anggota kelompok harus melanjutkan gerakan dari anggota sebelumnya. Dalam kegiatan ini, peserta didik belajar saling mendukung dan memahami peran masing-masing dalam mencapai tujuan bersama.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian, guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana menyesuaikan keterampilan gerak dan memodifikasi strategi gerak. Sebelum memulai bagian inti pembelajaran, guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin sesi pemanasan. Sambil melakukan pemanasan, peserta didik diminta untuk menjelaskan pentingnya pemanasan.



1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap objek atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi. Peserta didik mencatat observasi mereka secara sistematis. Mereka dapat menggunakan catatan tulisan atau catatan suara untuk merekam temuan mereka.

2) Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk mencoba bermain permainan petak umpet kemudian menceritakan pengalamannya. Guru membantu peserta didik untuk menyampaikan pengalamannya dengan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan konteks materi.

Contoh pertanyaan:

Apakah yang kalian ketahui tentang permainan petak umpat.

3) Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang masih membutuhkan bantuan dan yang sudah dapat mempraktikkan keterampilan gerak dan strategi gerak dalam aktivitas atau situasi yang berbeda.

Kelompok yang masih membutuhkan bantuan adalah peserta didik yang belum memahami aturan permainan petak umpet dengan baik. Mereka juga kesulitan melakukan keterampilan gerak dasar, seperti berlari dan bersembunyi dengan strategi yang efektif.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

- Peserta didik diminta duduk berkelompok sebelum membaca Buku Siswa.
- Peserta didik memahami konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan strategi gerak.

Selama Membaca

- Guru menawarkan bantuan pada peserta didik yang kesulitan memahami materi pada Buku Siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.



Setelah Membaca

- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran dengan pilihannya.
- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dan dipraktikkan dengan teman-temannya.

5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1.1

Permainan Jalan Lompat Ceria



Gambar 1.1 Permainan Jalan Lompat Ceria

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.



- b. Peserta didik mempraktikkan permainan jalan lompat ceria dengan cara berjalan membawa bola kecil mengikuti jalur dengan berjalan zig-zag dan melompat sesuai tanda di jalur. Kemudian, menaruh bola kecil di keranjang yang disediakan.
- c. Permainan dapat dibuat menjadi perlombaan dengan membuat dua atau lebih jalur permainan.
- d. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara kamu menyesuaikan gerakan berjalan mengikuti jalur?
 - 2) Bagaimana cara kamu supaya memenangkan permainan ini?



Aktivitas 1.2

Permainan Lari Kompas



Gambar 1.2 Permainan Lari Kompas

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.

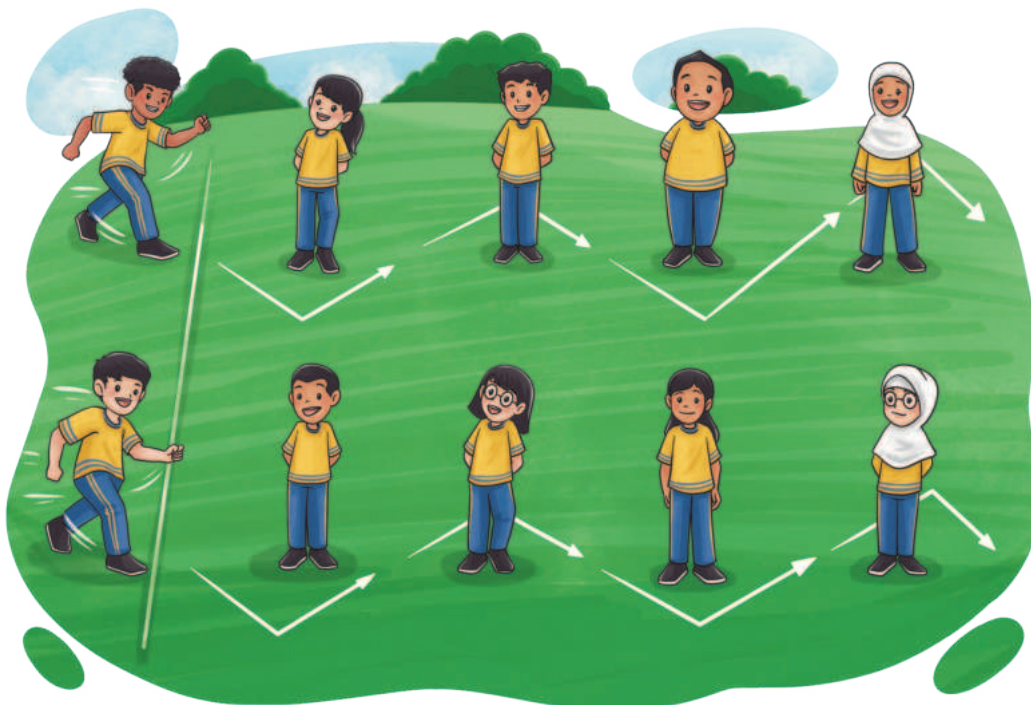


- b. Peserta didik mempraktikkan permainan lari kompas dengan cara berlari mengikuti petunjuk arah dari guru dengan cepat. Permainan lebih menantang dengan petunjuk arah yang kompleks, "Utara-Timur!", yang berarti peserta didik harus berlari ke arah utara. Lalu, berganti arah ke timur.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana caramu supaya berlari sesuai dengan perintah?
 - 2) Ketika kamu harus berlari ke arah yang berbeda, apa yang kamu lakukan?
 - 3) Bagaimana caramu untuk menjaga keseimbangan dan tidak terjatuh?



Aktivitas 1.3

Permainan Selip Rintangan



Gambar 1.3 Permainan Selip Rintangan

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan selip rintangan dengan cara berlari zig-zag menghindari rintangan hidup. "Rintangan hidup" boleh bergerak



sedikit ke kiri dan kanan. Namun, tidak boleh meninggalkan tempat berdiri mereka.

- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara kamu menyesuaikan cara berlari untuk melewati rintangan hidup?
 - 2) Apa kesulitan yang kamu alami pada saat melakukan aktivitas tersebut?



Aktivitas 1.4

Lari Loncat Rintangan



Gambar 1.4 Permainan Lari Loncat Rintangan

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan lari loncat rintangan dengan cara berlari dan meloncat melewati rintangan yang sudah disusun oleh guru.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Berikan peserta didik untuk menyusun rintangan sendiri.



- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara kamu melewati rintangan dengan cepat?
 - 2) Apa kesulitan yang kamu alami pada saat melakukan aktivitas tersebut?



Aktivitas 1.5

Permainan Zona Petualangan



Gambar 1.5 Permainan Zona Petualangan

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan zona petualangan dengan cara berlari, melompat, meloncat, melewati rintangan yang sudah disusun oleh guru. Permainan ini dilakukan secara estafet atau bergiliran dengan tim.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Berikan peserta didik untuk menyusun rintangan sendiri.



- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Strategi apa yang kamu terapkan supaya memenangkan permainan ini?
 - 2) Apa yang kamu rasakan setelah melakukan aktivitas tersebut?

6) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat sesuai dengan potensi dan kreativitas.

7) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak setelah melakukan aktivitas eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Kegiatan asesmen formatif ini membuat peserta didik dan guru mengetahui progres pencapaian tujuan pembelajaran. Instrumen asesmen yang digunakan dapat berupa penilaian diri, penilaian antarteman, pemberian umpan balik antarteman, dan refleksi.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



b. Subbab B. Eksplorasi Gerakan Melempar dan Menangkap Bola

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- menyesuaikan keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola,
- memodifikasi keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola, dan
- menerapkan strategi gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab B

1) Mandiri

Guru memberikan instruksi bagi peserta didik untuk melatih gerakan dasar melempar dan menangkap dengan fokus pada ketepatan dan kontrol bola. Setiap peserta didik diminta untuk menilai dan memperbaiki gerakan mereka sendiri menggunakan umpan balik dari latihan atau video rekaman singkat.

2) Bergotong Royong

Peserta didik bekerja dalam kelompok kecil untuk melatih keterampilan melempar dan menangkap dengan beragam variasi jarak dan arah, serta berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana menyesuaikan keterampilan gerak dan memodifikasi strategi gerak.

1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi atau



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_1_1

video permainan bola tangan dengan memindai *QR Code*. Peserta didik mencatat observasi mereka secara sistematis.

2) Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk mencoba bermain permainan melempar dan menangkap bola secara sederhana dan menceritakan pengalamannya. Guru membantu peserta didik untuk menyampaikan pengalamannya dengan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan konteks materi.

3) Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang masih membutuhkan bantuan dan yang sudah dapat menyesuaikan keterampilan gerak. Kedua kelompok memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan strategi gerak dalam aktivitas atau situasi yang berbeda.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

- Peserta didik diminta duduk berkelompok sebelum membaca Buku Siswa.
- Peserta didik memahami konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.

Selama Membaca

- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi pada Buku Siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran dengan pilihannya.
- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dan mempraktikkan dengan teman-temannya.

5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

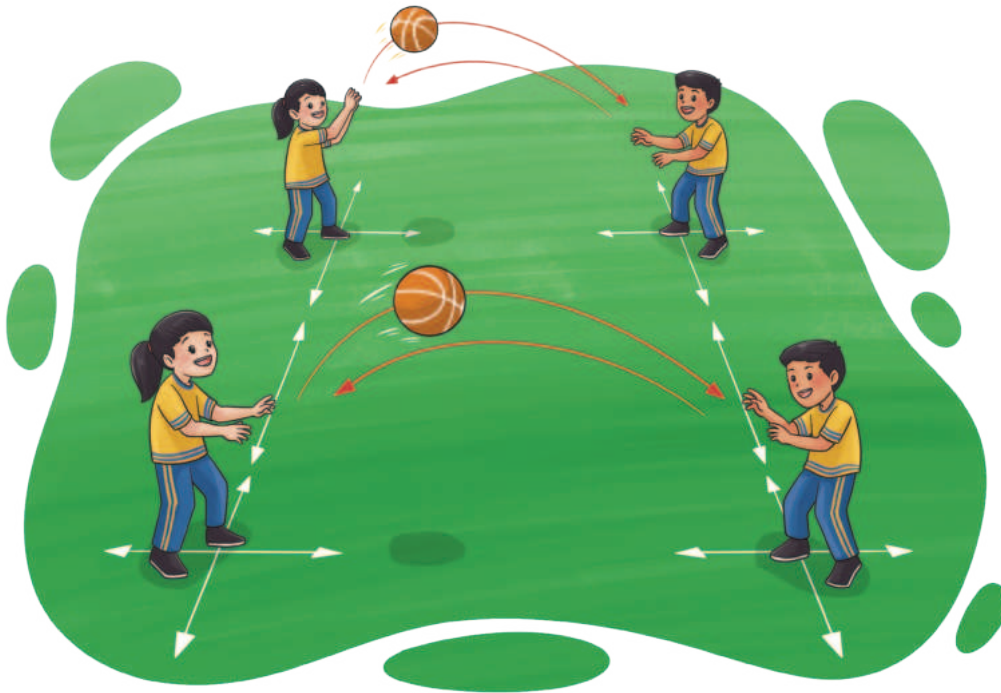


Bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1.6

Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Perubahan Jarak



Gambar 1.6 Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Perubahan Jarak

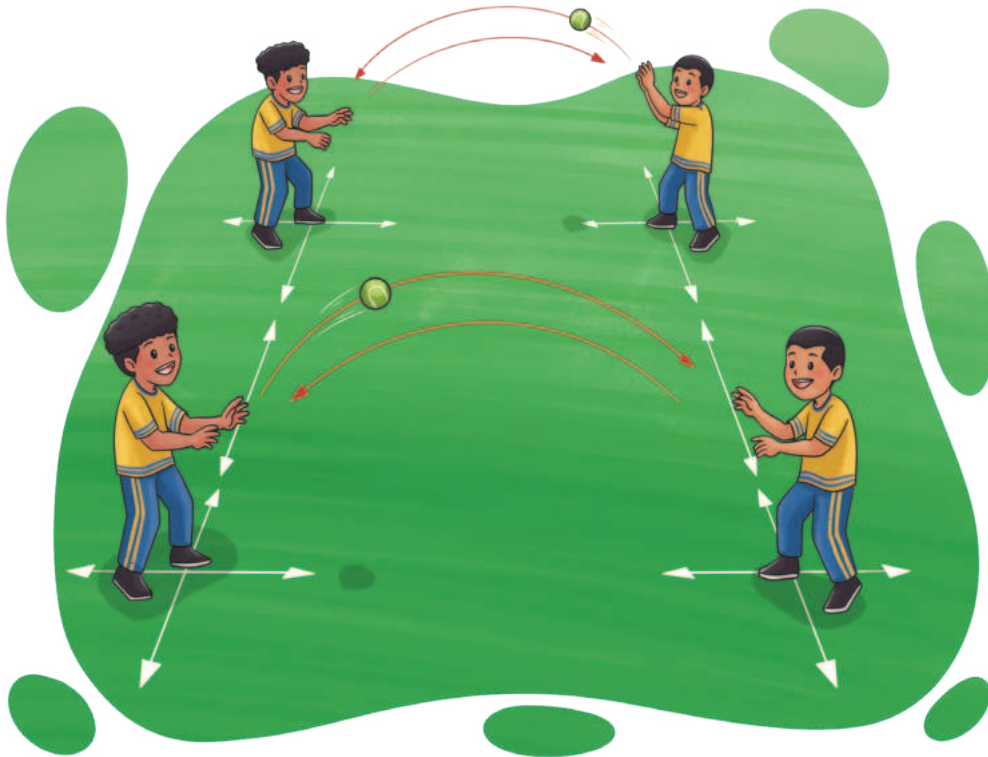
- Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- Peserta didik mempraktikkan melempar dan menangkap bola besar berpasangan. Setiap pasangan harus berhasil menangkap bola dengan baik sebanyak tiga kali berturut-turut. Lalu, mereka melangkah mundur ke tanda berikutnya untuk meningkatkan jarak antara mereka.
- Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - Berapa jarak terjauh lemparan kamu?
 - Bagaimana cara melempar yang kamu lakukan?





Aktivitas 1.7

Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Perubahan Jarak



Gambar 1.7 Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Perubahan Jarak

- Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan strategi gerak.
- Peserta didik mempraktikkan melempar dan menangkap bola kecil dengan berpasangan. Lalu, mereka melangkah mundur ke tanda berikutnya untuk meningkatkan jarak antara mereka.
- Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan:
 - Berapa jarak terjauh lemparan kamu?
 - Bagaimana menyesuaikan gerakan melempar dan menangkap dengan bola kecil?
 - Bagaimana cara melempar yang kamu lakukan?





Aktivitas 1.8

Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Rintangan



Gambar 1.8 Melempar dan Menangkap Bola Besar dengan Rintangan

- Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- Peserta didik mempraktikkan melempar dan menangkap bola besar dengan rintangan. Dua anak melakukan gerakan melempar dan menangkap bola basket. Kemudian, satu anak berdiri di tengah mencoba meraih atau merebut bola.
- Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara supaya bola tidak dapat diraih teman yang ada di depanmu?
 - 2) Bagaimana cara melempar yang kamu lakukan?





Aktivitas 1.9

Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Rintangan



Gambar 1.9 Melempar dan Menangkap Bola Kecil dengan Rintangan

- Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- Peserta didik mempraktikkan melempar dan menangkap bola kecil dengan rintangan. Buatlah dua tim dengan anggota tiga anak per tim. Tim pertama berperan sebagai penyerang dan tim kedua bertahan. Tim penyerang mencoba melakukan lempar tangkap yang kemudian mencari posisi yang tepat untuk menembak sasaran kardus bekas yang dijaga oleh tim bertahan. Tim bertahan mencoba meraih bola yang dikuasai oleh tim penyerang. Jika bola kecil dapat diraih oleh tim bertahan, peran masing-masing tim akan bergantian.
- Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara supaya bola tidak dapat diraih teman yang ada di depanmu?
 - 2) Bagaimana supaya bola dapat dengan tepat mengenai sasaran?
 - 3) Bagaimana cara melempar yang kamu lakukan?





Aktivitas 1.10

Permainan Bola Tangan Modifikasi



Gambar 1.10 Permainan Bola Tangan Modifikasi

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan bola tangan modifikasi. Permainan ini hampir sama dengan permainan bola tangan pada umumnya. Hanya saja menggunakan garis persegi di atas tanah berukuran 1 meter sebagai pengganti gawang.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara supaya bola selalu dikuasai oleh timmu?
 - 2) Bagaimana supaya bola dapat dengan tepat ditaruh di kotak sasaran?
 - 3) Bagaimana cara melempar yang kamu lakukan?



6) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola sesuai dengan potensi dan kreativitas.

7) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak setelah melakukan aktivitas eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

c. Subbab C. Eksplorasi Gerakan Menendang dan Menghentikan Bola

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- menyesuaikan keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola,
- memodifikasi keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola,
- menerapkan strategi gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola.



Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab C

1) Mandiri

Peserta didik diajak untuk mengeksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat secara mandiri di awal kegiatan. Mereka diberikan kebebasan untuk mencoba berbagai variasi gerakan sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing.

2) Bergotong Royong

Peserta didik dilibatkan dalam permainan kelompok yang memerlukan kerja sama, seperti estafet lari atau permainan lompat berantai, di mana setiap anggota kelompok harus melanjutkan gerakan dari anggota sebelumnya. Dalam kegiatan ini, peserta didik belajar saling mendukung dan memahami peran masing-masing dalam mencapai tujuan bersama.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.

1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi atau video permainan bola tangan dengan memindai QR Code di samping. Peserta didik mencatat observasi mereka secara sistematis.



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_V_1_2

2) Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk mencoba bermain permainan menendang menghentikan bola secara sederhana dan menceritakan pengalamannya. Guru membantu peserta didik untuk menyampaikan pengalamannya dengan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan konteks materi.



3) Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang masih membutuhkan bantuan dan yang sudah dapat menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak dalam aktivitas atau situasi yang berbeda.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

- Peserta didik diminta duduk berkelompok sebelum membaca Buku Siswa.
- Peserta didik memahami konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.

Selama Membaca

- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi pada Buku Siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran dengan pilihannya.
- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dan mempraktikkan dengan teman-temannya.

5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola antara lain sebagai berikut.





Aktivitas 1.11

Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berpasangan



Gambar 1.11 Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berpasangan

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan menendang dan menghentikan bola secara berpasangan dengan sasaran kerucut atau *cone* di tengahnya.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara supaya bola tepat mengenai kerucut plastik?
 - 2) Bagaimana cara menendang yang kamu lakukan?





Aktivitas 1.12

Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berkelompok



Gambar 1.12 Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berkelompok

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan menendang dan menghentikan bola secara berkelompok dengan diberi batas ruang atau lapangan. Peserta didik yang mengeluarkan bola dari batas tersebut melakukan *push-up* tiga kali.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara supaya bola dapat dengan mudah diterima oleh temanmu?
 - 2) Bagaimana cara menendang yang kamu lakukan?





Aktivitas 1.13

Permainan Sepak Bola Mini



Gambar 1.13 Permainan Sepak Bola Mini

- Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- Peserta didik mempraktikkan permainan sepak bola mini.
- Permainan berlangsung selama 3–4 menit per putaran.
- Setiap 3–4 menit, guru akan meniup peluit atau memberikan sinyal untuk mengubah peraturan.

Pilihan peraturan yang dapat diterapkan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

- Pemain hanya boleh menggunakan kaki dominan untuk mengontrol dan menendang bola.
 - Sebelum mencetak gol, tim harus melakukan setidaknya tiga operan antarpemain.
 - Pemain hanya boleh maju dengan mengoper tanpa menggiring.
 - Setiap pemain hanya boleh menyentuh bola dua kali sebelum mengoper atau menendang ke gawang.
- Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.



- f. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- g. Setelah aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Aturan mengharuskan hanya boleh menggunakan kaki yang nondominan untuk menggiring bola. Bagaimana kamu mengubah cara menggiring dan mengontrol bola?
 - 2) Peraturan menetapkan bahwa tim harus melakukan setidaknya tiga operan antarpemain sebelum mencetak gol. Bagaimana kamu berkomunikasi dan bekerja sama dengan rekan setim untuk mencapai tujuan ini?

6) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola sesuai dengan potensi dan kreativitas.

7) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak setelah melakukan aktivitas eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



d. Subbab D. Eksplorasi Gerakan pada Aktivitas Air

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- menyesuaikan keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan pada aktivitas air,
- memodifikasi keterampilan gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan pada aktivitas air, dan
- menerapkan strategi gerak pada aktivitas eksplorasi gerakan pada aktivitas air.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab D

1) Mandiri

Dalam aktivitas air, peserta didik diajarkan untuk mengembangkan keterampilan dasar seperti mengapung, meluncur, atau bergerak di air dengan mandiri. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba dan mengeksplorasi gerakan sesuai kecepatan belajar masing-masing. Hal ini mendorong kemandirian dan kepercayaan diri mereka dalam mengatasi tantangan di air.

2) Bergotong Royong

Pembelajaran dilakukan dalam kelompok kecil. Setiap anggota berperan aktif dalam membantu satu sama lain, misalnya saat berlatih meluncur atau menjaga keseimbangan di air. Dengan bekerja bersama, peserta didik belajar tentang saling mendukung dan berbagi peran untuk mencapai tujuan bersama, seperti keberhasilan dalam rangkaian latihan atau permainan air.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak pada aktivitas air.



1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan materi.

2) Asesmen Awal

Peserta didik diminta untuk melakukan permainan sederhana di kolam renang atau diberikan pertanyaan tentang pengalaman peserta didik beraktivitas di air.

3) Membagi Kelompok Belajar

Guru mengelompokkan peserta didik dalam dua kelompok berdasarkan asesmen awal, yaitu kelompok yang sudah terbiasa beraktivitas di air dan kelompok yang belum terbiasa beraktivitas di air. Pengelompokkan peserta didik di kolam renang mempertimbangkan jumlah peserta didik dan guru yang mengawasi.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

- Peserta didik diminta duduk berkelompok sebelum membaca Buku Siswa.
- Peserta didik memahami konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.

Selama Membaca

- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami materi pada Buku Siswa.
- Guru memastikan peserta didik membaca materi dan memberikan umpan balik kepada peserta didik.

Setelah Membaca

- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran sesuai pilihannya.
- Peserta didik mendiskusikan materi yang sudah dibaca dan dipraktikkan dengan teman-temannya.



5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan pada aktivitas air antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 1.14

Permainan Estafet Bola Plastik



Gambar 1.14 Permainan Estafet Bola Plastik

- Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- Peserta didik mempraktikkan permainan estafet bola plastik di kolam renang.
- Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - Saat bermain di kolam renang, kamu bergerak dari area dangkal ke area dalam. Bagaimana kamu menyesuaikan pergerakanmu?
 - Apa yang kamu lakukan untuk menjaga keselamatan dan efektivitas gerakanmu?





Aktivitas 1.15

Permainan Estafet Dorong Pelampung



Gambar 1.15 Permainan Lomba Dorong Pelampung

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak. dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan estafet dorong pelampung. Pada aktivitas ini, peserta didik mendorong papan pelampung dari satu sisi kolam ke sisi lainnya dalam posisi meluncur atau berjalan.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Kamu meluncur di air dengan bantuan papan pelampung.
 - 2) Bagaimana kamu mengubah gerakan kakimu jika ingin meluncur lebih cepat atau lebih lambat?





Aktivitas 1.16

Permainan Tangkap Bola di Air



Gambar 1.16 Permainan Tangkap Bola di Air

- a. Guru menjelaskan konsep menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan tangkap bola di air secara berkelompok. Pada aktivitas ini, peserta didik melempar dan menangkap bola sambil mengapung di atas air.
- c. Guru dapat mengubah peraturan supaya lebih menantang.
- d. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- e. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Kamu sudah terbiasa menangkap bola di darat. Bagaimana kamu mengubah cara menangkap ketika bola dilemparkan di air? Apa yang berbeda dan mengapa?
 - 2) Kamu bermain lempar tangkap bola di air. Bagaimana kamu menyesuaikan kekuatan lemparanmu agar bola tetap berada dalam jangkauan temanmu? Apa yang berubah dibandingkan dengan melempar di darat?



6) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan pada aktivitas air sesuai dengan potensi dan kreativitas.

7) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak setelah melakukan aktivitas eksplorasi gerakan pada aktivitas air. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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



2. Pengayaan

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

G. Asesmen Sumatif

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Tuliskan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 1.1 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran dengan materi eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan materi eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola dengan sungguh-sungguh.		



No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
3.	Saya mengikuti pembelajaran dengan materi eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola dengan sungguh-sungguh.		
4.	Saya mengikuti pembelajaran dengan materi eksplorasi gerakan pada aktivitas air dengan sungguh-sungguh.		
5.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru.		
6.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
7.	Saya saling membantu dalam melakukan aktivitas kelompok.		

Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1–2, jawaban Ya.	Jika menjawab 3–5, jawaban Ya.	Jika menjawab 6–7, jawaban Ya.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Tulislah identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 1.2 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

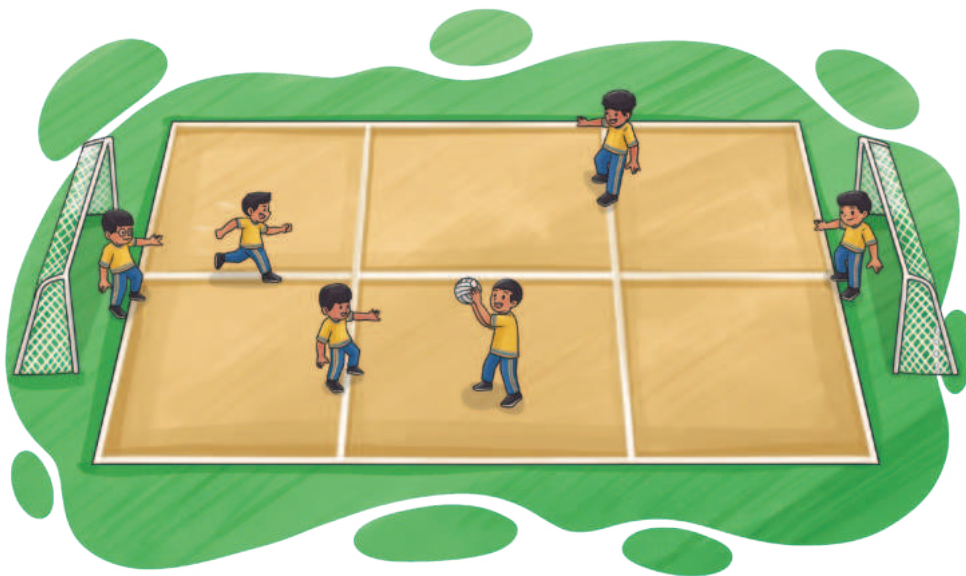
No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		



Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1-2, jawaban Ya.	Jika menjawab 3-4, jawaban Ya.	Jika menjawab 5-6, jawaban Ya.

2. Asesmen Keterampilan

Peserta didik melakukan permainan sodor bola. Permainan ini melibatkan dua tim yang berkompetisi mengoper bola antarzona di lapangan. Kedua tim harus beradaptasi dengan perubahan situasi dan aturan.



Gambar 1.17 Permainan Sodor Bola

Cara Bermain:

- Tujuan dari permainan ini adalah mencetak poin dengan melempar bola ke gawang lawan. Aktivitas ini seperti dalam bola tangan. Pemain sambil melewati garis pertahanan yang dijaga, seperti dalam gobak sodor.
- Gunakan lapangan segi empat atau persegi panjang seperti lapangan bola tangan. Namun, tambahkan garis-garis horizontal di sepanjang lapangan, seperti gobak sodor. Garis ini akan menjadi garis pertahanan yang harus dilewati oleh tim penyerang.
- Di kedua ujung lapangan, letakkan gawang kecil yang digunakan untuk mencetak gol.
- Tim Penyerang: Bertugas untuk melewati garis-garis pertahanan (sodor). Selain itu, mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan.



- Tim Bertahan: Bertugas menjaga garis sodor dan mencegah tim penyerang melewati garis. Caranya menahan pergerakan mereka tanpa kontak fisik berlebihan.
- Setiap pemain tim bertahan berdiri di setiap garis sodor yang sudah ditentukan. Hal ini seperti dalam gobak sodor. Mereka hanya boleh bergerak ke kiri dan kanan. Di sepanjang garis sodor yang mereka jaga.
- Permainan dimulai dari tengah lapangan. Tim penyerang akan mencoba melewati garis-garis sodor sambil membawa bola tangan.
- Penyerang harus mengoper bola satu sama lain untuk melewati pertahanan. Mereka harus melewati semua garis sodor untuk mendekati gawang lawan.
- Tim penyerang berhasil melewati semua garis sodor dan mendekati gawang. Mereka bisa menembakkan bola ke gawang untuk mencetak gol, seperti dalam bola tangan.
- Jika gagal mencetak gol, tim lawan mengambil alih bola dan berbalik menjadi tim penyerang.
- Tim dengan jumlah gol terbanyak setelah waktu yang ditentukan menjadi pemenangnya.

Lembar Observasi Asesmen Keterampilan

- Tuliskan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 1.3 Observasi Asesmen Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Melempar, Menangkap, dan Menggiring Sesuai dengan Cara yang Benar	Memodifikasi Keterampilan Gerak Sesuai Situasi Permainan	Menggunakan Strategi Gerak untuk Mendukung Kerja Sama Tim, seperti Mencari Posisi, Bertahan, atau Menyerang	Total
1.					
2.					
3.					



Skala Penilaian

- 1 - Perlu Perbaikan
- 2 - Cukup
- 3 - Baik
- 4 - Sangat Baik

3. Pedoman Penskoran

a. Penskoran

Kompetensi	Skor			
	1	2	3	4
Melempar, menangkap, dan menggiring sesuai dengan cara yang benar	Kesulitan melakukan keterampilan dasar dengan benar	Melakukan keterampilan dasar dengan kurang konsisten	Melakukan keterampilan dasar dengan cukup baik dan konsisten	Melakukan keterampilan dasar dengan sempurna, konsisten, dan cepat
Memodifikasi keterampilan gerak sesuai situasi permainan	Kesulitan menyesuaikan keterampilan sesuai situasi permainan	Melakukan modifikasi gerak dengan sedikit ketepatan	Cukup baik menyesuaikan gerak sesuai situasi permainan	Menyesuaikan keterampilan gerak dengan tepat dalam setiap situasi
Menggunakan strategi gerak untuk mendukung kerja sama tim, seperti mencari posisi, bertahan, atau menyerang	Jarang menggunakan strategi gerak yang mendukung tim	Menggunakan strategi gerak, tetapi tidak konsisten	Menggunakan strategi gerak yang mendukung tim secara cukup efektif	Selalu menggunakan strategi gerak yang tepat dan mendukung tim

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Jika mendapat jumlah skor 1-4 dalam keterampilan.	Jika mendapat jumlah skor 5-8 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat jumlah skor 9-12 dalam keterampilan yang ditunjukkan.



b. Pengolahan Skor

Skor maksimal: 12

Nilai = Jumlah skor yang didapat : skor maksimal \times 100

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya

H. Refleksi

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan jalan, berlari, melompat, dan meloncat, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan menendang dan menghentikan bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran eksplorasi gerakan pada aktivitas air, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.



Selain refleksi peserta didik di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuisioner refleksi pembelajaran seperti berikut.

Tabel 1.4 Kuisioner Refleksi Pembelajaran

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya.		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik. Apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan di dalam pembelajaran tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru adalah sebagai berikut.

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami atau ditemukan dalam proses pembelajaran?
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

3. Refleksi Peserta Didik

Refleksi peserta didik adalah proses introspeksi atau merenung yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mencari cara untuk memperbaiki atau meningkatkan diri. Dalam refleksi, peserta didik diajak untuk berpikir kritis tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana proses tersebut berlangsung dan bagaimana hal itu dapat diterapkan atau dikembangkan lebih lanjut.



Guru mendampingi peserta didik melakukan refleksi terhadap kemampuan dan proses belajar mereka.

Tabel 1.5 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Menyesuaikan gerakan jalan dalam berbagai permainan dengan baik		
2.	Menyesuaikan gerakan berlari dalam berbagai permainan dengan baik		
3.	Menyesuaikan gerakan lompat dalam berbagai permainan dengan baik		
4.	Menyesuaikan gerakan loncat dalam berbagai permainan dengan baik		
5.	Mempraktikkan gerakan lempar tangkap bola dalam berbagai permainan dengan baik		
6.	Menyesuaikan gerakan menendang bola dalam berbagai permainan dengan baik		
7.	Menyesuaikan gerakan menghentikan bola dalam berbagai permainan dengan baik		
8.	Menyesuaikan gerakan dalam permainan di air dengan baik		
9.	Memahami pentingnya strategi dalam sebuah permainan		
10.	Menerapkan strategi dalam sebuah permainan		



I. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Buku Teks Utama

Materi tentang menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak dapat ditemukan dalam Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024.

b. Sumber Tambahan

Peserta didik dapat memperkaya wawasan dengan membaca sumber lain sebagai berikut

- Buku olahraga yang membahas permainan olahraga, seperti sepak bola, bulu tangkis, atau bola voli dan lain-lain.
- Artikel atau laporan dari majalah olahraga yang mengupas tentang strategi dalam permainan.
- Berita atau artikel yang relevan di koran atau portal berita daring.
- Sumber pembelajaran digital, seperti aplikasi atau platform belajar interaktif yang berisi animasi gerak.

c. Sumber Berbasis Media

- Mengakses video tutorial yang menjelaskan dan mendemonstrasikan keterampilan gerak. Video dapat diakses melalui platform seperti YouTube atau situs pembelajaran olahraga.
- Permainan interaktif berbasis aplikasi untuk mempraktikkan konsep gerak dan strategi, seperti simulasi olahraga atau kuis edukasi.

2. Bahan Bacaan Guru

a. Buku dan Modul Ajar

- Membaca materi penerapan tentang menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak pada Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024.
- Menggunakan modul ajar yang tersedia di Platform Merdeka Mengajar, yang menyediakan langkah-langkah pembelajaran, evaluasi, dan rubrik penilaian.



b. Sumber Berbasis Media dan Digital

- Mengamati video pembelajaran yang menunjukkan contoh penerapan konsep gerak di lapangan, baik berupa teknik individu maupun strategi tim. Video ini dapat diakses melalui situs edukasi atau aplikasi olahraga.
- Mengikuti kursus daring yang terkait dengan pendidikan jasmani atau pengajaran keterampilan gerak.

c. Permainan dan Praktik Langsung

- Mencoba permainan-permainan sederhana yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan siswa, seperti “Bola Estafet” (bola dilemparkan antaranggota tim dengan aturan unik) atau “Lompat Target” (modifikasi permainan lompat tali).
- Melakukan simulasi lapangan dengan teman sejawat untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran yang akan diterapkan.

d. Bahan Bacaan Pendukung

- Buku referensi seperti *Sport Science for Beginners* atau *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dasar*.
- Artikel jurnal ilmiah tentang strategi pembelajaran pendidikan jasmani, seperti jurnal dari *International Journal of Physical Education*.

e. Kelompok Diskusi dan Kolaborasi

- Membentuk kelompok diskusi antara guru untuk berbagi pengalaman dalam memodifikasi keterampilan gerak dan mengatasi tantangan pembelajaran.
- Mengundang atlet lokal atau pelatih olahraga untuk berbagi pengalaman dengan siswa.

f. Observasi Langsung

- Mengamati pertandingan olahraga tingkat lokal atau nasional untuk mempelajari strategi dan teknik gerak dalam konteks nyata.

Dengan memanfaatkan sumber belajar yang beragam, pembelajaran keterampilan gerak di kelas dapat menjadi lebih kaya dan menarik. Sumber belajar ini memberikan variasi metode dan pendekatan yang memungkinkan siswa belajar melalui berbagai media, seperti buku, video, permainan, dan praktik langsung.

Hal ini mendukung terciptanya pembelajaran yang aktif, kreatif, dan mendorong partisipasi siswa secara optimal.





J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Eksplorasi Gerak

Pendahuluan: PJOK sebagai Gerbang Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar adalah arena yang ideal untuk menerapkan prinsip Pembelajaran Mendalam (*Deep Learning*). Pengalaman belajar dalam pembelajaran mendalam adalah proses yang melibatkan siswa dalam memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan pengetahuan secara aktif dan bermakna. Melalui gerakan dan aktivitas fisik, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga kesadaran diri, pemahaman akan relevansi pengetahuan, serta kegembiraan dalam belajar. Bab “Eksplorasi Gerak” ini, yang berfokus pada gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, adalah fondasi untuk membentuk kebiasaan bergerak yang sehat dan pemahaman tubuh yang utuh.

Sebagai fasilitator, penting bagi Anda untuk melihat setiap aktivitas bukan sebagai rutinitas, tetapi sebagai laboratorium hidup. Di sinilah Anda dapat mengamati dinamika sosial, perkembangan motorik individu, dan percikan kreativitas peserta didik. Peran Anda adalah menangkap momen-momen tersebut dan mengubahnya menjadi kesempatan belajar yang mendalam melalui pertanyaan dan refleksi yang tepat.

Sebagai guru, peran Anda sangat krusial dalam memfasilitasi setiap aktivitas agar bukan sekadar latihan fisik, melainkan sebuah pengalaman belajar yang **berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan**. Mari, kita telaah bagaimana Anda dapat mengimplementasikan tiga prinsip ini.

- **Berkesadaran (*Awareness*)**: Mengajak siswa merasakan sensasi tubuh (napas, otot, detak jantung), menyadari ruang di sekitar, dan mengenali emosi yang muncul saat beraktivitas. Latihan berkesadaran ini juga berfungsi sebagai jembatan penting antara pikiran dan tubuh. Banyak peserta didik mungkin belum pernah secara sadar memperhatikan bagaimana napas mereka berubah saat berlari atau otot mana yang menegang saat melompat. Dengan melatih ini secara konsisten, Anda membantu mereka membangun “literasi tubuh” yang akan bermanfaat seumur hidup.
- **Bermakna (*Meaningful*)**: Menghubungkan gerakan dengan kehidupan sehari-hari, mendorong pemecahan masalah (strategi), dan menanamkan nilai-nilai penting seperti sportivitas dan kerja sama. Kebermaknaan muncul ketika peserta didik menjawab pertanyaan “Mengapa kita melakukan ini?”. Menghubungkan aktivitas dengan konteks yang mereka kenal (misalnya, kelincahan untuk bermain di taman atau kekuatan untuk membantu orang tua) membuat pembelajaran



PJOK tidak terisolasi di lapangan, melainkan menjadi bagian dari kehidupan mereka yang sesungguhnya.

- **Menggembirakan (*Joyful*):** Menciptakan suasana belajar yang positif dan antusias melalui variasi permainan, musik, kerja sama tim, dan apresiasi terhadap kreativitas serta usaha, bukan hanya hasil akhir. Kunci kegembiraan adalah menciptakan lingkungan yang “aman untuk gagal”. Tekankan kepada peserta didik bahwa dalam eksplorasi gerak, kesalahan adalah data, bukan kegagalan. Ketika peserta didik tidak takut mencoba gerakan baru atau strategi yang berbeda karena khawatir diejek, saat itulah pembelajaran yang otentik dan menggembirakan terjadi.

1. Kucing Menangkap Tikus (Gerak Lokomotor)

Permainan kejar-kejaran ini melatih gerak lokomotor dasar seperti lari, berhenti, dan mengubah arah. Tujuannya adalah memperdalam permainan ini agar lebih dari sekadar “bermain tangkap-tangkapan.” Sebelum memulai, sadari bahwa permainan sederhana ini adalah cerminan dinamika sosial mini. Amati siapa yang secara alami menjadi pemimpin, siapa yang lebih suka menghindar, dan bagaimana peserta didik berkomunikasi secara nonverbal. Informasi ini sangat berharga untuk memahami peserta didik Anda secara lebih utuh. Adapun implementasi pembelajaran mendalam pada aktivitas ini adalah sebagai berikut.

1.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Sensasi Tubuh:** Sebelum bermain, ajak siswa melakukan “Napas Sadar”. Setelah bermain, ajukan pertanyaan reflektif: “Apa yang kamu rasakan di tubuhmu saat menjadi kucing yang mengejar vs tikus yang dikejar? Apakah ada perbedaan sensasi di dada atau perutmu?”, “Bagian tubuh mana yang terasa paling lelah? Itu tandanya ototmu bekerja keras! Coba sekarang regangkan bagian yang tegang itu pelan-pelan.”, “Apakah napasmu terasa dangkal di dada atau dalam sampai ke perut setelah berlari? Bagaimana rasanya energi di tubuhmu ketika napasmu mulai kembali normal?”
- **Kesadaran Ruang dan Lingkungan:** Beri instruksi, “Gunakan matamu untuk melihat jalur aman tanpa menabrak teman. Perhatikan area lapangan, di mana tempat terbaik untuk berlari atau bersembunyi?” Tanyakan, “Bagaimana kamu menggunakan ruang lapangan agar tidak tertangkap? Apakah kamu lari ke tempat terbuka atau mencari tempat sembunyi?”
- **Kesadaran Emosi:** Tanyakan, “Apa yang kamu rasakan saat berhasil lolos? Gembira, lega, atau tertantang? Bagaimana perasaanmu jika temanmu



tertangkap, atau jika kamu yang tertangkap?”, “Apakah ada yang merasa kesal saat tidak bisa menangkap? Itu wajar, tapi bagaimana kita bisa mengubah perasaan itu menjadi semangat untuk mencoba lagi?”

1.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- o **Koneksi Kehidupan Nyata:** Diskusikan, “Kapan lagi kita menggunakan gerakan lari dan mengubah arah dalam kehidupan sehari-hari? (Contoh: saat dikejar hujan, menyeberang jalan, bermain kejar-kejaran di taman, atau membantu ibu di rumah).” Buat skenario, “Bayangkan kamu harus mengambil bola yang menggelinding ke jalan. Keterampilan apa dari permainan ini yang bisa kamu gunakan agar cepat tapi tetap aman?”
- o **Pemecahan Masalah dan Strategi:** Ajak siswa berpikir, “Sebagai kucing, strategi apa yang efektif untuk menangkap tikus? (Mengepung, memotong jalur, kerja sama tim). Sebagai tikus, bagaimana caramu menghindar? (Lari zig-zag, memanfaatkan rintangan, mengalihkan perhatian kucing). Bagaimana jika jumlah kucing lebih banyak dari tikus? Apa strategimu akan berubah?”
- o **Fair Play dan Sportivitas:** Diskusikan, “Mengapa penting untuk bermain jujur? Apa contoh sikap sportif yang bisa kita tunjukkan? (Menerima kekalahan, tidak mengejek, membantu teman yang jatuh).”

Pengambilan Keputusan Cepat: Permainan ini adalah latihan luar biasa untuk pengambilan keputusan di bawah tekanan. Diskusikan dengan peserta didik, “Saat menjadi tikus, keputusan apa yang harus kamu buat dalam sepersekian detik untuk menghindar? Apakah kamu memilih lari lurus atau berbelok tajam? Apa hasilnya?”. Hal ini membantu mereka menyadari bahwa otak mereka terus bekerja untuk membuat pilihan terbaik, sama seperti saat menghadapi situasi tak terduga dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memperdalam pemahaman sportivitas, perkenalkan konsep “Growth Mindset” atau Pola Pikir Bertumbuh. Jelaskan bahwa kekalahan bukanlah cerminan kemampuan permanen (“Aku payah dalam berlari”), melainkan informasi bahwa strategi mereka perlu diperbaiki (“Strategi lariku belum efektif, aku perlu coba cara lain”). Ini mengubah fokus dari hasil menjadi proses.

1.3 Kegembiraan (Menggembirakan)

- o **Variasi Permainan:** Ciptakan antusiasme dengan variasi seperti “**Kucing Buta**” (kucing ditutup matanya dan mengandalkan suara tikus yang harus bersuara “miaw” setiap 5 detik), “**Kucing Tiga Kaki**” (kucing berlari dengan satu kaki diangkat), atau “**Kucing dan Tikus Berantai**” (tikus



yang tertangkap bergandengan tangan dengan kucing untuk membantu menangkap tikus lain).

- **Aspek Sosial:** Beri pujian pada usaha dan kerja sama, bukan hanya hasil. “Hebat strategi lari zig-zagmu!” atau “Kerja sama tim kucingmu sangat baik!” atau “Kamu sangat sportif tadi saat tertangkap!”

Sebagai catatan penilaian formatif, amati hal-hal spesifik selama permainan. Bukan hanya siapa yang menang atau kalah, tetapi: Apakah peserta didik berpartisipasi aktif? Apakah mereka mencoba strategi yang berbeda setelah diskusi? Apakah mereka menunjukkan empati saat teman terjatuh? Catatan-catatan ini lebih berharga daripada skor.

Strategi Diferensiasi:

- **Untuk Siswa yang Membutuhkan Dukungan:** Gunakan penanda visual untuk batas area, berikan peran yang lebih sederhana (hanya fokus menghindari), pasang dengan teman yang lebih paham, atau modifikasi aturan (kucing berjalan cepat, bukan berlari).
- **Untuk Siswa yang Cepat Paham:** Berikan peran “kucing pemimpin” yang mengatur strategi, tambahkan tantangan (kucing hanya boleh menangkap dengan tangan kiri), ajak mereka menciptakan variasi permainan baru, atau minta mereka menganalisis strategi yang paling efektif.

2. Membentuk Patung Manusia (Gerak Nonlokomotor)

Aktivitas ini melatih gerak nonlokomotor (membungkuk, meliuk, meregang) serta keseimbangan. Ini adalah wadah yang luar biasa untuk mendorong kreativitas, kesadaran tubuh, dan kerja sama. Manfaatkan aktivitas ini untuk memperkenalkan elemen keheningan dalam pelajaran PJOK yang biasanya penuh suara. Momen “membeku” adalah kesempatan bagi peserta didik untuk beralih dari energi tinggi ke fokus internal. Ini melatih kontrol diri dan kemampuan untuk menenangkan sistem saraf secara mandiri. Adapun implementasi pembelajaran mendalam pada aktivitas ini adalah sebagai berikut.

2.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Posisi & Keseimbangan Tubuh:** Beri instruksi, “Saat membeku menjadi patung, rasakan bagaimana otot perutmu mengencang untuk menjaga keseimbangan. Temukan titik seimbangmu. Apa yang kamu lakukan agar tidak goyang? (Fokus pada satu titik, melebarkan kaki, menurunkan pusat gravitasi).”



- **Refleksi:** Tanyakan, “Posisi patung mana yang membuatmu merasakan ototmu paling bekerja? Mengapa? Bagian otot mana yang paling kamu rasakan?”, lalu ajak siswa membuat “**Patung Ekspresi**” (gembira, sedih, marah, takut, bingung) dan diskusikan, “Bagian tubuh mana yang kamu gunakan untuk menunjukkan emosi tersebut? Bagaimana perasaanmu saat mencoba mengekspresikan emosi itu melalui tubuh?”

Saat membahas “Patung Ekspresi”, Anda bisa menghubungkannya dengan kesadaran sosial. Tanyakan, “Tanpa berbicara, bagaimana kita bisa tahu perasaan teman kita dari postur tubuhnya? Ini membantu peserta didik memahami bahwa komunikasi bukan hanya melalui kata-kata, tetapi juga bahasa tubuh.

2.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- **Koneksi Kehidupan Nyata:** Diskusikan, “Kapan kita membungkuk, meliuk, atau meregang dalam keseharian? (Contoh: mengambil pensil jatuh, mengikat tali sepatu, meraih buku di rak tinggi, melakukan peregangan setelah bangun tidur).”
- **Kolaborasi & Pemecahan Masalah:** Beri tantangan kreatif, “Buat patung tertinggi dengan 3 orang!” atau “Buat patung dengan tema ‘Persahabatan!’” atau “Buat patung dengan bentuk geometris tertentu (segitiga, lingkaran)!”. Lalu diskusikan, “Bagaimana kalian bekerja sama dan membagi beban agar patung tidak roboh? Siapa yang menjadi fondasi? Siapa yang menjadi bagian atas?”

2.3 Kegembiraan (Menggembirakan)

- **Eksplorasi Kreatif:** Tekankan bahwa tidak ada patung yang salah, hanya ada yang unik. Gunakan musik dengan tempo bervariasi untuk transisi dari gerak bebas ke “membeku”. Musik dengan mood berbeda juga bisa memberi inspirasi tema.
- **Interaksi & Apresiasi:** Mainkan “Tebak Patung” di mana satu kelompok membuat patung bertema, dan kelompok lain menebak. Guru berkeliling dan memberikan pujian spesifik: “Wah, patungmu sangat seimbang dan ekspresif!” atau “Kalian berdua berhasil membuat patung yang sangat unik dan kompak!”

Apresiasi dalam aktivitas ini harus fokus pada proses dan keberanian mencoba. Pujilah kelompok yang patungnya roboh karena mencoba ide yang sulit, sama



seperti Anda memuji kelompok yang berhasil. Ini mengirimkan pesan bahwa usaha dan kreativitas lebih dihargai daripada kesempurnaan.

Strategi Diferensiasi:

- **Untuk Siswa yang Membutuhkan Dukungan:** Izinkan mereka membuat patung dengan posisi stabil (duduk, berbaring), berikan tema yang sangat konkret (“patung kucing tidur”), pasangkan dengan teman untuk membantu keseimbangan, atau fokus pada satu bagian tubuh saja (“Coba buat tanganmu seperti cabang pohon”).
- **Untuk Siswa yang Cepat Paham:** Tantang dengan posisi yang lebih sulit (bertumpu pada satu kaki), berikan tugas membuat patung kelompok yang kompleks (“patung jembatan”), tugaskan mereka menjadi “sutradara patung” untuk mengarahkan temannya, atau minta mereka membuat patung yang menceritakan sebuah kisah.

Koneksi Lintas Kurikulum: Hubungkan aktivitas ini dengan pelajaran Seni Rupa. Ajak peserta didik menggambar atau membuat sketsa beberapa posisi patung yang mereka lihat atau buat. Ini tidak hanya memperkuat ingatan kinestetik mereka tetapi juga mengintegrasikan seni visual ke dalam PJOK.

3. Aktivitas 3: Permainan Bola Berantai (Gerak Kombinasi & Manipulatif)

Permainan ini melatih koordinasi mata-tangan, kerja sama tim, dan kesadaran ruang melalui gerakan mengoper dan menangkap bola dalam satu barisan. Gunakan permainan ini sebagai metafora yang kuat tentang sistem kerja. Jelaskan bahwa “rantai” hanya sekuat mata rantai terlemahnya. Ini bukan untuk menyalahkan, tetapi untuk menumbuhkan kesadaran bahwa keberhasilan tim bergantung pada dukungan setiap anggota terhadap satu sama lain.

Implementasi Pembelajaran Mendalam:

- **Kesadaran (Berkesadaran)**
 - **Koordinasi Tubuh:** Lakukan latihan fokus mata-tangan sebelum bermain. Beri instruksi, “Saat mengoper bola, rasakan bagaimana tangan dan matamu bekerja sama. Rasakan aliran gerakannya, apakah sudah mulus atau masih kaku?”
 - **Kesadaran Tim dan Peran:** Ajukan pertanyaan reflektif, “Bagaimana perasaanmu saat temanmu menunggu operan darimu? Apa tanggung jawabmu sebagai bagian dari ‘rantai’ ini?”, “Bagaimana jika ada satu anggota tim yang sering salah menangkap? Apa yang bisa kamu lakukan untuk



membantunya atau menyesuaikan operanmu? Apakah kamu memberikan semangat atau justru mengeluh?”

- **Kesadaran Energi:** Tanyakan, “Rasakan energimu saat awal, tengah, dan akhir permainan. Bagaimana kamu bisa mengatur energimu agar tetap fokus?”

- **Kebermaknaan (Bermakna)**

- **Koneksi Kehidupan Nyata:** Diskusikan, “Selain bermain bola, kapan lagi kita perlu kerja sama tim dan koordinasi seperti ini? (Contoh: kerja kelompok di kelas, memindahkan barang berat bersama, estafet lomba, tim musik yang harus kompak).”
- **Analisis dan Strategi:** Ajak siswa menganalisis, “Strategi operan apa yang paling cepat dan efektif? (Dari atas kepala, di antara kaki, memantul, menggunakan dua tangan vs satu tangan). Apa kelebihan dan kekurangan masing-masing cara?”, “Ketika bola jatuh, apa yang mungkin menjadi penyebabnya? (Operan tidak akurat, penerima tidak siap, komunikasi kurang). Bagaimana kita bisa memperbaikinya di operan berikutnya?”

Saat memfasilitasi analisis strategi, posisikan diri Anda sebagai pemandu, bukan pemberi jawaban. Gunakan pertanyaan terbuka seperti, “Menurut kalian, apa yang bisa kita coba selanjutnya?” atau “Kelompok sana terlihat sangat cepat, ada yang memperhatikan apa yang mereka lakukan secara berbeda?”. Ini melatih peserta didik untuk mengobservasi dan berpikir kritis.

- **Kegembiraan (Menggembirakan)**

- **Kompetisi Sehat dan Semangat Tim:** Dorong semangat berkompetisi antartim (“Ayo, berikan semangat untuk timmu!”), dan rayakan usaha bersama di akhir permainan, bukan hanya kemenangan.
- **Variasi Aturan:** Buat lebih seru dengan aturan seperti “**Operan Kreatif Wajib**” (setiap tim harus memakai tiga cara operan berbeda dalam satu putaran), “**Bola Berantai dengan Rintangan**” (bola dioper melewati bawah kursi atau di atas tali), atau “**Bola Berantai Zig-zag**” (barisan dibuat zig-zag sehingga operan lebih bervariasi arahnya).

Strategi Diferensiasi:

- **Untuk Siswa yang Membutuhkan Dukungan:** Gunakan bola yang lebih besar/ ringan, perpendek jarak operan, latih mereka menguasai satu jenis operan dasar terlebih dahulu (misalnya, operan dada), atau tempatkan mereka di posisi tengah barisan.



- **Untuk Siswa yang Cepat Paham:** Gunakan bola yang lebih kecil/berat, jadikan mereka “kapten tim” yang mengatur strategi operan, tantang tim mereka untuk menyelesaikan operan dengan waktu secepat mungkin, atau minta mereka merancang pola operan baru yang lebih kompleks.

Penutup: Eksplorasi Gerak Berkesadaran

Melalui aktivitas-aktivitas eksplorasi gerak seperti “Kucing Menangkap Tikus”, “Membentuk Patung Manusia”, dan “Permainan Bola Berantai” yang difasilitasi dengan pendekatan Pembelajaran Mendalam, Anda telah memberikan lebih dari sekadar latihan fisik. Anda telah membantu peserta didik mengembangkan:

- **Kesadaran (Berkesadaran):** Memahami tubuh mereka, merasakan sensasi fisik dan emosi, serta menyadari interaksi dengan lingkungan dan teman-temannya.
- **Kebermaknaan (Bermakna):** Melihat relevansi gerakan dan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, menerapkan keterampilan untuk memecahkan masalah sederhana, dan memahami pentingnya nilai-nilai seperti sportivitas dan kerja sama.
- **Kegembiraan (Menggembirakan):** Merasakan kesenangan dalam bergerak, berkolaborasi, berkreasi, dan mengatasi tantangan dalam suasana yang positif dan mendukung.

Terus dorong peserta didik untuk bereksplorasi, berefleksi, dan menemukan kegembiraan dalam setiap gerakan. Dengan demikian, Bab 1 ini menjadi fondasi yang kuat bagi perjalanan PJOK yang holistik. Selain itu, Pembelajaran Mendalam di kelas Anda membentuk siswa yang tidak hanya terampil secara fisik, tetapi juga cerdas secara emosional dan sosial.



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

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

Penulis: Febriyan Dwi Cahyono dan Alda Indrawan

ISBN: 978-623-388-559-1 (jil.5 PDF)



Panduan Khusus

Bab 2

Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis

A. Pendahuluan

Bagian ini akan menjelaskan tujuan pembelajaran Bab 2, peta materi, dan periode pembelajaran, serta hubungan materi dengan materi lainnya dalam pembahasan utama, yaitu memeriksa konsep gerak serta memperkirakan dan menguji efektivitas strategi gerak pada aktivitas fisik dan permainan.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat memeriksa konsep gerak serta memperkirakan dan menguji efektivitas strategi gerak. Hal tersebut untuk menemukan konsep yang lebih meningkatkan keterampilan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik dengan menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- memeriksa konsep gerak (ruang, usaha, hubungan) pada aktivitas fisik atau permainan,
- memperkirakan strategi gerak pada aktivitas fisik atau permainan, dan
- menguji strategi gerak pada aktivitas fisik atau permainan.

2. Peta Materi



Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada Bab 2 ini meliputi konsep gerak yang telah dipelajari sebelumnya. Selain itu, memperkirakan dan menguji strategi gerak pada aktivitas fisik atau permainan. Peserta didik akan memeriksa konsep gerak yang meliputi ruang, usaha, dan hubungan dalam berbagai aktivitas fisik atau permainan. Dengan memahami setiap konsep ini, peserta didik dapat lebih memahami bahwa posisi, kekuatan, dan interaksi antarindividu dalam tim dapat memengaruhi efektivitas gerakan dalam aktivitas fisik atau permainan.

Pada bab ini peserta didik belajar memperkirakan dan menguji strategi gerak dalam aktivitas fisik atau permainan. Contohnya, dalam permainan bola tangan, peserta didik dapat mempraktikkan strategi untuk mengatur posisi agar bisa mengoper bola lebih mudah kepada teman tim. Dengan memperkirakan dan mencoba strategi ini, mereka akan belajar menilai mana yang paling efektif untuk situasi tertentu. Proses ini membantu peserta didik dalam menyesuaikan gerakan dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan hasil dalam aktivitas fisik atau permainan.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Pada Bab 2 ini, kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan 8 kali pertemuan. Setiap pertemuan berdurasi 3 JP. Namun, dalam pelaksanaannya guru dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran Bab 2 ini, peserta didik memeriksa konsep gerak serta memperkirakan dan menguji efektivitas strategi gerak untuk menemukan konsep mana yang akan lebih meningkatkan keterampilan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. Kegiatan pembelajaran pada Bab 2 menggunakan pendekatan teori dan praktik. Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan sudah dapat memahami konsep gerak dan strategi gerak yang dipelajari di fase B. Kompetensi yang akan dipelajari adalah menyesuaikan keterampilan gerak dan menerapkan strategi gerak.



C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan mengetahui persepsi awal peserta didik dan mengajak untuk mengingat kembali pembelajaran sebelumnya. Dalam hal ini aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran ruang, memeriksa kesadaran usaha, memeriksa kesadaran hubungan, serta memperkirakan dan menguji strategi gerak.

Guru akan memberikan pertanyaan pemantik berikut ini yang terkait dengan proses pembelajaran yang akan dilakukan.

1. Apa saja gerakan yang kamu gunakan saat bermain permainan favoritmu? Apakah kita perlu bergerak cepat atau pelan dalam permainan ini? Mengapa?
2. Bagaimana cara kamu bekerja sama dengan teman-teman dalam tim saat bermain? Apa strategi yang kalian gunakan agar bisa menang?
3. Bagaimana tenaga yang kita gunakan saat melompat atau berlari bisa memengaruhi hasil permainan?
4. Bagaimana kita bisa tahu strategi mana yang paling efektif dalam permainan ini?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Pada Buku Siswa penilaian sebelum pembelajaran ada pada aktivitas Ayo, Mengingat Kembali. Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dan atau observasi unjuk kerja. Hal tersebut merupakan langkah penting dalam pendidikan jasmani untuk menentukan tingkat keterampilan peserta didik dan menyesuaikan strategi pembelajaran. Praktik asesmen awal yang tepat dapat membantu guru membuat lingkungan belajar yang inklusif dan adaptif. Hal ini memungkinkan guru untuk memahami perbedaan kemampuan peserta didik. Guru juga dapat mengelompokkan peserta didik dengan cara yang mendukung kemajuan setiap peserta didik sesuai tingkatannya.

Dengan menggunakan hasil asesmen ini, guru dapat merancang strategi pembelajaran dan menetapkan tujuan yang tepat sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik. Hal penting untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang aman dan positif serta mendorong peserta didik untuk bertanggung jawab atas perkembangan fisik dan sosial mereka.



E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran Bab 2 bertujuan agar peserta didik memeriksa konsep gerak, memperkirakan dan menguji efektivitas strategi gerak untuk menemukan konsep mana yang akan lebih meningkatkan keterampilan. Peserta didik dan guru dapat memilih aktivitas-aktivitas yang disajikan dalam bab ini untuk mengantarkan peserta didik sampai ke tujuan pembelajaran serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.

2. Aktivitas Pembelajaran

a. Subbab A. Memeriksa Kesadaran Ruang

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memeriksa kesadaran ruang, meliputi lokasi, jalur, arah, dan perluasan pada aktivitas fisik dan atau permainan.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab A

Bernalar Kritis

Peserta didik diajak mengamati area permainan, menganalisis jalur dan arah pergerakan, serta berdiskusi dalam kelompok untuk mencari strategi yang efektif berdasarkan kesadaran ruang. Melalui kegiatan ini, peserta didik belajar mengevaluasi keputusan yang diambil selama aktivitas dan merefleksikan pentingnya kesadaran ruang untuk meningkatkan keterampilan mereka.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian, guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana memeriksa kesadaran ruang pada aktivitas fisik atau permainan. Kesadaran ruang meliputi arah, tingkatan, jalur, serta dekat dan jauh.



KESADARAN RUANG



TINGKATAN



JALUR



Gambar 2.1 Kesadaran Ruang

1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan kesadaran ruang.

2) Asesmen Awal

Guru dapat memulai dengan meminta peserta didik untuk bergerak dalam ruang tertentu. Misalnya, dalam area berbentuk lingkaran atau persegi panjang. Selama gerakan ini, guru mengamati apakah peserta didik dapat menjaga jarak aman dari peserta didik lain dan memanfaatkan ruang secara efektif tanpa saling bertabrakan. Hal ini dapat memberi gambaran tentang pemahaman dasar mereka mengenai kesadaran ruang.

3) Membagi Kelompok Belajar

Setelah melakukan asesmen awal kesadaran ruang, guru dapat menggunakan hasil pengamatan tersebut untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan kemampuan mereka. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap kelompok memiliki tingkat keterampilan yang sesuai agar kegiatan berlangsung lancar, aman, dan peserta didik dapat belajar secara optimal. Dengan membagi



berdasarkan tingkat pemahaman, guru dapat memberikan tantangan yang berbeda di setiap kelompok. Misalnya, untuk kelompok dasar, diberikan latihan tambahan. Untuk kelompok lanjut, diberikan aktivitas yang lebih kompleks.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

- Peserta didik diminta duduk berkelompok dengan mengatur posisi sesuai dengan ruang yang tersedia dan memperhatikan jarak antaranggota kelompok.
- Peserta didik memahami konsep kesadaran ruang dengan menyesuaikan posisi dan arah duduk mereka, mengenali batas-batas ruang di sekitar mereka, dan memahami pentingnya menjaga jarak aman dalam aktivitas kelompok.

Selama Membaca

- Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami cara memosisikan diri atau berorientasi dalam ruang saat membaca bersama.
- Guru memastikan peserta didik memperhatikan posisi tubuh dan arah gerakan yang mendukung kesadaran ruang, serta memberikan umpan balik untuk membantu peserta didik mengenali pentingnya ruang pribadi dan kelompok.

Setelah Membaca

- Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran yang melibatkan kesadaran ruang, seperti bergerak dalam ruang tertentu tanpa bertabrakan dengan teman-temannya.
- Peserta didik mendiskusikan dengan teman-temannya tentang pengalaman mereka dalam menjaga kesadaran ruang selama aktivitas, termasuk cara mereka mengatur posisi, menyesuaikan arah, dan menjaga jarak aman selama beraktivitas dalam kelompok.

5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.



Bentuk aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran ruang antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 2.1

Jalan Lari dalam Zona



Gambar 2.2 Jalan Lari dalam Zona

- Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran ruang, meliputi arah, tingkatan, jalur, serta dekat dan jauh dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- Peserta didik mempraktikkan aktivitas jalan lari dalam zona berukuran 3x3 meter. Peserta didik melakukan gerakan jalan dan lari sesuai aba-aba dari guru.
- Aktivitas ini dapat divariasikan dengan menambah atau mengurangi jumlah anak dalam area bermain atau zona.
- Peserta didik memeriksa kesadaran ruang yang ada pada aktivitas jalan lari dalam zona.
- Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.



- 1) Bagaimana cara kamu mengatur jarak dengan teman lain di zona?
- 2) Dapatkah kamu bergerak lebih bebas ketika jumlah pemain bertambah?
- 3) Bagaimana kamu bisa memahami posisi dan ruang di sekitarmu saat bermain permainan lari dalam zona?



Aktivitas 2.2

Permainan Zona Aman



Gambar 2.3 Permainan Zona Aman

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran ruang, meliputi arah, tingkatan, jalur, dekat dan jauh dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas permainan zona aman. Peserta didik berlari bebas di luar zona aman yang sudah disediakan. Ketika guru memberi isyarat "Zona!", peserta didik bergerak ke zona aman terdekat.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran ruang yang ada pada aktivitas jalan lari dalam zona.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.



- 1) Apa yang kamu lakukan untuk memilih zona aman?
- 2) Bagaimana cara kamu mengatur jarak dengan teman lain di zona?
- 3) Dapatkah kamu jelaskan kesadaran ruang dalam permainan zona aman?



Aktivitas 2.3

Permainan Zona Lempar Bola



Gambar 2.4 Permainan Zona Lempar Bola

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran ruang, meliputi arah, tingkatan, jalur, serta dekat dan jauh dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas permainan zona lempar bola dalam zona kecil berukuran 3 meter persegi. Pada tahap 1, peserta didik melempar bola ke udara, menangkapnya kembali, dan tetap berada di dalam zona. Tahap 2, peserta didik berpasangan dengan teman di zona lain melakukan gerakan melempar dan menangkap bola sambil tetap berada di zonanya. Tahap 3, peserta didik berpindah zona mengikuti aba-aba dari guru, misalnya pindah kanan atau pindah kiri.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran ruang yang ada pada aktivitas zona lempar bola.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.



f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.

- 1) Apa yang kamu lakukan untuk memilih zona aman?
- 2) Bagaimana cara kamu mengatur jarak dengan teman lain di zona?
- 3) Jelaskan kesadaran ruang yang ada di permainan tersebut?



Aktivitas 2.4

Petak Bola Ruang



Gambar 2.5 Permainan Petak Bola Ruang

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran ruang, meliputi arah, tingkatan, jalur, serta dekat dan jauh dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan petak bola ruang dalam 6 zona atau area. Di dalam zona tersebut, peserta didik melakukan gerakan menendang dan menghentikan bola. Ketika guru memberi aba-aba "pindah!", peserta didik pindah ke zona lain sambil membawa bola.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran ruang yang ada pada aktivitas petak bola ruang.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.



- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
- 1) Bagaimana perasaanmu selama bermain tadi? Apakah merasa mudah atau sulit untuk tetap berada dalam zona saat menggiring bola?
 - 2) Bagaimana caramu agar lebih baik dalam menjaga bola tetap di dalam zona?
 - 3) Apakah ada cara yang lebih baik untuk menghindari tabrakan dengan teman?



Aktivitas 2.5

Sepak Bola Empat Lawan Empat



Gambar 2.6 Permainan Sepak Bola Empat Lawan Empat

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran ruang, meliputi arah, tingkatan, jalur, dekat dan jauh dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan sepak bola 4 lawan 4. Permainan ini seperti permainan sepak bola pada umumnya hanya saja, jumlah anggota tiap timnya 5 anak, menggunakan gawang kecil, tidak ada penjaga gawang, dan terdapat zona aman berukuran 2 meter di setiap gawang.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran ruang yang ada pada aktivitas sepak bola 4 lawan 4.



- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana caramu bekerja sama dalam tim untuk mencetak gol tanpa masuk zona aman?
 - 2) Ketika bola berada dekat dengan zona aman, apa yang bisa dilakukan oleh pemain agar tetap bisa menjaga gawang tanpa melanggar aturan masuk zona aman?
 - 3) Bagaimana kamu bisa menggunakan ruang lapangan untuk menemukan posisi yang tepat dan terhindar dari lawan?
 - 4) Apa yang harus dilakukan pemain lain saat seorang teman satu tim sedang membawa bola menuju gawang?
 - 5) Jelaskan kesadaran ruang yang ada dalam permainan sepak bola 4 lawan 4?

6) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses memeriksa kesadaran ruang dan menjelaskannya setelah melakukan berbagai aktivitas memeriksa kesadaran ruang. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

7) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran ruang sesuai dengan potensi dan kreativitas.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



b. Subbab B. Memeriksa Kesadaran Usaha

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memeriksa kesadaran usaha meliputi tenaga dan waktu pada aktivitas fisik dan atau permainan.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab B

Bernalar Kritis

Peserta didik diajak mengidentifikasi kapan harus menggunakan tenaga lebih besar atau lebih kecil sesuai situasi permainan dan menentukan waktu yang tepat untuk bergerak atau bertahan. Dalam diskusi kelompok, mereka menganalisis pengaruh pengaturan tenaga dan waktu terhadap hasil permainan dan berdiskusi tentang strategi yang dapat meningkatkan efektivitas usaha mereka.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian, guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana memeriksa kesadaran usaha pada aktivitas fisik atau permainan. Kesadaran usaha meliputi tenaga dan waktu.



Gambar 2.7 Anak-Anak Bermain dengan Memperhatikan Kesadaran Usaha

1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan kesadaran usaha.

2) Asesmen Awal

Guru dapat mengajukan beberapa pertanyaan sederhana, seperti “Apakah kamu tahu pentingnya mengatur tenaga saat berlari?” atau “Apakah kamu merasa lebih cepat lelah jika tidak mengatur tenaga dengan baik?” Selain itu, guru bisa menanyakan pandangan peserta didik tentang pentingnya waktu istirahat agar tubuh tidak cepat lelah dan apakah mereka tahu bahwa berjalan dan berlari membutuhkan tenaga yang berbeda. Jawaban peserta didik akan membantu guru mengenali kebutuhan pemahaman setiap peserta didik dan menyesuaikan aktivitas pembelajaran agar peserta didik lebih sadar dalam menggunakan tenaga dan waktu saat beraktivitas atau berolahraga.

3) Membagi Kelompok Belajar

Setelah melakukan asesmen awal kesadaran usaha, guru dapat menggunakan hasil asesmen tersebut untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan kemampuan mereka. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap kelompok memiliki tingkat keterampilan yang sesuai agar kegiatan berlangsung lancar, aman, dan peserta didik dapat belajar secara optimal. Dengan membagi berdasarkan tingkat pemahaman, guru dapat memberikan tantangan yang berbeda di setiap kelompok, misalnya, latihan tambahan untuk kelompok dasar, dan aktivitas yang lebih kompleks untuk kelompok lanjut.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta duduk berkelompok dengan mengatur posisi sesuai dengan ruang yang tersedia dan memperhatikan jarak antaranggota kelompok.

Selama Membaca

Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami cara memosisikan diri atau berorientasi dalam ruang saat membaca bersama.



Setelah Membaca

Peserta didik mencoba berdiskusi dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran yang melibatkan kesadaran usaha (waktu dan tenaga).

5) Berdiskusi dan Mencoba

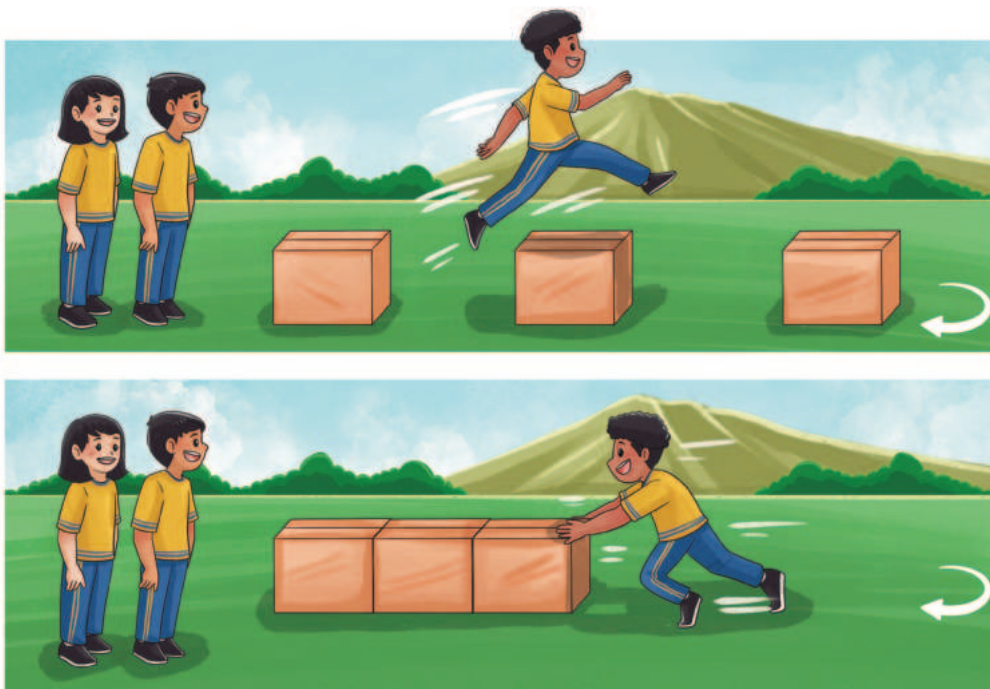
Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Bentuk aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran usaha antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 2.6

Lomba Lari Lompat Dorong Kardus



Gambar 2.8 Permainan Lomba Lari Dorong Kardus

- Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran usaha, meliputi tenaga dan waktu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- Peserta didik mempraktikkan aktivitas lomba lari lompat dorong kardus. Peserta didik berlari kemudian melompati kardus yang ada di depannya. Setelah itu, berbalik untuk mendorong kardus yang sudah dilewati hingga titik awal.

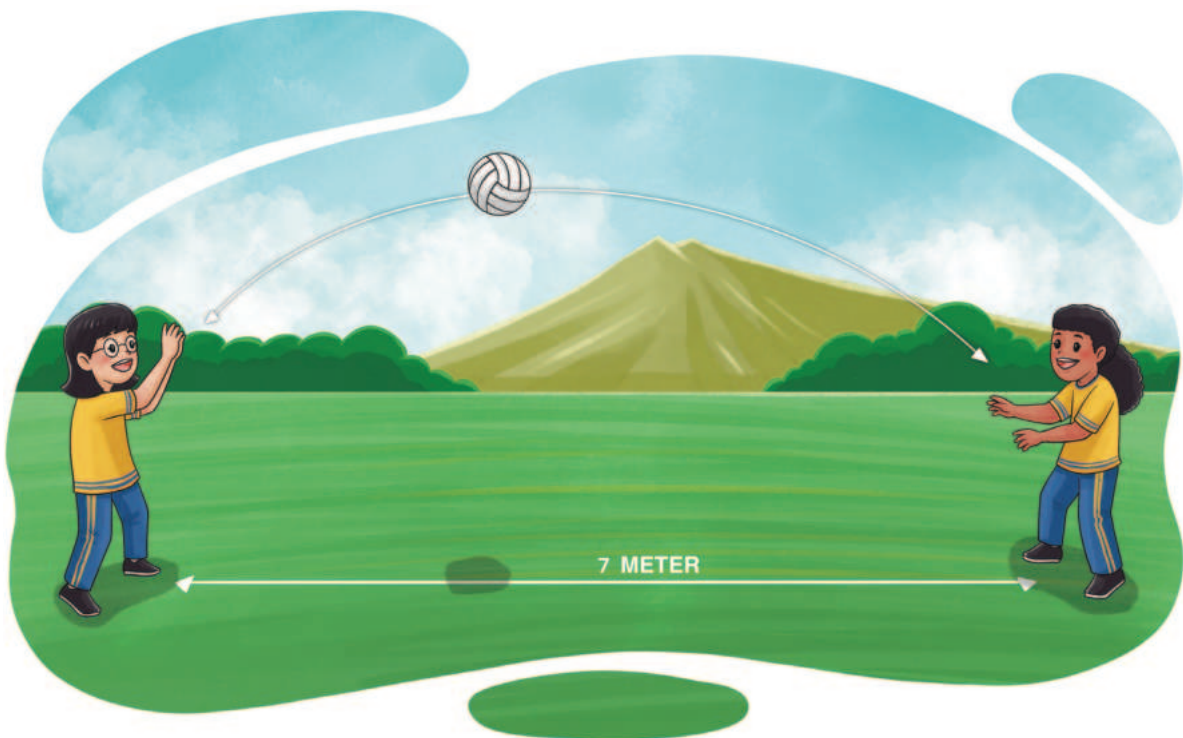


- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran usaha yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut
 - 1) Apa yang lebih sulit, melompati atau mendorong kardus? Mengapa?
 - 2) Apa yang terjadi ketika kardus yang kamu dorong diisi benda yang berat? Mengapa?



Aktivitas 2.7

Lempar Tangkap Bola Kecil Berpasangan



Gambar 2.9 Permainan Lempar Tangkap Bola Berpasangan

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran usaha, meliputi tenaga dan waktu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas lempar tangkap bola berpasangan. Guru dapat memberi aba-aba lemparan cepat, lemparan lambat, lemparan melengkung, dan seterusnya.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan dengan menambah atau mengurangi jarak lemparan.



- d. Peserta didik memeriksa kesadaran usaha yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Apa yang terjadi saat kamu melempar bola dengan cepat?
 - 2) Bagaimana perbedaan antara melempar bola dengan tenaga yang kuat dan lemah?
 - 3) Bagaimana kamu menyesuaikan tenaga ketika kamu melempar bola dengan alur melengkung?



Aktivitas 2.8

Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan



Gambar 2.10 Permainan Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran usaha, meliputi tenaga dan waktu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas menendang dan menghentikan bola berpasangan.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan dengan menambah atau mengurangi jarak lemparan.

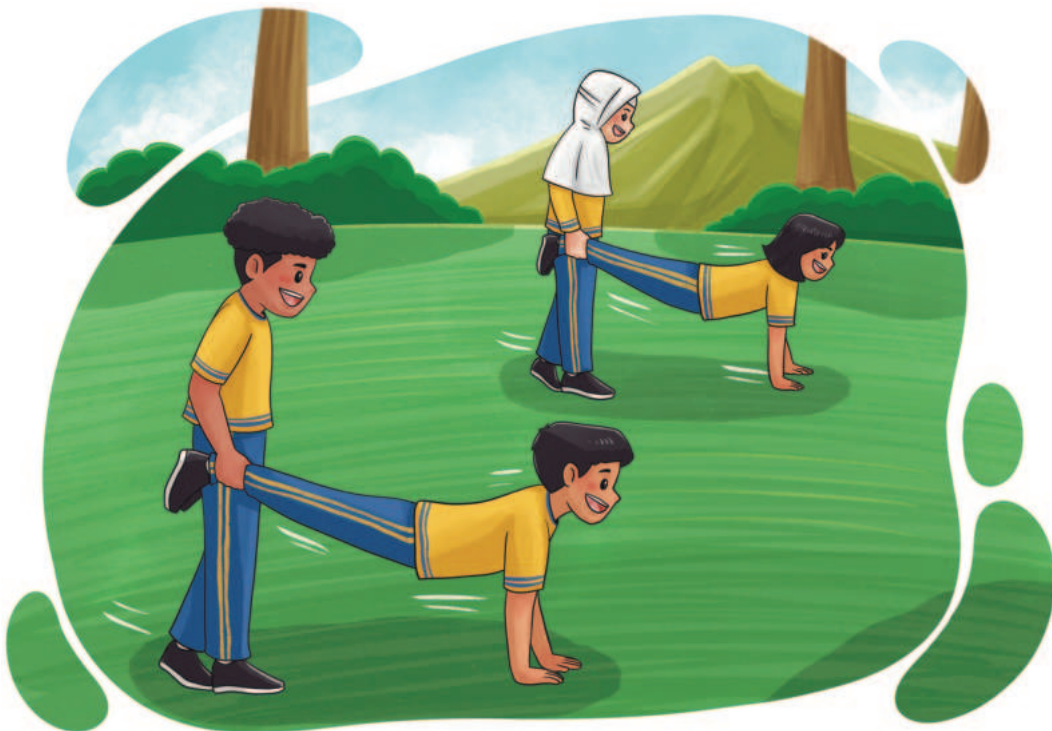


- d. Peserta didik memeriksa kesadaran usaha yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Manakah yang lebih sulit menghentikan bola yang ditendang kuat atau yang pelan? Mengapa?
 - 2) Bagaimana cara kamu menyesuaikan gerakanmu saat bola bergerak cepat atau lambat?



Aktivitas 2.9

Permainan Gerobak Dorong



Gambar 2.11 Permainan Gerobak Dorong

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran usaha, meliputi tenaga dan waktu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas permainan gerobak dorong. Peserta didik yang menjadi gerobak menempatkan tangan di lantai membentuk posisi *push up* dengan kedua kaki dipegang oleh pendorong. Pendorong akan memegang kedua kaki temannya dan mendorong perlahan ke depan.



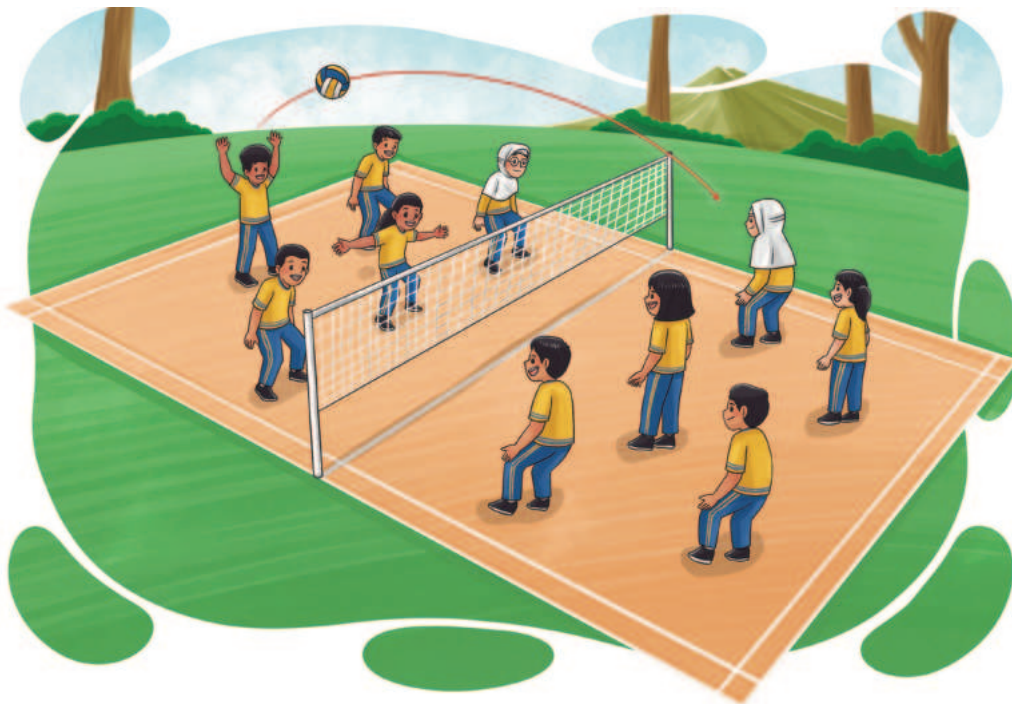
Sementara, peserta didik yang menjadi gerobak berjalan menggunakan tangan untuk maju.

- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran usaha yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Apakah kekuatanmu saat mendorong temanmu yang menjadi gerobak memengaruhi kecepatan gerakan gerobak?
 - 2) Apa yang terjadi saat kamu tidak memberikan tenaga yang cukup saat mendorong?
 - 3) Bagaimana kamu bekerja sama dengan pasanganmu untuk memastikan gerakan tetap lancar?



Aktivitas 2.10

Permainan Voli Lempar



Gambar 2.12 Permainan Voli Lempar

- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran usaha, meliputi tenaga dan waktu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.



- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas permainan voli lempar. Permainan ini hampir sama dengan permainan bola voli pada umumnya, tetapi pada permainan ini bola dilempar ke sisi lawan.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran usaha yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Apa yang terjadi saat kamu melempar bola terlalu cepat? Apakah tim lawan kesulitan menangkapnya? Mengapa?
 - 2) Bagaimana kamu menyesuaikan arah dan kekuatan lemparan ketika melihat posisi lawan di lapangan?
 - 3) Apa yang terjadi ketika bola dilempar terlalu lemah? Bagaimana kamu menyesuaikan cara menangkap atau melempar bola kembali?

6) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses memeriksa kesadaran usaha, meliputi tenaga dan waktu setelah melakukan aktivitas atau permainan. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

7) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran usaha sesuai dengan potensi dan kreativitas.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



c. Subbab C. Memeriksa Kesadaran Hubungan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memeriksa kesadaran hubungan meliputi hubungan terhadap bagian tubuh yang lain, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan benda pada aktivitas fisik dan atau permainan.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab C

Bernalar Kritis

Peserta didik diajak mengamati bagaimana posisi tangan, kaki, atau tubuh mereka saling mendukung dalam gerakan, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan teman dan alat dalam permainan. Melalui diskusi dan refleksi, peserta didik memahami bagaimana kesadaran hubungan memengaruhi kinerja dan keamanan dalam beraktivitas.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian, guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana memeriksa kesadaran hubungan pada aktivitas fisik atau permainan. Kesadaran hubungan, meliputi hubungan terhadap bagian tubuh yang lain, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan benda.



Gambar 2.13 Anak-Anak Menerapkan Kesadaran Hubungan saat Bermain

1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan kesadaran hubungan.

2) Asesmen Awal

Guru dapat mengajukan pertanyaan, seperti “Apakah kamu tahu bahwa tangan dan kaki bekerja sama saat kita berlari?” atau “Mengapa penting untuk menjaga jarak dengan teman saat bermain agar tidak bertabrakan?” Pertanyaan juga dapat mencakup kesadaran peserta didik tentang hubungan dengan benda, misalnya, “Apakah kamu tahu cara mengarahkan bola agar bisa diterima teman?” Jawaban peserta didik dapat membantu guru memahami sejauh mana peserta didik mengenal konsep koordinasi tubuh, menjaga jarak, dan interaksi dengan benda dalam aktivitas. Dengan hasil asesmen ini, guru dapat menyesuaikan pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran hubungan peserta didik dalam aktivitas fisik di PJOK.

3) Membagi Kelompok Belajar

Setelah melakukan asesmen awal kesadaran hubungan, guru dapat menggunakan hasil pengamatan tersebut untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan kemampuan mereka. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap kelompok memiliki tingkat keterampilan yang sesuai agar kegiatan berlangsung lancar, aman, dan peserta didik dapat belajar secara optimal. Dengan membagi berdasarkan tingkat pemahaman, guru dapat memberikan tantangan yang berbeda di setiap kelompok, misalnya, latihan tambahan untuk kelompok dasar, dan aktivitas yang lebih kompleks untuk kelompok lanjut.

4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta duduk berkelompok dengan mengatur posisi sesuai dengan ruang yang tersedia.

Selama Membaca

Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami kesadaran hubungan.



Setelah Membaca

Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran yang melibatkan kesadaran hubungan.

5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Bentuk aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran ruang antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 2.11

Permainan Hoki Bola



Gambar 2.14 Permainan Hoki Bola

- Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran hubungan, meliputi hubungan terhadap bagian tubuh yang lain, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan benda dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- Peserta didik mempraktikkan aktivitas permainan hoki bola. Permainan ini dimainkan dengan cara mendorong bola menggunakan tongkat (misalnya,



tongkat hoki atau tongkat lainnya) melewati beberapa rintangan berupa *cone* yang ditempatkan dalam pola zig-zag. Setelah melewati *cone*, peserta didik harus mengarahkan bola ke gawang.

- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran hubungan yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana perasaanmu saat bola keluar jalur atau menyentuh *cone*? Apa yang kamu lakukan untuk mengembalikan bola ke jalurnya?
 - 2) Bagaimana kamu memastikan bola bergerak lurus menuju gawang setelah melewati semua *cone*? Bagaimana cara kamu mengarahkan bola dengan lebih akurat ke target?
 - 3) Apa tantangan terbesar yang kamu temui saat mencoba mengontrol bola dengan tongkat? Bagaimana kamu mengatasinya?



Aktivitas 2.12

Permainan Lempar Botol Plastik



Gambar 2.15 Permainan Lempar Botol Plastik



- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran hubungan, meliputi hubungan terhadap bagian tubuh yang lain, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan benda dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas permainan lempar botol plastik. Permainan ini dimainkan dengan cara melempar botol plastik yang disusun berjejer menggunakan bola tenis.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran hubungan yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana kamu mengarahkan bola agar bisa mengenai botol dengan tepat?
 - 2) Bagaimana cara kamu mengontrol kekuatan lemparan agar bola tidak terlalu kuat atau terlalu lemah?
 - 3) Apa yang terjadi jika kamu melempar bola terlalu pelan atau terlalu keras?
 - 4) Bagaimana posisi tangan dan kakimu saat siap melempar bola ke arah botol?



Aktivitas 2.13

Permainan Bulu Tangkis Ceria



Gambar 2.16 Permainan Bulu Tangkis Ceria



- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran hubungan, meliputi hubungan terhadap bagian tubuh yang lain, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan benda dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan bulu tangkis ceria. Permainan ini dimainkan dalam tim kecil (2 lawan 2). Ukuran lapangan dapat menyesuaikan keadaan di sekolah dan tanpa net. Peserta didik memukul kok menggunakan raket ke zona lawan tanpa melangkah keluar dari area yang ditentukan. Skor didapatkan jika kok jatuh di dalam zona lawan atau lawan gagal mengembalikan kok.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran hubungan yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Apa yang kamu lakukan untuk mengatur posisi supaya tidak bertabrakan dengan pasangan di tim kamu?
 - 2) Bagaimana cara kamu berkomunikasi dengan pasangan saat menyerang dan bertahan?
 - 3) Bagaimana cara kamu menyesuaikan posisi tubuh saat kok mendekat?



Aktivitas 2.14

Memindahkan Cone Menggunakan Kaki



Gambar 2.17 Memindahkan Cone dengan Menggunakan Kaki



- a. Guru menjelaskan konsep memeriksa kesadaran hubungan meliputi hubungan terhadap bagian tubuh yang lain, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan benda dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Peserta didik mempraktikkan aktivitas memindahkan *cone* menggunakan kaki. Peserta didik memindahkan *cone* dengan cara menghimpitnya dengan kedua kaki ke garis yang sudah ditentukan.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan atau dengan membuatnya menjadi perlombaan.
- d. Peserta didik memeriksa kesadaran hubungan yang ada pada aktivitas tersebut.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Bagaimana cara kamu menggunakan kaki untuk mengontrol *cone* agar tidak jatuh saat dipindahkan?
 - 2) Bagaimana kamu menyeimbangkan tubuh saat memindahkan *cone*? Bagaimana caramu berdiri dan bergerak?

7) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses memeriksa kesadaran hubungan setelah melakukan aktivitas atau permainan. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

8) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran hubungan sesuai dengan potensi dan kreativitas.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



d. Subbab D. Memperkirakan dan Menguji Strategi Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memperkirakan strategi gerak pada permainan atau aktivitas fisik. Selain itu, menguji strategi gerak pada permainan atau aktivitas fisik.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab D

Bernalar Kritis

Peserta didik diajak mengamati situasi permainan, memperkirakan langkah atau gerakan terbaik yang dapat dilakukan, dan mencoba strategi tersebut dalam praktik. Setelah aktivitas, peserta didik berdiskusi dan merefleksikan keberhasilan atau tantangan strategi yang dipilih serta mencari alternatif yang lebih baik jika diperlukan. Melalui kegiatan ini, peserta didik dilatih untuk berpikir kritis dalam mengambil keputusan gerak dan menyempurnakan strategi yang digunakan.

Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan asesmennya. Kemudian, guru menjelaskan kepada peserta didik tentang bagaimana memperkirakan dan menguji strategi gerak pada aktivitas fisik atau permainan. Memperkirakan strategi gerak adalah memikirkan dulu cara sebelum bergerak atau bermain. Sementara, menguji strategi gerak adalah mencoba cara bergerak yang sudah direncanakan pada saat bermain dan melihat apakah cara itu berhasil atau tidak.



Gambar 2.18 Memperkirakan dan Menguji Strategi Gerak



1) Mengamati

Guru mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan observasi mereka melalui pengamatan langsung terhadap fenomena tertentu yang berkaitan dengan memperkirakan dan menguji strategi gerak.

2) Asesmen Awal

Asesmen awal pada pembelajaran “Memperkirakan dan Menguji Strategi Gerak” bertujuan untuk memahami pemahaman awal peserta didik mengenai kemampuan mereka memperkirakan dan merencanakan gerakan dalam aktivitas fisik. Guru dapat memulai dengan beberapa pertanyaan sederhana, seperti “Apakah kamu pernah berpikir cara terbaik untuk menghindari lawan saat bermain?” atau “Bagaimana caramu memperkirakan arah lemparan agar bola bisa diterima teman?”

Pertanyaan lain bisa berupa, “Jika cara pertama gagal, apakah kamu mencoba cara lain?” Jawaban peserta didik akan membantu guru mengetahui sejauh mana peserta didik memahami konsep strategi gerak dan pentingnya perencanaan dalam mencapai tujuan. Dari hasil asesmen ini, guru dapat mengatur aktivitas yang lebih sesuai untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam memperkirakan dan menguji strategi gerak dalam PJOK.

3) Membagi Kelompok Belajar

Setelah melakukan asesmen awal pembelajaran pada subbab ini, guru dapat menggunakan hasil pengamatan tersebut untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan kemampuan mereka. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap kelompok memiliki tingkat pemahaman yang sesuai agar kegiatan berlangsung lancar, aman, dan peserta didik dapat belajar secara optimal. Dengan membagi berdasarkan tingkat pemahaman, guru dapat memberikan tantangan yang berbeda di setiap kelompok, misalnya, latihan tambahan untuk kelompok dasar, dan aktivitas yang lebih kompleks untuk kelompok lanjut.

Guru dapat membagi kelompok belajar dengan berbagai cara, seperti secara acak menggunakan undian atau hitung angka, berdasarkan kemampuan dengan menggabungkan siswa berkemampuan tinggi, sedang, dan rendah, atau berdasarkan minat dan kriteria sederhana seperti warna favorit atau abjad nama. Selain itu, pembagian kelompok juga bisa dilakukan dengan bantuan aplikasi untuk hasil yang lebih cepat dan adil. Pendekatan ini membantu menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan efektif sesuai tujuan pembelajaran.



4) Membaca Buku

Sebelum Membaca

Peserta didik diminta duduk berkelompok dengan mengatur posisi sesuai dengan ruang yang tersedia dan memperhatikan jarak antaranggota kelompok. Peserta didik memahami konsep memperkirakan dan menguji strategi gerak dalam aktivitas kelompok.

Selama Membaca

Guru menawarkan bantuan kepada peserta didik yang kesulitan memahami konsep memperkirakan dan menguji strategi gerak.

Setelah Membaca

Peserta didik mencoba mempraktikkan aktivitas pembelajaran yang melibatkan konsep memperkirakan dan menguji strategi gerak.

5) Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan mencoba melakukan aktivitas pembelajaran secara berkelompok. Guru membimbing peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Bentuk aktivitas pembelajaran memperkirakan dan menguji strategi gerak antara lain sebagai berikut.



Aktivitas 2.15 Permainan Invasi



Gambar 2.19 Permainan Bola Keranjang sebagai Contoh Permainan Invasi

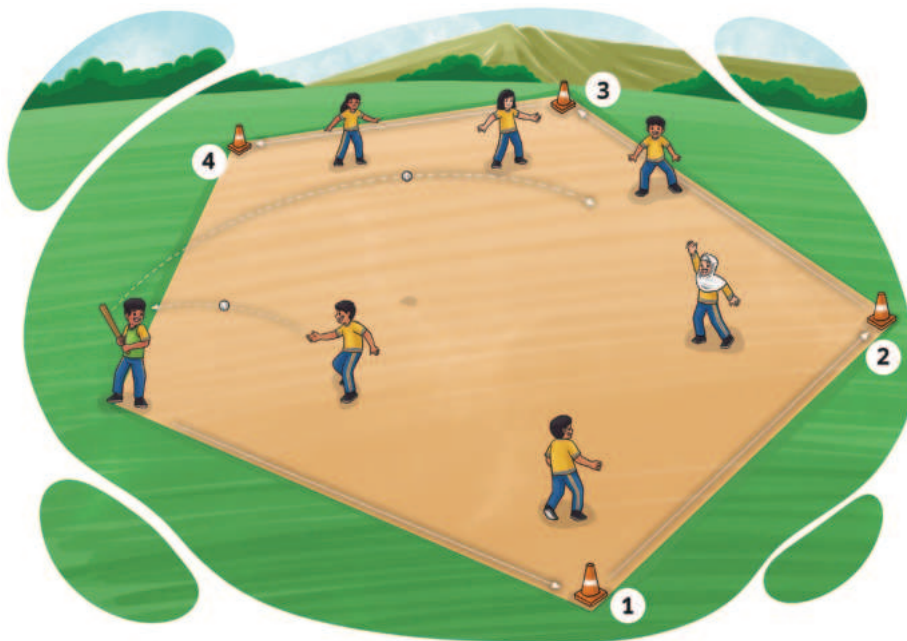


- a. Guru menjelaskan konsep memperkirakan dan menguji strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan invasi. Permainan invasi pada subbab ini adalah permainan bola keranjang. Permainan bola keranjang hampir sama dengan permainan bola tangan, hanya saja gawangnya menggunakan keranjang.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Guru memberikan aktivitas memperkirakan dan menguji strategi gerak pada peserta didik.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Apa strategi terbaik yang dapat digunakan oleh setiap tim untuk menyerang daerah lawan dan mencetak gol?
 - 2) Apakah koordinasi antarpemain dalam satu tim dapat meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan?
 - 3) Jika kamu akan memainkan permainan ini kembali, apa strategi yang kamu ubah?



Aktivitas 2.16

Permainan Lapangan



Gambar 2.20 Permainan Lapangan Bola Kasti

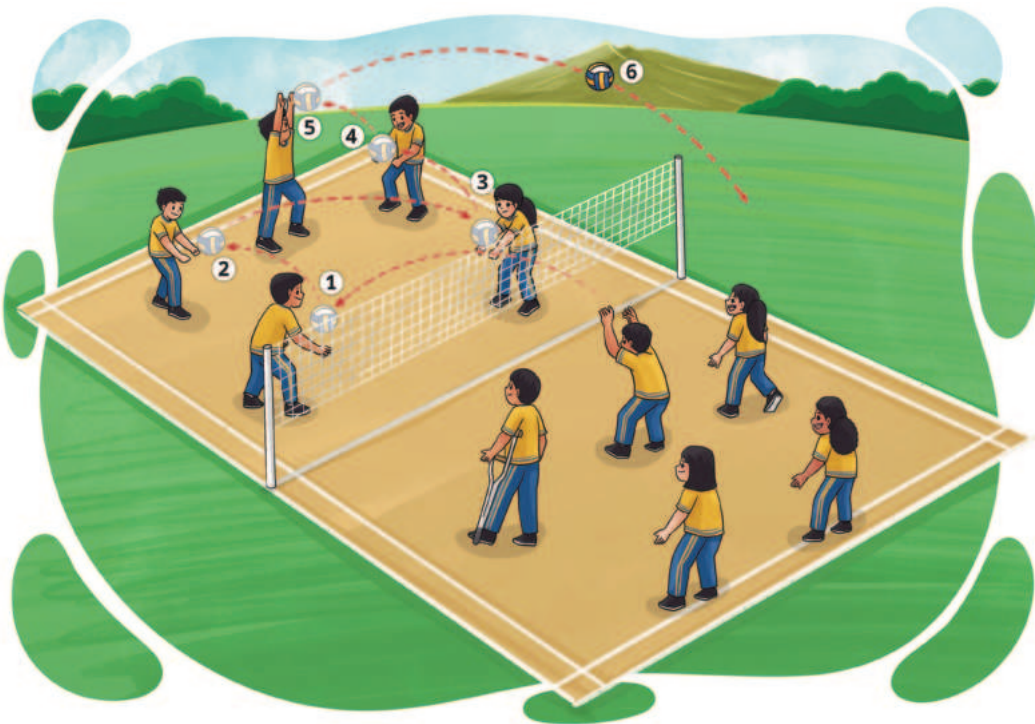


- a. Guru menjelaskan konsep memperkirakan dan menguji strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan lapangan. Permainan lapangan pada subbab ini adalah permainan bola kasti.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Guru memberikan aktivitas memperkirakan dan menguji strategi gerak pada peserta didik.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Menurut kamu, strategi apa yang bisa dilakukan oleh tim penjaga agar lebih efektif dalam menangkap bola dan mencegah pemain lawan mencetak poin?
 - 2) Bagaimana sebaiknya tim pemukul menyusun strategi agar banyak pemain bisa mencetak poin?



Aktivitas 2.17

Permainan Net



Gambar 2.21 Permainan Lempar Bola Melalui Net



- a. Guru menjelaskan konsep memperkirakan dan menguji strategi gerak.
- b. Peserta didik mempraktikkan permainan net. Permainan net pada subbab ini adalah permainan lempar bola melewati net. Buatlah dua tim yang beranggotakan lima orang. Siapkan lapangan lengkap dengan net di tengahnya. Permainan dimulai dengan lemparan awal oleh salah satu tim melewati net. Tim lawan berusaha menangkap bola dan melakukan empat kali operan untuk meneruskannya kembali melewati net. Permainan ini bertujuan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Tim yang dapat melempar bola ke area lawan dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan akan mendapat poin atau skor.
- c. Guru dapat memodifikasi peraturan permainan.
- d. Guru memberikan aktivitas memperkirakan dan menguji strategi gerak pada peserta didik.
- e. Guru memberikan umpan balik dan pemahaman mendalam terkait aktivitas pembelajaran.
- f. Setelah selesai aktivitas pembelajaran, guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.
 - 1) Menurutmu, bagaimana cara tim dapat mengatur posisi pemain secara efektif agar setiap area lapangan terjaga dengan baik?
 - 2) Bagaimana komunikasi antarpemain dalam permainan ini? Strategi apa yang bisa diterapkan agar komunikasi berjalan lebih efektif?
 - 3) Bagaimana strategi timmu jika lawan menggunakan taktik melempar bola dengan kecepatan tinggi atau ke area tertentu secara berulang?

6) Asesmen Formatif

Peserta didik diminta menyampaikan proses memperkirakan dan menguji strategi gerak setelah melakukan aktivitas atau permainan. Guru mengobservasi sejauh mana kemajuan belajar peserta didik.

7) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran memperkirakan dan menguji strategi gerak sesuai dengan potensi dan kreativitas



Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Tindak lanjut dapat berupa remedial dan pengayaan.

1. Remedial

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

2. Pengayaan

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



G. Asesmen Sumatif

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Bernalar Kritis)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Tuliskan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 2.1 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran materi memeriksa kesadaran ruang dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran materi memeriksa kesadaran usaha dengan sungguh-sungguh.		
3.	Saya mengikuti pembelajaran materi memeriksa kesadaran hubungan dengan sungguh-sungguh.		
4.	Saya mengikuti pembelajaran materi memperkirakan dan menguji strategi dengan sungguh-sungguh.		
5.	Saya mengungkapkan ide/gagasan keterampilan gerak/strategi gerak kepada teman.		

Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1–2, jawaban Ya.	Jika menjawab 3–5, jawaban Ya.	Jika menjawab 6–7, jawaban Ya.



Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Tuliskan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 2.2 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu memberikan saran/pendapat/ide dalam melaksanakan tugas.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika menjawab 1-2, jawaban Ya.	Jika menjawab 3-4, jawaban Ya.	Jika menjawab 5-6, jawaban Ya.

2. Asesmen Keterampilan

Peserta didik berdiskusi dengan tim untuk merencanakan strategi bermain sepak bola tujuh lawan tujuh. Gawang yang digunakan berukuran 1 meter. Guru dapat menjelaskan ketentuan permainan sebagai berikut.

- Waktu permainan terdiri dari 2 babak. Masing-masing 15 menit, dengan jeda istirahat selama 5 menit di antara babak.
- Permainan dimulai dengan tendangan dari tengah lapangan oleh salah satu tim.
- Gol terjadi jika bola sepenuhnya melewati garis gawang. Karena ukuran gawang yang kecil, gawang tidak boleh dijaga pada area 2 meter di sekitar gawang.
- Jika bola keluar dari sisi lapangan, tim lawan mengambil lemparan ke dalam.



- e. Jika bola keluar melalui garis gawang yang dijaga oleh lawan, tanpa menyentuh pemain bertahan, tim penyerang mendapat tendangan sudut.
- f. Tim yang paling banyak meraih poin adalah pemenangnya.
- g. Setelah bermain, peserta didik mencatat konsep gerak dan strategi gerak yang sudah dimainkan.

Lembar Observasi Asesmen Keterampilan

- a. Tulislah identitas peserta didik.
- b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- c. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 2.3 Observasi Asesmen Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Memeriksa Konsep Gerak	Memperkirakan Strategi Gerak	Menguji Strategi Gerak	Total
1.					
2.					
3.					

Skala Penilaian

- 1 - Perlu Perbaikan
- 2 - Cukup
- 3 - Baik
- 4 - Sangat Baik

3. Pedoman Penskoran

a. Penskoran

Kompetensi	Skor			
	1	2	3	4
Memeriksa konsep gerak	Kesulitan memahami dan menggunakan konsep gerak dalam permainan.	Memahami konsep gerak, tetapi penggunaannya kurang efektif.	Memahami dan menggunakan konsep gerak dengan baik, tetapi kadang kurang konsisten.	Mampu menggunakan konsep gerak secara efektif dan kreatif dalam permainan.



Kompetensi	Skor			
	1	2	3	4
Memperkirakan strategi gerak	Kesulitan dalam merencanakan strategi yang sesuai.	Strategi yang direncanakan kurang sesuai atau kurang efektif.	Membuat strategi yang baik dan cukup sesuai dengan situasi permainan.	Mengembangkan strategi yang efektif dan kreatif, serta sesuai dengan situasi permainan.
Menguji strategi gerak	Tidak melakukan evaluasi atau penyesuaian strategi selama permainan.	Mengubah strategi, tetapi tidak sepenuhnya berdasarkan evaluasi yang tepat.	Melakukan evaluasi dan penyesuaian, tetapi terkadang kurang efektif.	Mengevaluasi efektivitas strategi dengan baik dan menyesuaikan strategi sesuai kondisi permainan.

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Jika mendapat jumlah skor 1-4 dalam keterampilan.	Jika mendapat jumlah skor 5-8 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat jumlah skor 9-12 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

b. Pengolahan Skor

Skor maksimal: 12

Nilai = Jumlah skor yang didapat : skor maksimal × 100

Baru Berkembang	Layak	Cakap
Perlu mengulang aktivitas pembelajaran yang belum dikuasai	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang	Dapat melanjutkan aktivitas pembelajaran yang lebih menantang dan menjadi tutor sebaya



H. Refleksi

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

Setelah melakukan aktivitas memeriksa kesadaran ruang, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas pembelajaran, apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran usaha, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas pembelajaran, materi apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran memeriksa kesadaran hubungan, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas pembelajaran, materi apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran memperkirakan dan menguji strategi gerak, peserta didik diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas pembelajaran, materi apa yang sudah dikuasai, materi apa yang belum dikuasai, kesulitan dalam pembelajaran, dan target pembelajaran berikutnya.

Selain refleksi peserta didik di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuisisioner refleksi pembelajaran seperti berikut.

Tabel 2.4 Kuisisioner Refleksi Pembelajaran

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		



No.	Pernyataan	Ya	Tidak
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya.		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik. Apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaan di dalam pembelajaran tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru adalah sebagai berikut.

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami atau ditemukan dalam proses pembelajaran?
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

3. Refleksi Peserta Didik

Refleksi peserta didik adalah proses introspeksi atau merenung yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mencari cara untuk memperbaiki atau meningkatkan diri. Dalam refleksi, peserta didik diajak untuk berpikir kritis tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana proses tersebut berlangsung, dan bagaimana hal itu dapat diterapkan atau dikembangkan lebih lanjut.

Guru mendampingi peserta didik melakukan refleksi terhadap kemampuan dan proses belajar mereka.



✓
Tabel 2.5 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Memeriksa kesadaran ruang dalam suatu aktivitas		
2.	Memeriksa kesadaran usaha dalam suatu aktivitas		
3.	Memeriksa kesadaran hubungan dalam suatu aktivitas		
4.	Memperkirakan efektivitas strategi yang digunakan dalam permainan		

I. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang memeriksa konsep gerak, memperkirakan dan menguji strategi gerak dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet atau sumber lainnya yang sesuai.

2. Bahan Bacaan Guru

- a. Materi penerapan tentang memeriksa konsep gerak, memperkirakan dan menguji strategi gerak dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024 atau dapat juga melalui buku, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran tentang aktivitas yang menerapkan konsep gerak dan memecahkan masalah gerak. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.
- c. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain, seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.
- d. Bentuk-bentuk permainan sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



J.

Implementasi Pembelajaran Mendalam: Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis

Pendahuluan: Mengasah Nalar dan Gerak dalam PJOK

Bab “Berpikir Cerdas, Bergerak Taktis” adalah inti dari pengembangan kemampuan kognitif dan strategis peserta didik dalam konteks PJOK. Di sini, mereka tidak hanya diajarkan untuk bergerak, tetapi juga untuk memahami mengapa dan bagaimana gerakan itu efektif, serta merancang strategi untuk mencapai tujuan. Bab ini menjadi fondasi untuk menumbuhkan Penalaran Kritis dan Kreativitas pada Profil Pelajar Pancasila serta mendorong siswa menjadi ‘pemain yang berpikir’ (*thinking players*).

Bab ini menandai pergeseran fundamental dari sekadar melakukan gerak menjadi memahami gerak. Jika di Bab 1 peserta didik diajak untuk mengeksplorasi dan merasakan, di Bab 2 ini, mereka diajak untuk menjadi seorang analis dan ahli strategi bagi gerakan mereka sendiri. Tujuannya adalah membangun kemandirian berpikir yang akan mereka bawa ke luar lapangan.

Tugas guru adalah memfasilitasi peserta didik agar dapat:

- memeriksa konsep gerak (ruang, usaha, hubungan) secara mendalam dan mengaitkannya dengan efektivitas gerak,
- memperkirakan, merancang, dan menguji efektivitas strategi gerak dalam berbagai aktivitas fisik, serta merefleksikan hasilnya secara kritis.

1. Memeriksa Konsep Gerak: Ruang, Usaha, dan Hubungan

Konsep ruang, usaha, dan hubungan adalah elemen dasar analisis gerak yang membantu peserta didik bergerak lebih efisien, aman, dan strategis. Tujuannya adalah mengajak mereka untuk **merasakan, mengidentifikasi, dan mengaplikasikan** konsep-konsep ini dalam gerakan nyata, bukan sekadar menghafalnya.

Anggaplah konsep-konsep ini sebagai “tata bahasa” atau “alfabet” dari gerakan. Tanpa memahaminya, gerakan hanyalah “kata-kata” acak. Dengan menguasai konsep ruang, usaha, dan hubungan, peserta didik dapat “menyusun kalimat” gerak yang efektif, bermakna, dan memiliki tujuan yang jelas.

1.1 Kesadaran (Berkesadaran)

Ajak peserta didik menjadi “detektif gerak” dengan fokus pada sensasi tubuh dan observasi aktif.



- **Eksplorasi Konsep RUANG:** Lakukan aktivitas **“Jelajah Ruang Pribadi dan Umum”**. Minta siswa bergerak di area yang ditentukan dengan berbagai level (tinggi, sedang, rendah) dan arah (maju, mundur, samping, diagonal, berputar).
 - **Refleksi:** “Bagaimana rasanya bergerak di ruang sempit vs luas? Kapan kamu perlu bergerak tinggi untuk menghindari sesuatu atau rendah untuk menjaga keseimbangan?”
Sebagai variasi, cobalah aktivitas **“Menyeberangi Sungai Piranha”**. Gunakan tali atau kapur untuk membuat **“sungai”** yang berkelok-kelok. Peserta didik harus menyeberang tanpa menyentuh **“air”**, memaksa mereka menggunakan jalur yang tidak lurus dan level yang bervariasi untuk menjaga keseimbangan pada pijakan yang sempit.
- **Eksplorasi Konsep USAHA (Waktu, Tenaga, Aliran):** Gunakan aktivitas **“Gerak Lambat-Cepat, Kuat-Ringan, Terputus-Mengalir”**.
 - **Contoh:** Bergerak seperti robot kehabisan baterai (lambat, terputus), lalu seperti mobil balap (cepat, berkelanjutan). Mendorong dinding imajiner (usaha kuat), lalu melambatkan pita dengan lembut (usaha ringan).
 - **Refleksi:** “Apa beda rasanya saat bergerak kuat vs ringan? Kapan gerakan mengalir lebih berguna daripada gerakan terputus dalam sebuah permainan?”
Konsep usaha juga sangat terkait dengan ekspresi emosi. Diskusikan, “Jika kamu marah, gerakanmu cenderung kuat dan cepat. Jika sedih, mungkin lambat dan terasa berat. Mari kita coba ekspresikan perasaan ‘gembira’ melalui gerakan yang ringan dan mengalir.” Ini menghubungkan kesadaran fisik dengan kesadaran emosional.
- **Eksplorasi Konsep HUBUNGAN:** Lakukan permainan **“Gerak Cermin dan Bayangan”** secara berpasangan. Satu memimpin, yang lain meniru (cermin) atau mengikuti (bayangan). Variasikan jarak (dekat, jauh) dan posisi (depan, belakang, samping, atas, bawah).
 - **Refleksi:** “Apa yang perlu kamu perhatikan dari gerakan temanmu agar bisa menirunya dengan baik? Bagaimana kamu menyesuaikan gerakanmu saat temanmu bergerak lebih dekat atau lebih jauh?”
Tekankan pentingnya isyarat nonverbal dalam aktivitas ini. “Apa yang terjadi jika pemimpin bergerak terlalu cepat tanpa memberi aba-aba? Bagaimana mata dan ekspresi wajah membantu ‘bayangan’ untuk mengantisipasi gerakan selanjutnya?” Ini adalah dasar dari komunikasi dan empati dalam sebuah tim.



Strategi Diferensiasi Pembelajaran:

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Fokus pada satu konsep per pertemuan.	Tantang untuk menggabungkan beberapa konsep sekaligus.
Gunakan analogi sederhana (kura-kura untuk 'lambat').	Minta mereka menciptakan urutan gerak sendiri.
Beri instruksi satu langkah yang jelas.	Ajak menganalisis gerakan teman atau atlet di video.
Gunakan alat bantu visual (kerucut, tali, pita).	Beri kesempatan menjadi "Asisten Guru" atau demonstrator.
Bentuk kelompok kecil dengan bimbingan intensif.	Dorong eksplorasi ekspresif untuk menceritakan emosi.

1.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- **Koneksi ke Kehidupan Nyata:** Buatlah jembatan antara konsep di kelas dengan dunia nyata. Diskusikan bagaimana konsep gerak digunakan secara naluriah dalam aktivitas sehari-hari atau olahraga yang mereka kenal. Hal ini membantu siswa melihat relevansi dari apa yang mereka pelajari.
 - **Contoh Diskusi:** "Kapan kita butuh gerak cepat dan kuat dalam olahraga? (misal: melakukan *smash* bulu tangkis, menendang bola ke gawang)." "Bayangkan berjalan di pasar yang ramai, bagaimana kamu menggunakan 'ruang sempit', 'gerakan berkelit/tidak langsung', dan 'usaha ringan' agar tidak menabrak orang lain dan tidak cepat lelah?"

Penggunaan konsep gerak ini juga merupakan fondasi penting untuk kesadaran keselamatan diri (*safety awareness*). Memahami ruang pribadi dan umum serta mampu bergerak cepat untuk menghindari adalah keterampilan hidup yang esensial saat berada di jalan raya atau tempat umum.
- **Pemecahan Masalah Gerak Sederhana:** Sajikan masalah atau tantangan sederhana yang memaksa siswa menerapkan pemahaman konsep gerak untuk menemukan solusi kreatif. Ini mengalihkan fokus dari "melakukan gerakan" menjadi "memecahkan masalah melalui gerakan".
 - **Contoh Skenario:** "Ada dua teman yang ingin mengambil satu bola yang sama di tengah lapangan dari arah berlawanan. Bagaimana mereka bisa



bergerak dengan aman dan efektif tanpa saling bertabrakan, menggunakan konsep ruang (jalur, level), usaha (kecepatan), dan hubungan (kesadaran akan orang lain)?”

Nilai dari skenario sederhana ini adalah proses berpikirnya, bukan solusinya. Dengan membiasakan peserta didik menghadapi masalah-masalah kecil yang bisa diselesaikan, Anda membangun kepercayaan diri dan pola pikir bahwa setiap tantangan gerak memiliki solusi jika dianalisis dengan baik.

1.3 Kegembiraan (Menggembirakan)

- **Permainan Eksploratif:** Gunakan permainan bertema seperti “**Robot Bergerak dengan Misi**”. Secara berpasangan, satu siswa menjadi “operator” yang memberi instruksi dan satu lagi menjadi “robot” yang melakukan gerakan. Ini menciptakan interaksi yang lucu dan kolaboratif.

- **Variasi:** Operator bisa menggunakan kartu simbol (misal: panah untuk arah, gambar bulu untuk usaha ringan, gambar batu untuk usaha kuat) untuk memberi instruksi tanpa kata-kata.
- **Instruksi:** “Robot, bergeraklah dengan usaha sangat kuat menuju kerucut merah!” atau “Robot, gunakan ruang yang luas dan gerakan mengalir untuk menghindari rintangan!”

Dorong peserta didik untuk bertukar peran secara berkala. Saat menjadi “operator”, mereka melatih kemampuan komunikasi dan instruksi yang jelas. Saat menjadi “robot”, mereka melatih kemampuan mendengarkan dan menerjemahkan instruksi menjadi gerakan. Kedua peran ini sama pentingnya dalam proses belajar.

- **Musik dan Imajinasi:** Manfaatkan kekuatan musik untuk memicu berbagai jenis usaha, kualitas aliran, dan penggunaan ruang. Ajak siswa berimajinasi menjadi karakter atau objek tertentu untuk membuat eksplorasi lebih hidup.

- **Tip:** Putar musik orkestra yang dramatis untuk gerakan kuat, musik ambient yang tenang untuk gerakan mengalir, atau musik elektronik bertempo cepat untuk gerakan terputus-putus. Ajak siswa berimajinasi menjadi daun yang tertiup angin (ringan, mengalir, tidak langsung) atau menjadi batu besar yang sulit digerakkan (kuat, tertahan).

Selain menggunakan musik, manfaatkan juga keheningan. Setelah musik yang energik berhenti, ajak peserta didik untuk “membeku” dan merasakan sisa-sisa energi di tubuh mereka. Keheningan dapat menjadi



alat yang kuat untuk mempertajam fokus dan kesadaran diri setelah stimulasi sensorik dari musik.

- **Apresiasi Kreativitas:** Selalu puji usaha, eksplorasi, dan keberanian mencoba, bukan hanya hasil akhir yang “benar”. “Saya suka caramu menggabungkan gerakan cepat dan lambat!” atau “Caramu menggunakan level rendah untuk bersembunyi sangat cerdas!”

2. Memperkirakan dan Menguji Efektivitas Strategi Gerak

Setelah memahami “kosakata” gerak, siswa diajak untuk “menyusun kalimat” atau strategi. Di sinilah mereka menggunakan pemahaman konsep gerak untuk merancang, memperkirakan hasil, dan menguji efektivitas strategi dalam permainan. Ini adalah inti dari “Berpikir Cerdas”, siswa belajar membuat keputusan efektif dan belajar dari keberhasilan maupun kegagalan.

2.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran Pilihan dan Konsekuensi:** Ajak siswa menyadari bahwa dalam permainan, tidak ada satu strategi “terbaik”. Setiap pilihan memiliki hasil dan risiko yang berbeda.
- **Refleksi Pascaaktivitas:** Setelah bermain, fasilitasi diskusi reflektif untuk menganalisis dampak strategi yang digunakan.
 - **Contoh Pertanyaan:** “Strategi apa yang timmu gunakan? Apakah berhasil sesuai perkiraan? Mengapa?” “Jika bisa diulang, strategi apa yang akan kamu ubah atau pertahankan? Mengapa?” “Bagaimana strategi lawan memengaruhi pilihan strategi timmu?”

Sediakan “Jurnal Taktik” sederhana di mana setiap tim bisa mencatat atau menggambar strategi yang mereka rencanakan dan apa hasilnya. Ini membuat proses berpikir mereka terlihat dan menjadi catatan pembelajaran yang bisa ditinjau kembali di permainan selanjutnya.

- **Kesadaran Diri dalam Tim:** Dorong kesadaran akan peran masing-masing dan bagaimana kontribusinya memengaruhi keberhasilan strategi tim secara keseluruhan.

Penting untuk memfasilitasi diskusi tentang peran tim secara konstruktif. Ajukan pertanyaan seperti, “Keterampilan apa yang paling menonjol dari setiap teman di timmu? Bagaimana kita bisa menempatkan setiap orang di posisi di mana mereka bisa bersinar?” Ini membangun penghargaan terhadap keragaman bakat dalam sebuah tim.



Strategi Diferensiasi Pembelajaran:

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Fokus pada satu strategi sederhana per permainan.	Tantang untuk merancang beberapa alternatif strategi.
Beri peran yang jelas dan terstruktur dalam tim.	Beri peran sebagai pemimpin diskusi strategi tim.
Visualisasikan strategi di papan tulis sebelum bermain.	Tugaskan untuk menganalisis strategi lawan.
Gunakan "time-out" terbimbing untuk diskusi strategi.	Tantang untuk mengadaptasi strategi di tengah permainan.
Pastikan berada dalam tim yang suportif.	Minta membuat panduan strategi sederhana untuk kelas.

2.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- **Koneksi ke Pemecahan Masalah Kehidupan:** Secara eksplisit, hubungkan proses merancang dan mengevaluasi strategi permainan dengan perencanaan dalam konteks kehidupan nyata.

- **Diskusi:** "Proses merancang strategi di permainan ini mirip dengan apa lagi? Mirip dengan merencanakan pengerjaan tugas kelompok, mengatur waktu antara bermain dan belajar, atau mencapai tujuan pribadi seperti menabung."

Berikan contoh lain seperti merencanakan perjalanan liburan keluarga. "Kita harus merencanakan rute (strategi), memperkirakan waktu tempuh (analisis), dan siap jika ada macet (adaptasi). Prosesnya sama persis seperti saat kita merencanakan serangan di permainan benteng."

- **Simulasi dan Uji Coba Berulang (Siklus Belajar):** Gunakan permainan untuk melatih siklus berpikir kritis: **analisis** → **rencana** → **aksi** → **evaluasi** → **perbaikan**.

Aktivitas Kunci: "Benteng Cerdas". Bagi kelas menjadi dua tim (Penyerang dan Penjaga).

1. Fase **1: Analisis dan Rencana (10 menit):** Setiap tim menganalisis kekuatan/kelemahan dan merancang strategi awal. Guru membimbing dengan pertanyaan: "Bagaimana cara mengalihkan perhatian penjaga?" atau "Bagaimana formasi bertahan yang kuat?"



2. **Fase 2: Uji Coba Pertama (15 menit):** Mainkan permainan. Guru mengamati dan mencatat keputusan-keputusan strategis yang dibuat.
3. **Fase 3: Refleksi dan Revisi (10 menit):** Setiap tim berkumpul terpisah. Fasilitasi diskusi: “Apa yang berhasil? Apa yang gagal? Strategi apa yang digunakan lawan yang mengejutkan kita? Bagaimana kita bisa memperbaikinya?” Minta mereka merancang ulang strategi.
4. **Fase 4: Uji Coba Kedua:** Mainkan lagi dengan strategi yang telah direvisi.

Refleksi Lanjutan: “Apakah strategi yang diubah lebih efektif? Mengapa? Apa pelajaran terbesar dari proses mencoba-gagal-mencoba lagi ini?”

Setelah permainan berakhir, rayakan momen “aha!” saat tim menemukan kelemahan dalam strategi awal mereka. Beri apresiasi khusus pada tim yang berani mengubah strategi secara drastis, karena itu menunjukkan pembelajaran dan fleksibilitas berpikir yang sesungguhnya.

2.3 Kegembiraan (Menggembirakan)

- **Variasi Aturan yang Menambah Kecerdasan Taktis:** Modifikasi aturan permainan untuk memicu pemikiran strategis yang lebih dalam dan kreatif, menjaga tantangan tetap segar.
 - **“Benteng Bergerak dengan Misi Rahasia”:** Lokasi benteng bisa dipindahkan setiap 2 menit, memaksa tim untuk beradaptasi. Tambahkan misi rahasia (misal: satu pemain harus menyentuh 3 titik tertentu) untuk poin tambahan.
 - **“Pemain Kunci dengan Kemampuan Spesial”:** Tentukan satu “pemain kunci” di setiap tim yang jika tertangkap, tim langsung kalah. Beri pemain ini “kemampuan spesial” (misal: bisa membebaskan satu teman yang tertangkap).
 - **“Kartu Tantangan Strategi”:** Sebelum babak dimulai, setiap tim menarik kartu tantangan (misal: “Mainkan babak ini tanpa berbicara,” “Semua pemain harus bergerak mundur saat bertahan”).
Modifikasi ini berfungsi sebagai “gangguan yang konstruktif”. Mereka mencegah peserta didik terjebak dalam satu strategi yang sama dan memaksa otak mereka untuk tetap fleksibel dan adaptif. Kemampuan beradaptasi terhadap aturan yang berubah adalah inti dari kecerdasan taktis.
- **Perayaan Usaha, Ide, dan Adaptasi:** Apresiasi setiap ide strategi yang muncul, kolaborasi tim, dan kemampuan mereka beradaptasi, terlepas dari menang atau kalah.



- **Pemberian Peran yang Dinamis:** Rotasi peran dalam tim (kapten strategi, pengamat lawan, penyerang cepat, penjaga utama) agar semua siswa mendapatkan pengalaman dari berbagai perspektif.

Penutup: Membentuk Pemikir dan Penggerak Andal

Melalui eksplorasi konsep gerak dan pengujian strategi, peserta didik telah diajak untuk menjadi lebih dari sekadar pelaku gerak; mereka menjadi pemikir, perencana, dan pengambil keputusan yang cerdas dan adaptif. Dengan pendekatan **Berkesadaran, Bermakna, dan Menggembirakan**, mereka telah menghubungkan PJOK dengan keterampilan pemecahan masalah yang relevan dalam berbagai aspek kehidupan nyata.

Pemahaman tentang strategi dan analisis gerak ini akan menjadi landasan bagi peserta didik saat mereka diperkenalkan pada permainan olahraga yang lebih terstruktur di bab-bab selanjutnya. Mereka kini memiliki perangkat berpikir untuk tidak hanya memainkan permainan, tetapi juga untuk “membaca” permainan.

Teruslah dorong peserta didik untuk bertanya “mengapa” dan “bagaimana” dalam setiap gerakan dan permainan, serta untuk tidak takut mencoba dan belajar dari kesalahan. Dengan demikian, Anda tidak hanya membentuk atlet yang terampil, tetapi juga individu yang memiliki nalar kritis, kemampuan adaptasi yang tinggi, dan pola pikir berkembang yang siap menghadapi berbagai tantangan, sejalan dengan semangat Profil Pelajar Pancasila.



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

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

Penulis: Febriyan Dwi Cahyono dan Alda Indrawan

ISBN: 978-623-388-559-1 (jil.5 PDF)



Panduan Khusus

Bab 3

Aturan Baru Permainan Seru

A. Pendahuluan

Bagian ini menjelaskan tujuan pembelajaran pada Bab 3, pokok materi, peta materi, serta hubungan materi dengan materi lainnya dalam pembahasan utama, yaitu aturan baru, permainan seru.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi permainan untuk permainan yang adil dan inklusif.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan,
- memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif,
- merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan.

2. Peta Materi



Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada Bab 3 ini berisi tentang materi merancang dan menguji sebuah peraturan permainan yang inklusif. Pada bab ini, materi yang akan dipelajari adalah memahami konsep dasar permainan, konsep memodifikasi permainan dan merancang serta menguji aturan alternatif permainan yang inklusif.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Pada Bab 3 ini, kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan dalam 3–5 kali pertemuan. Setiap pertemuan berdurasi 3 JP. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat dikembangkan dan dikemas sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memahami pengertian dasar dari permainan. Dengan demikian, peserta didik akan lebih mudah untuk mengembangkan materi tentang permainan inklusif, memodifikasi permainan, dan merancang serta menguji sebuah permainan baru.

Materi esensial yang harus dipelajari peserta didik pada Bab 3 ini adalah sebagai berikut.

1. Konsep dasar permainan
2. Konsep memodifikasi permainan
3. Proses pembelajaran inklusif
4. Merancang serta menguji sebuah permainan baru

Meskipun demikian, Bapak atau Ibu guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi mana yang perlu disampaikan terlebih dahulu dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di masing-masing sekolah.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan mengetahui persepsi awal peserta didik dan mengajak untuk mengingat kembali pembelajaran sebelumnya. Pada Bab 1 dan Bab 2 Buku Siswa ini, peserta didik telah belajar tentang berbagai aktivitas gerak. Guru mencoba memberikan beberapa pertanyaan pemantik yang terkait dengan proses pembelajaran



yang akan dilakukan. Hal ini agar peserta didik termotivasi untuk belajar tentang konsep dasar memodifikasi sebuah permainan inklusif. Misalnya, permainan apa yang sering kamu lakukan di rumah? Apakah dalam permainan tersebut ada alasan khusus mengapa kamu ikut bergabung dan bermain?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik sudah menguasai kompetensi prasyarat untuk bab ini, yaitu memahami konsep dasar permainan serta memodifikasi permainan yang inklusif. Asesmen dapat dilakukan dengan pertanyaan lisan terkait pemahaman peserta didik tentang materi pembelajaran sebelumnya, yaitu menjelaskan definisi dari kegiatan bermain dan permainan. Misalnya, jelaskan apa perbedaan konsep dasar bermain dan permainan? Selain itu, ajukan pertanyaan lainnya yang terkait dengan konsep dasar memodifikasi permainan secara inklusif. Jawaban peserta didik dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang tepat sesuai kebutuhan peserta didik (pembelajaran diferensiasi).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Beberapa hal yang harus diketahui Bapak dan Ibu Guru sebelum melakukan aktivitas yang ada dalam bab ini adalah sebagai berikut.

1. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran Bab 3 bertujuan agar peserta didik dapat memahami konsep dasar bermain, permainan, memodifikasi permainan dan merancang serta menguji sebuah permainan baru yang inklusif. Guru juga bisa mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat berperan dalam kelompok belajar untuk mencapai keberhasilan pembelajaran.

2. Aktivitas Pembelajaran

a. Subbab A. Konsep Dasar Sebuah Permainan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan.



Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab A

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

- a) Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri.
- b) Melakukan observasi diri dari setiap selesai melaksanakan pembelajaran.

3) Gotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dalam belajar bersama untuk memahami materi.

Pada awal pembelajaran, guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa aktivitas bermain dan sebuah permainan merupakan dua hal yang berbeda. Bermain adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk kesenangan dan hiburan, tanpa tujuan tertentu selain menikmati prosesnya. Aktivitas bermain dilakukan untuk bersenang-senang. Dalam bermain, peserta didik tidak akan menemukan sebuah peraturan yang formal.

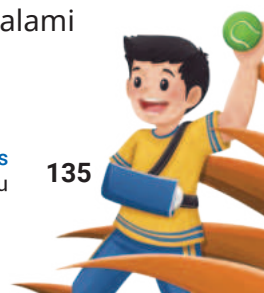
Sementara itu, permainan berbentuk lebih terstruktur dan memiliki aturan atau tujuan tertentu. Namun, peraturan dalam permainan tidak bersifat baku dan bisa kita ubah sesuai dengan keinginan dan kebutuhan kita dalam bermain. Permainan biasanya memiliki awal, tengah, dan akhir yang jelas. Dalam permainan ada aturan yang harus diikuti oleh para pemain dan bersifat kompetisi.

Dalam proses awal pembelajaran, guru memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen awal untuk melihat pemahaman awal peserta didik tentang sebuah konsep dasar bermain dan permainan. Lalu, meminta peserta didik menjawab pertanyaan berikut ini.

- Apakah kamu mengerti perbedaan bermain dan permainan?
- Apakah kedua hal tersebut sama?

1) Membaca Buku

Dalam materi ini, peserta didik diminta membaca Buku Siswa tentang konsep dasar sebuah permainan. Selama proses kegiatan membaca, guru akan menanyakan kepada para peserta didik apakah mereka sedang mengalami



kesulitan memahami materi di Buku Siswa. Lalu, menawarkan bantuan jika ada yang mengalami kesulitan. Dalam kegiatan ini, guru harus bisa memastikan para peserta didik membaca materi dan memberikan sebuah kegiatan umpan balik kepada mereka.

Guru mengajak para peserta didik untuk mengamati atau melakukan sebuah observasi sederhana tentang konsep dasar sebuah permainan. Guru bertanya, apakah para peserta didik sering melakukan permainan bersama dengan teman di sebuah taman bermain atau lapangan? Apakah dalam bermain mereka menemukan hal-hal baru?

Pada kegiatan membaca buku ini, guru juga diharapkan memberikan wawasan tentang permainan yang bisa mereka mainkan untuk menjaga warisan budaya daerah, seperti memainkan permainan tradisional.

2) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait konsep dasar sebuah permainan dengan melakukan presentasi menggunakan berbagai media interaktif. Misalnya, menggunakan media *powerpoint*, video pembelajaran, atau bentuk lainnya sebagai bentuk penjelasan tentang poin-poin terpenting dalam proses pembelajaran subbab ini. Guru dapat menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi bermain dan prinsip dasar dalam sebuah permainan. Penyampaian poin-poin penting dalam materi diharapkan mampu meningkatkan pemahaman secara praktis untuk para peserta didik.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



b. Subbab B. Memodifikasi Permainan yang Inklusif

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab B

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan sebuah pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

Mencari informasi materi pembelajaran di Buku Siswa dan berbagai sumber informasi lainnya.

3) Gotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dan saling mendukung dalam belajar dan memahami materi.

4) Bernalar Kritis

Memahami konsep memodifikasi sebuah permainan yang inklusif.

1) Aktivitas Pembelajaran

Peserta didik telah melakukan aktivitas pembelajaran pada subbab pertama yang berisi materi tentang konsep dasar sebuah permainan. Pada subbab ini peserta didik akan belajar tentang prinsip memodifikasi sebuah permainan yang inklusif. Semua anak bisa bermain bersama tanpa merasakan ada perbedaan latar belakang di antara mereka. Semua peserta didik bisa merasakan kebahagiaan dalam bergerak, ikut berpartisipasi, dan memiliki rasa keterlibatan dalam setiap proses bermain.

Sebelumnya di bab satu pada Buku Siswa Kelas V ini, peserta didik juga sudah belajar tentang memodifikasi permainan. Namun kita akan kembali mengingat materi sebelumnya dan mengembangkan pengetahuan tentang memodifikasi permainan di subbab ini secara lebih mendalam.



2) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait materi yang telah dipelajari yaitu tentang memodifikasi sebuah permainan yang inklusif. Kegiatan ini bisa dilakukan dengan penggunaan model pembelajaran berbasis masalah (*Problem-Based Learning* atau PBL). Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok. Kemudian, memberikan sebuah permasalahan sehingga peserta didik dapat belajar dan mencoba memecahkan permasalahan tersebut. Berikut ini contoh kegiatan yang bisa ditugaskan kepada peserta didik dalam model pembelajaran *Problem-Based Learning*.

Coba kamu mencari sebuah solusi dari permasalahan berikut ini berdasarkan prinsip modifikasi permainan yang inklusif sebagai berikut.

- a) **Permasalahan:** Kamu akan bermain bola voli. Namun, ada beberapa temanmu belum bisa memukul bola melewati net yang berukuran standar normal.

Solusi: Kamu bersama temanmu bisa memodifikasi peraturan, yaitu menurunkan ketinggian net dengan tujuan permainan bisa berlangsung untuk semua peserta didik.

- b) **Permasalahan:** Ketika kamu akan bermain sepak bola. Kamu sudah memiliki banyak bola dan lapangan yang luas. Permasalahannya tidak semua peserta didik ikut aktif bergerak.

Solusi: Membagi lapangan bermain menjadi lebih banyak dan membagi tim dengan jumlah anggota lebih sedikit dengan harapan semua peserta didik akan aktif berpartisipasi.

- c) **Permasalahan:** Ketika kamu akan beraktivitas gerak lokomotor dengan melompati halang rintang, kamu tidak memiliki *kun* atau *marker*.

Solusi: Kamu bisa memanfaatkan berbagai bahan tidak terpakai di lingkungan sekitarmu. Misalkan, kamu membuat *ecobrick*, yaitu bata ramah lingkungan yang dibuat dari botol plastik bekas yang diisi sampah plastik bersih dan kering.

- d) **Permasalahan:** Di dalam kelas, ada temanmu yang memiliki keterbatasan fisik dalam bergerak atau berkebutuhan khusus. Bagaimana caramu untuk kebersamai temanmu untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Solusi: Selalu berkomunikasi dan memberikan dukungan kepada mereka. Mengajak mereka bergerak bersama dengan berbagai kegiatan. Berikan dorongan kepada mereka bahwa semuanya memiliki tujuan yang sama dalam bermain. Tentunya dengan pengawasan guru dan tetap mengutamakan keamanan dalam bermain.



Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

c. Subbab C. Merancang dan Menguji Sebuah Permainan Baru

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab C

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan sebuah pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

Mencari informasi tambahan tentang materi pembelajaran secara mandiri.

3) Gotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dalam satu kelas dalam melaksanakan tugas belajar gerak dalam merancang dan menguji sebuah permainan baru.

4) Bernalar Kritis

Merancang sebuah permainan baru dengan ide dan imajinasi yang dimiliki kemudian mencoba mengujinya dengan menerapkan permainan tersebut dalam aktivitas gerak.



1) **Aktivitas Pembelajaran**

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pada dua subbab sebelumnya, pada subbab ketiga atau subbab terakhir ini peserta didik akan belajar merancang dan menguji sebuah permainan baru. Subbab ini menjadi materi penggabungan dari apa yang telah mereka pelajari dalam subbab sebelumnya, yaitu tentang konsep permainan kemudian memodifikasi permainan yang inklusif. Peserta didik diharapkan mampu memahami apa yang telah dipelajari dan menuangkannya ke dalam sebuah proses menyusun dan menguji permainan baru. Dalam kegiatan ini semua peserta didik dapat beraktivitas tanpa melihat latar belakang setiap individu.

2) **Membaca Buku**

Peserta didik diminta kembali membaca Buku Siswa tentang materi pada subbab ini, yaitu tentang merancang dan menguji sebuah permainan baru. Ketika peserta didik membaca Buku Siswa, guru melakukan pengawasan dan pendampingan dengan berkeliling. Guru mendampingi proses peserta didik mencari informasi secara mandiri dan sesekali memberi pertanyaan dan membangun sebuah interaksi tentang materi yang ada dalam buku yang sedang peserta didik baca. Ketertiban dan keingintahuan mereka merupakan wujud sikap mandiri para peserta didik untuk mencari ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami materi yang akan mereka pelajari pada bab ini.

3) **Bentuk Aktivitas Pembelajaran Merancang dan Menguji Sebuah Permainan Baru**

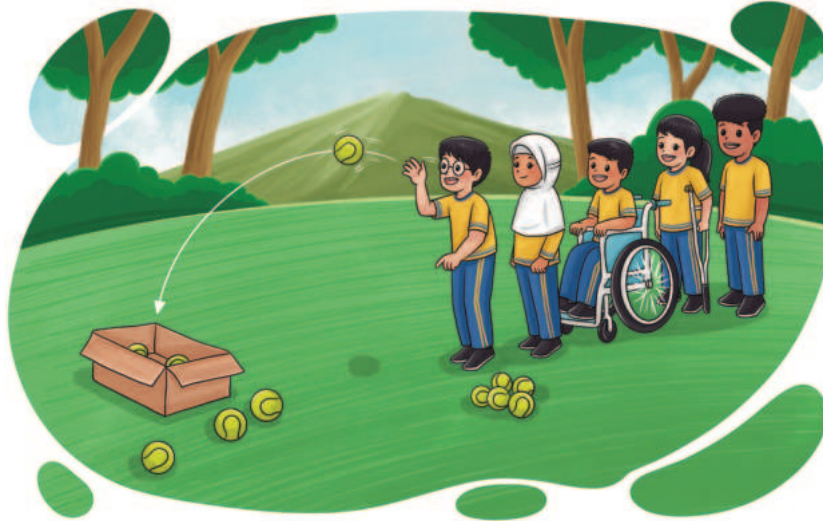
a) **Aktivitas 3.1 Permainan Bola Target**

Pada kegiatan kali ini, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah kegiatan merancang dan menguji sebuah permainan lempar target. Permainan bola target adalah permainan yang akan mengasah keterampilan motorik dan meningkatkan kepercayaan diri. Alat yang dibutuhkan untuk melakukan permainan ini sangatlah mudah untuk didapatkan, yaitu bola plastik dan keranjang. Alat ini juga bisa diganti atau disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki serta kondisi di lingkungan sekolah. Tahapan melakukan aktivitas gerak lempar target adalah sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok.
- Setiap kelompok mempunyai jumlah anggota yang sama.
- Bagi kelompok sesuai dengan kemampuan merata.
- Setiap kelompok memiliki jumlah bola yang sama.



- Tempatkan keranjang berjarak sekitar lima meter dari garis lempar.
- Lemparkan bola ke arah target atau keranjang.
- Lakukan selama satu menit dengan cara melempar bola secara bergantian.
- Kegiatan ini dilakukan dengan pendampingan guru.



Gambar 3.1 Permainan Lempar Target (Inklusi)

Guru meminta semua peserta didik membaca buku tentang tahapan bermain. Setelah itu, peserta didik mencoba mempraktikkannya secara berkelompok sesuai dengan arahan dari guru.

(1) Berdiskusi

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil pelaksanaan permainan lempar target. Contoh kegiatan yang bisa didiskusikan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

- Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
 - Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
 - Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
 - Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?
- Diharapkan dengan adanya diskusi, peserta didik akan melakukan proses menguji efektivitas permainan dan menemukan informasi lainnya untuk mengembangkan permainan.

(2) Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat dalam permainan yang telah mereka coba lakukan. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik



lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan. Lalu, ia diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan memberikan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

b) **Aktivitas 3.2 Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti**

Pada kegiatan aktivitas 3.2, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah kegiatan merancang dan menguji sebuah permainan lempar tangkap bola kasti. Kegiatan lempar tangkap bola kasti merupakan salah satu aktivitas pengembangan keterampilan motorik untuk anak-anak. Bola yang kecil tentunya memiliki tingkat kesulitan berbeda jika dibandingkan dengan bola ukuran besar seperti bola basket atau bola voli. Tahapan melakukan aktivitas gerak lempar tangkap bola kasti adalah sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok.
- Setiap kelompok mempunyai jumlah anggota yang sama.
- Bagi kelompok sesuai dengan kemampuan merata.
- Buat sebuah lingkaran dengan anggota kelompokmu.
- Lakukan lemparan bola secara bergiliran ke arah yang ditentukan. Misalkan, bola dilempar ke arah kanan. Kemudian, diubah ke arah kiri dan ke arah berlawanan.
- Peraturannya bola tidak boleh jatuh saat dilemparkan.
- Permainan dilakukan dengan pendampingan guru.



Gambar 3.2 Gerakan Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti (Inklusi)

(1) Berdiskusi

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil pelaksanaan permainan lempar tangkap bola kasti. Contoh kegiatan yang bisa didiskusikan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

- Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
- Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
- Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
- Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

(2) Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat dalam permainan yang telah mereka coba lakukan. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan dan diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan memberikan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

c) Aktivitas 3.3 Permainan Bowling Sederhana

Pada kegiatan aktivitas 3.3, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah kegiatan merancang dan menguji sebuah permainan bowling sederhana. Pada aktivitas 3.2 peserta didik sudah terbiasa melempar dan menangkap bola. Sekarang, peserta didik kembali lagi melakukan permainan melempar sasaran. Pada permainan kali ini, sasarannya dibuat berbeda. Cara melemparnya juga berbeda. Permainan ini dimodifikasi dari permainan bowling yang mengharuskan mengenai target atau sasaran. Namun, pada kali ini sasarannya berbentuk bangunan. Peserta didik harus bisa memasukkan bola yang ada di lubang bangunan tersebut. Lalu, melewati bangunan tersebut. Tahapan melakukan aktivitas gerak permainan bowling sederhana adalah sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik menjadi kelompok berpasangan.
- Setiap kelompok mencoba melempar bola dengan jarak tertentu. Tujuannya untuk melewati rintangan berbentuk bangunan.
- Tempatkan kotak tantangan di antara dua orang.



- Lemparkan bola ke arah target (kotak tantangan).
- Lakukan secara bergantian. Usahakan setiap lemparan bisa melewati target yang telah ditentukan!
- Permainan dilakukan dengan pendampingan guru.



Gambar 3.3 Permainan Bowling Modifikasi (Inklusi)

(1) Berdiskusi

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil pelaksanaan permainan bowling sederhana. Contoh kegiatan yang bisa didiskusikan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

- Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
- Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
- Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
- Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

(2) Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat dalam permainan yang telah mereka coba lakukan. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan. Lalu, ia diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan memberikan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.



d) **Aktivitas 3.4 Permainan Pukul Bola**

Pada kegiatan aktivitas 3.4, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah kegiatan merancang dan menguji sebuah permainan pukul bola. Memukul bola merupakan aktivitas mengembangkan kemampuan motorik dan keterampilanmu dalam mengenai sasaran. Memukul bola biasanya dilakukan dalam permainan tim, seperti kasti, softball, dan sebagainya.

Dalam permainan ini peserta didik dapat menggunakan bola plastik dengan ukuran seperti bola voli. Alat yang diperlukan adalah bola dan stik atau pemukul. Untuk memudahkan peserta didik untuk melakukannya, peserta didik bisa meletakkan bola menggantung dengan tali agar bola tidak bergerak. Kegiatan ini menjadi wujud penerapan awal dalam belajar, belum dalam konteks mahir. Tahapan melakukan aktivitas gerak permainan pukul bola adalah sebagai berikut.

- Pegang stik atau kayu untuk memukul bola.
- Posisikan bola telah diikat dengan erat pada tali sepanjang ± 1 meter.
- Ayunkan stik atau pemukul ke arah bola.
- Ayunkan beberapa kali sampai kamu mahir dan tepat sasaran.
- Permainan dilakukan dengan pendampingan guru.



Gambar 3.4 Aktivitas Memukul Bola (Inklusi)

(1) **Berdiskusi**

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil pelaksanaan permainan pukul bola. Contoh kegiatan yang bisa didiskusikan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.



- Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
- Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
- Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
- Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

(2) Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat dalam permainan yang telah mereka coba lakukan. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan dan diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan memberikan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

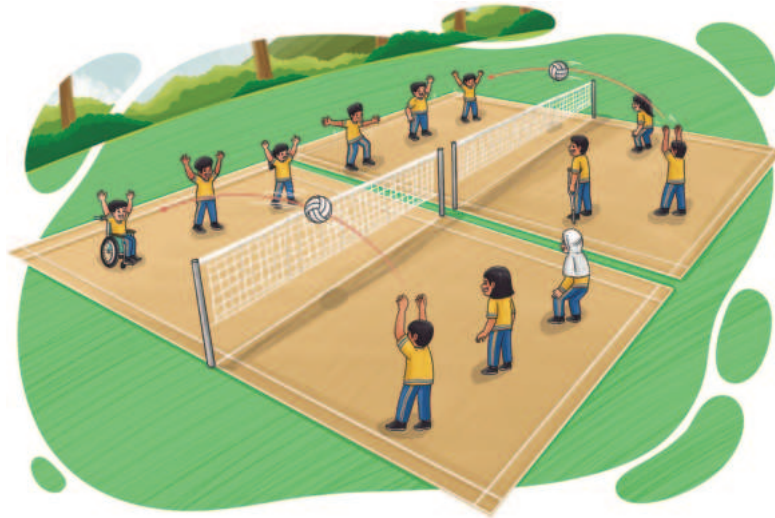
e) Aktivitas 3.5 Permainan Lempar Tangkap Bola Inklusi

Pada kegiatan aktivitas 3.5, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah kegiatan merancang dan menguji sebuah permainan lempar tangkap melewati net. Pada dasarnya permainan ini hampir sama dengan permainan bola voli. Namun, permainan ini dimodifikasi dengan cara menggunakan gerakan menangkap bola baru dipindahkan ke lapangan lawan atau tidak dilakukan dengan gerakan *passing* atau *smash*. Tujuannya adalah agar semua peserta didik dapat berpartisipasi aktif atau inklusi. Tahapan melakukan aktivitas gerak permainan lempar tangkap melewati net adalah sebagai berikut.

- Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok.
- Setiap kelompok mempunyai jumlah anggota yang sama.
- Bagi kelompok sesuai dengan kemampuan merata.
- Buat lapangan bermain dengan ukuran yang bisa kamu sesuaikan dengan jumlah pemain.
- Kondisikan net tidak terlalu tinggi.
- Permainan hampir sama dengan bola voli. Namun, dalam permainan ini, bola boleh dipegang terlebih dahulu sebelum dilempar ke area lawan.



- Jika bola jatuh di area lawan atau terkena tubuh pemain sebelum jatuh di luar atau di dalam lapangan, poin untuk tim lawan.
- Lakukan sesuai dengan poin yang ditentukan.



Gambar 3.5 Permainan Lempar Tangkap Bola (Inklusi)

(1) Berdiskusi

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil pelaksanaan permainan lempar tangkap bola melewati net. Contoh kegiatan yang bisa didiskusikan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

- Bagaimana tingkat kesulitan permainan yang telah kalian lakukan?
- Seberapa aman permainan tersebut untuk kalian mainkan?
- Bagaimana pendapat kalian tentang aturan permainan yang sudah dibuat?
- Apa kesulitan yang anggota alami saat berpartisipasi dalam permainan?

(2) Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat dalam permainan yang telah mereka coba lakukan. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama materi yang telah dipresentasikan. Mintalah mereka untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan memberikan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.



3) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait materi tentang merancang dan menguji sebuah permainan baru. Kegiatan ini dilakukan dengan mengajak peserta didik untuk mencoba membuat sebuah permainan baru sesuai dengan imajinasinya, baik secara individu maupun kelompok. Kemudian, menguji permainan yang telah mereka buat. Kegiatan ini diharapkan akan menjadi tindak lanjut secara langsung untuk mengembangkan pemahaman mereka tentang materi yang telah diajarkan pada bab ini.

3. Pembelajaran Terdiferensiasi

- a. Diferensiasi konten pada aktivitas pembelajaran Subbab A tercermin dalam kegiatan mencari informasi materi pembelajaran yang dilakukan secara mandiri. Kemudian dalam proses penyampaian materi, guru juga menggunakan berbagai media untuk menampilkan materi kepada peserta didik. Misalnya, menggunakan *powerpoint* atau video pembelajaran lainnya yang memuat materi tersebut.
- b. Diferensiasi proses pada aktivitas pembelajaran Subbab C tercermin dalam model pembelajaran yang dipilih, yaitu model pembelajaran berbasis masalah (*Problem-Based Learning* atau *PBL*). Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing peserta didik. Misalnya, dalam aktivitas kegiatan lempar tangkap bola, ada beberapa peserta didik yang belum bisa melempar tangkap bola dengan baik. Setiap kelompok diberikan kesempatan menganalisis permasalahan tersebut. Guru mendampingi setiap kelompok sesuai dengan kemampuannya dalam menganalisis permasalahan yang telah diberikan.
- c. Diferensiasi produk pada aktivitas pembelajaran subbab C merancang dan menguji sebuah permainan baru, peserta didik ditugaskan untuk berkelompok tanpa melihat latar belakang temannya. Mereka bergerak secara aktif dengan ketentuan yang telah ditetapkan, misalkan dalam satu kelompok berjumlah lima anak. Kegiatan ini dilakukan dengan memantau pemahaman para peserta didik dalam menyusun atau merancang sebuah permainan baru dan mengujinya dengan berdiskusi dalam kelompoknya.



4. Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung adalah sebagai berikut.

- Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
- Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
- Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Tabel 3.1 Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/ Tanggal	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin (L/P)	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

5. Asesmen Formatif

Penilaian untuk aktivitas pembelajaran pada Subbab A, Subbab B, dan Subbab C dapat berupa penilaian terhadap proses dan hasil dalam mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan tentang konsep dasar permainan, memodifikasi permainan yang inklusif serta merancang dan menguji permainan baru. Guru dapat membuat rubrik penilaian untuk peserta didik atau memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.



- a. Aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan menekankan pada keterampilan peserta didik untuk menerapkan, mengidentifikasi, serta menjelaskan konsep dasar dalam permainan. Peserta didik melakukan kegiatan literasi dengan membaca Buku Siswa kemudian melakukan diskusi sederhana dengan Guru untuk belajar lebih mendalam tentang konsep dasar permainan.
- b. Pertemuan selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk memahami modifikasi permainan yang inklusif. Peserta didik mencoba memecahkan permasalahan yang diberikan oleh guru tentang modifikasi permainan yang inklusif secara berkelompok. Kegiatan ini akan membuat peserta didik lebih memahami tujuan mereka melakukan modifikasi permainan yang inklusif dan menjadi pengetahuan awal mereka sebelum merancang sebuah permainan.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik akan mencoba merancang dan menguji sebuah permainan baru. Setelah memahami penjelasan dan membaca materi yang ada di Buku Siswa, peserta didik melakukan kegiatan aktivitas gerak yang ada pada subbab C. Setelah itu, peserta didik mencoba memberikan hasil informasi pengalaman gerak yang didapatkan dan memberikan masukan untuk dibahas dalam diskusi secara sederhana di depan kelas dengan didampingi guru.

Lembar Observasi untuk Peserta Didik

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan 2. Memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif 3. Merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan
Waktu Pelaksanaan	:	Saat proses pembelajaran Bab 3
Fase/Kelas	:	Fase C/Kelas V
Jumlah Peserta Didik	:

Petunjuk Pengisian:

- Pusatkan perhatian Anda pada performa masing-masing peserta didik di dalam kelas.
- Tuliskan hasil pengamatan Anda dengan memberi nilai pada setiap indikator sesuai dengan skala di rubrik penilaian.
- Angka yang dituliskan merupakan rubik dari masing-masing Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.



- Berikan tanda centang (✓) berdasarkan pengamatan dari masing-masing peserta didik.

Tabel 3.2 Observasi untuk Peserta Didik

No.	Nama Peserta Didik	Nilai											
		Memahami dan Menjelaskan Deskripsi serta Konsep Dasar Permainan				Memahami dan Menjelaskan Konsep Modifikasi dalam Permainan yang Inklusif				Merancang dan Menguji Aturan Alternatif dan Modifikasi dalam Sebuah Permainan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16	dst.												



Tabel 3.3 Rubrik Pengamatan pada Subbab
Aktivitas Pembelajaran 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, dan 3.5

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik			
	Baru Berkembang	Layak	Cakap	Mahir
	(1)	(2)	(3)	(4)
Memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan	Peserta didik belum bisa memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan	Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan dengan baik	Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan deskripsi dan konsep dasar permainan dengan baik dan mampu memberikan contoh dengan benar
Memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif	Peserta didik belum bisa memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif	Peserta didik sudah bisa memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif melalui bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif dengan baik	Peserta didik sudah bisa memahami dan menjelaskan konsep modifikasi dalam permainan yang inklusif dengan baik dan mampu mempresentasikannya
Merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan	Peserta didik belum bisa merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan	Peserta didik sudah bisa merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan dengan baik	Peserta didik sudah bisa merancang dan menguji aturan alternatif dan modifikasi dalam sebuah permainan dan mempresentasikannya



Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

- Baru berkembang < 40 : Peserta didik belum bisa menjelaskan konsep dengan baik.
- Layak 41–60 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi dengan bimbingan guru.
- Cakap 61–80 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru
- Mahir 81–100 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru dan mampu memberikan contohnya dengan tepat.

Setelah mendapatkan hasil tes, pendidik dapat langsung menilai hasil kerja peserta didik dan menentukan tindak lanjut sesuai dengan intervalnya.

Nilai Akhir = Nilai yang diperoleh/Nilai Maksimal \times 100

Contoh = $8/12 \times 100 = 66,6$ (Cakap)

Berdasarkan Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan) di atas, peserta didik mendapat nilai 66,6 (Cakap). Kita dapat menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut sudah mencapai ketuntasan dan tidak perlu remedial.

Catatan

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan untuk menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang diharapkan. Pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan baik. Penjelasan tentang aktivitas remedial dan pengayaan adalah sebagai berikut.



1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru dan terintegrasi dalam proses pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik. Level kompetensi dapat diketahui dari asesmen pada awal pembelajaran atau refleksi yang dilakukan di setiap akhir pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Kegiatan pemberian remedial antara lain sebagai berikut.

- a. Pemberian materi tambahan tentang berbagai konsep dasar permainan, memodifikasi permainan yang inklusif, serta membuat dan menguji sebuah permainan baru.
- b. Pemberian tugas tentang materi yang belum dipahami lebih mendalam.
- c. Melakukan kegiatan tutor sebaya dengan temannya.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru pada setiap aktivitas pembelajaran selama proses pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan kepada peserta didik di setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru.

Pengayaan dapat dilakukan dengan menaikkan tingkat kesulitan kompetensi dengan cara memberikan materi yang lebih mendalam. Proses pengujiannya dilakukan dengan memberikan soal atau asesmen yang lebih kompleks.

Kegiatan pengayaan pada bab ini bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Memberikan situasi nyata yang membutuhkan pemecahan masalah, seperti bagaimana cara memodifikasi permainan yang inklusif. Dengan demikian, peserta didik diharapkan dapat menerapkan teori yang sudah dipelajari.
- b. Mengadakan diskusi tentang bagaimana membuat dan menguji sebuah permainan baru dengan lebih mendalam dan kompleks.
- c. Memberikan proyek atau tugas kepada peserta didik untuk membuat video edukasi pembelajaran tentang merancang sebuah permainan baru untuk meraih berbagai manfaatnya, khususnya untuk kesehatan tubuh.



Aktivitas yang disajikan dalam materi Bab 3 adalah aktivitas gerak dasar atau fundamental. Diakhir pembelajaran, guru memberikan pengayaan langsung terkait materi dengan cara memindai QR Code berikut ini. Lakukan beberapa aktivitas yang kamu pilih untuk belajar lebih lanjut tentang permainan inklusif. Ikuti arahan dan bimbingan gurumu.



https://buku.kemdikbud.go.id/s/pjok_v_3

G. Asesmen Sumatif

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak Mulia; Mandiri; Gotong Royong; dan Bernalar Kritis)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Tuliskan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 3.4 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sebelum dan sesudah belajar, saya selalu berdoa dan bersyukur atas ilmu yang telah saya dapatkan.		
2.	Saya berusaha berpikir dalam mencari alternatif solusi di setiap permasalahan.		
3.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru.		
4.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		



Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4-5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2-3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Tuliskan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 3.5 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4-5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2-3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

2. Asesmen Pengetahuan

- Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

- Anak yang sehat akan memiliki banyak energi untuk bermain. Mereka akan melakukan berbagai gerakan dengan penuh tenaga. Gerakan yang dilakukan juga akan maksimal. Pernyataan tersebut merupakan salah satu faktor dalam bermain, yaitu
 - faktor lingkungan
 - faktor sosioekonomi
 - faktor peralatan
 - faktor kesehatan



2. Dalam sebuah permainan tidak boleh ada diskriminasi atau membedakan, seperti jenis kelamin, ras, kemampuan fisik, atau latar belakang sosial. Setiap anak atau individu harus diperlakukan dengan hormat dan kesetaraan. Pernyataan tersebut merupakan salah satu bentuk prinsip dalam bermain, yaitu
 - a. prinsip keterbukaan
 - b. prinsip keadilan
 - c. prinsip tingkat keterampilan
 - d. prinsip keamanan

3. Ahmad dan teman-temannya akan bermain futsal. Permainan futsal adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim, dengan masing-masing tim berjumlah lima pemain. Namun, karena jumlah Ahmad dan teman-temannya yang bermain ada empat belas, setiap tim memiliki tujuh pemain. Dalam kasus ini, kegiatan modifikasi permainan yang dilakukan oleh Ahmad dan teman-temannya adalah
 - a. modifikasi ukuran lapangan
 - b. modifikasi alat bermain
 - c. modifikasi peraturan bermain
 - d. modifikasi cara bermain

4. Aktivitas yang dirancang untuk semua orang dan sebuah bentuk upaya untuk menciptakan pengalaman bermain yang menyenangkan dan mendidik bagi semua anak, tanpa memandang latar belakang mereka merupakan prinsip dasar dari
 - a. permainan inklusif
 - b. permainan kompetitif
 - c. perlombaan
 - d. latihan bermain

5. Dalam sebuah permainan bola target, semua temanmu dengan mudah memasukan bola ke keranjang. Kamu ingin meningkatkan tingkat kesulitan dalam bermain. Hal yang bisa kamu lakukan adalah
 - a. mengganti keranjang dengan ukuran lebih besar
 - b. membuat jarak lemparan lebih dekat
 - c. mengubah jarak lemparan menjadi lebih jauh
 - d. mengubah bola menjadi lebih kecil



b. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Jelaskan apa yang kamu ketahui tentang konsep dasar bermain!
2. Jelaskan perbedaan bermain dan permainan!
3. Sebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kegiatan bermain!
4. Sebutkan prinsip-prinsip dasar dalam merancang peraturan permainan!
5. Jelaskan apa yang kamu ketahui tentang permainan inklusif!

3. Kunci Jawaban

a. Soal Pilihan Ganda

1. d
2. b
3. c
4. a
5. c

b. Soal Uraian

1. Bermain adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk kesenangan dan hiburan, tanpa tujuan tertentu selain menikmati prosesnya. Aktivitas bermain dilakukan untuk bersenang-senang. Dalam bermain, kamu tidak akan menemukan sebuah peraturan yang formal.
2. Bermain dan permainan merupakan dua hal yang berbeda, tetapi keduanya memiliki keterikatan. Aktivitas bermain dilakukan untuk bersenang-senang. Dalam bermain, kamu tidak akan menemukan sebuah peraturan yang formal. Sementara, permainan berbentuk lebih terstruktur dan memiliki aturan atau tujuan tertentu.
3. Faktor-faktor yang memengaruhi kegiatan bermain adalah sebagai berikut.
 - a. Faktor sosioekonomi
 - b. Faktor lingkungan
 - c. Faktor peralatan
 - d. Faktor kesehatan
4. Prinsip-prinsip dasar dalam merancang peraturan permainan adalah sebagai berikut.
 - a. prinsip keadilan
 - b. prinsip keterbukaan
 - c. prinsip tingkat keterampilan
 - d. prinsip keamanan
5. Permainan inklusif adalah sebuah upaya untuk menciptakan pengalaman bermain yang menyenangkan dan mendidik bagi semua anak, tanpa memandang latar belakang mereka.



4. Penskoran

a. Penskoran Pilihan Ganda (40%)

1. Setiap jawaban benar: 8 poin ($40\%/5 \text{ soal} = 8 \text{ poin per soal}$)
 2. Jawaban salah atau tidak menjawab: 0 poin
- Total Poin Maksimal = 40 poin ($5 \text{ soal} \times 8 \text{ poin}$)

b. Penskoran Uraian (60%)

Setiap jawaban yang memenuhi kriteria: 12 poin ($60\%/5 \text{ soal} = 12 \text{ poin per soal}$)
Total poin maksimal: 60 poin ($5 \text{ soal} \times 12 \text{ poin}$)

Total Nilai

1. Pilihan ganda = 40 poin
 2. Uraian = 60 poin
- Total nilai maksimal = 100 poin

H. Refleksi

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

Guru memberikan penguatan atas materi yang telah dipelajari dari membaca Buku Siswa pada subbab A. konsep dasar sebuah permainan dan subbab B. memodifikasi permainan yang inklusif, guru menanyakan kepada peserta didik bagian mana yang belum dipahami. Lalu, guru memberikan penguatan atas materi tersebut. Guru juga menanyakan bagaimana perasaan peserta didik saat mengikuti pembelajaran tersebut dan materi apa yang ingin dipelajari atau diketahui lebih lanjut.

Peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kali ini. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar atau refleksi diri terkait materi yang telah diperolehnya kepada guru.

Selain refleksi peserta didik di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuis refleksi pembelajaran seperti berikut.



Tabel 3.6 Kuisisioner Refleksi Pembelajaran

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya.		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

2. Refleksi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab adalah sebagai berikut.

Tabel 3.7 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Aspek Refleksi	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Tujuan Pembelajaran Tercapai			
2.	Strategi Pengajaran Efektif			
3.	Keterlibatan Siswa Tinggi			
4.	Pengelolaan Kelas Berhasil			
5.	Materi Relevan dan Menarik			
6.	Umpan Balik Siswa Positif			
7.	Perbaikan Diperlukan			
8.	Rencana Tindak Lanjut Disiapkan			



3. Refleksi Peserta Didik

Refleksi peserta didik adalah proses introspeksi atau merenung yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mencari cara untuk memperbaiki atau meningkatkan diri. Dalam refleksi, peserta didik diajak untuk berpikir kritis tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana proses tersebut berlangsung dan bagaimana hal itu dapat diterapkan atau dikembangkan lebih lanjut.

Guru mendampingi peserta didik melakukan refleksi terhadap kemampuan dan proses belajar mereka.

Tabel 3.8 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti faktor yang memengaruhi bermain		
2.	Memahami prinsip permainan		
3.	Memahami konsep dasar modifikasi permainan		
4.	Memahami konsep permainan inklusif		
5.	Menciptakan permainan baru		

I. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang konsep dasar permainan, memodifikasi permainan yang inklusif serta merancang dan menguji sebuah permainan baru dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang sesuai.



2. Bahan Bacaan Guru

- a. Materi tentang konsep dasar permainan, memodifikasi permainan yang inklusif serta merancang dan menguji sebuah permainan baru dapat dibaca oleh Guru di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024 atau dapat juga melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain, seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.

3. Tip Mengajar PJOK Inklusi

- Kenali Kebutuhan Peserta Didik
Identifikasi kebutuhan dan kemampuan peserta didik berkebutuhan khusus.
- Buat Rencana Pembelajaran
Rencana pelajaran harus mempertimbangkan kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus.
- Gunakan Metode Pembelajaran yang Variatif
Menggunakan metode pembelajaran yang beragam untuk memenuhi kebutuhan peserta didik.
- Fokus pada Kemampuan, Bukan Keterbatasan
Mengembangkan kemampuan peserta didik berkebutuhan khusus.
- Buat Lingkungan Belajar yang Inklusif
Menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif.
- Kerja Sama dengan Orang Tua dan Petugas
Mengembangkan kerja sama dengan orang tua dan petugas untuk mendukung pembelajaran peserta didik.
- Pantau Kemajuan Peserta Didik
Memantau kemajuan peserta didik berkebutuhan khusus secara teratur.
- Ikuti Pelatihan dan Workshop tentang Pendidikan Inklusi



J.

Implementasi Pembelajaran Mendalam: Aturan Baru Permainan Seru

Pendahuluan: Merancang Kegembiraan dan Keadilan Melalui Permainan

Bab “Aturan Baru Permainan Seru” membawa peserta didik ke tingkat kreativitas dan kolaborasi yang lebih tinggi. Fokus bab ini adalah pada kemampuan peserta didik untuk menganalisis, memodifikasi, dan bahkan menciptakan aturan permainan agar lebih adil, inklusif, menantang, dan menyenangkan. Ini adalah wahana yang luar biasa untuk mengembangkan dimensi Kreatif, Bernalar Kritis, dan Gotong Royong dari Profil Pelajar Pancasila. Lebih dari sekadar bermain, bab ini melatih kemampuan negosiasi, pembuatan kesepakatan, dan pemecahan masalah yang esensial di kehidupan nyata.

Jika Bab 1 adalah tentang *merasakan* gerak dan Bab 2 tentang *memahami* gerak, Bab 3 adalah tentang *memiliki* gerak. Di sini, peserta didik bertransformasi dari konsumen permainan menjadi produsen atau pencipta pengalaman. Pemberdayaan ini adalah puncak dari pembelajaran PJOK yang berpusat pada peserta didik.

Peran Anda sebagai guru adalah memfasilitasi proses ini, mendorong peserta didik untuk berpikir *out-of-the-box*, menghargai perspektif teman, dan merasakan kepemilikan atas permainan yang mereka rancang. Peran Anda bergeser dari instruktur menjadi seorang kurator ide dan mediator diskusi. Tugas utama Anda adalah menciptakan ruang psikologis yang aman bagi peserta didik untuk berdebat, bernegosiasi, dan bahkan gagal dalam proses desain mereka karena di situlah pembelajaran yang paling mendalam sering kali terjadi.

1. Menganalisis dan Memodifikasi Permainan yang Sudah Ada

Aktivitas ini mengajak peserta didik untuk tidak hanya memainkan permainan yang ada, tetapi juga menganalisisnya secara kritis: Apa yang membuat permainan ini seru? Apa yang kurang adil atau kurang aman? Bagaimana agar semua orang bisa ikut bermain dengan gembira? Dari analisis inilah ide-ide modifikasi akan muncul. Proses analisis ini melatih “mata desainer” pada peserta didik. Mereka mulai melihat permainan bukan sebagai sesuatu yang statis dan absolut, tetapi sebagai sistem yang bisa dibongkar-pasang, dianalisis kelebihan dan kekurangannya, serta ditingkatkan untuk pengalaman yang lebih baik.

1.1 Mengembangkan Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran terhadap Aturan dan Dampaknya:** Setelah memainkan permainan dengan aturan asli, ajukan pertanyaan reflektif:



- “Aturan mana yang paling penting? Apa yang terjadi jika aturan itu dihilangkan?”
- “Apakah ada aturan yang membuat sebagian teman merasa kesulitan atau tidak aman? Mengapa?”
- “Apakah aturan tersebut terasa adil bagi semua pemain?”

Perdalam diskusi dengan bertanya, “Apakah aturan ini lebih menguntungkan pemain yang cepat, yang kuat, atau yang jeli? Bagaimana sebuah aturan tanpa sengaja bisa menciptakan keuntungan atau kerugian bagi tipe pemain tertentu?” Ini mengasah kepekaan mereka terhadap keseimbangan dalam desain permainan.

Ajak peserta didik untuk membedakan antara ‘aturan inti’ (*core rules*) yang mendefinisikan permainan dan ‘aturan sekunder’ (*secondary rules*) yang bisa diubah tanpa merusak esensi permainan. Misalnya, dalam sepak bola, menendang bola ke gawang adalah aturan inti, tetapi aturan *offside* adalah aturan sekunder yang bisa dihilangkan atau dimodifikasi untuk menyederhanakan permainan bagi pemula. Kesadaran ini membantu mereka fokus pada modifikasi yang efektif.

- **Observasi Terfokus (Peran “Analisis Permainan”):** Minta beberapa peserta didik (bergantian) untuk tidak bermain, melainkan mengamati dan menganalisis hal-hal sebagai berikut.
 - Bagaimana aturan diterapkan dan dipahami oleh pemain.
 - Dampak setiap aturan pada alur permainan (cepat, lambat, sulit, mudah).
 - Aturan mana yang paling sering menimbulkan perdebatan atau dilanggar.

Berikan para “Analisis Permainan” sebuah lembar observasi sederhana dengan kolom: “Aturan,” “Dampak Positif (Contoh: membuat permainan seru),” dan “Dampak Negatif (Contoh: membuat teman bingung).” Ini membantu mereka menstrukturkan pengamatan dan menyajikannya secara lebih jelas kepada kelompok.
- **Kesadaran terhadap Kebutuhan Teman (Empati dan Inklusivitas):** Dorong diskusi mendalam untuk membangun empati.
 - **Diskusi Inklusivitas:** “Jika ada teman kita yang menggunakan kursi roda atau memiliki kecepatan lari berbeda, bagaimana kita bisa mengubah aturan (ukuran lapangan, jenis bola, cara bergerak) agar ia tetap bisa ikut bermain dan berkontribusi?”
 - **Role-Playing Sederhana:** Ajak siswa mencoba bermain dengan “keterbatasan” tertentu (misal: hanya menggunakan satu tangan,



atau harus melompat dengan satu kaki) untuk merasakan langsung tantangannya. “Apa yang kamu rasakan saat mencoba bermain dengan cara ini? Aturan seperti apa yang akan membantumu dalam kondisi ini agar tetap seru?”

Inklusivitas tidak hanya tentang keterbatasan fisik. Ajak mereka berpikir, “Bagaimana dengan teman yang mungkin kurang percaya diri atau pemalu? Aturan apa yang bisa kita buat agar mereka merasa lebih nyaman untuk berpartisipasi dan tidak takut membuat kesalahan?” Ini memperluas makna inklusivitas ke ranah psikologis dan emosional.

- **Kesadaran terhadap Proses Berpikir (Metakognisi):**
 - **Refleksi Proses Diskusi:** “Bagaimana kelompokmu mengambil keputusan saat memodifikasi aturan? Apakah semua ide didengarkan? Bagaimana kalian mengatasi perbedaan pendapat?”

Strategi Diferensiasi Pembelajaran:

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Fokus memodifikasi satu aspek kecil (misal: ukuran lapangan).	Tantang untuk menganalisis beberapa permainan sekaligus.
Beri pertanyaan panduan yang spesifik dan contoh sederhana.	Dorong untuk membuat modifikasi yang kompleks dan inovatif.
Beri peran terstruktur dalam kelompok (pencatat ide, penguji coba).	Beri peran sebagai pemimpin proses desain dan uji coba.
Bagi tugas menjadi langkah-langkah kecil dan mudah dikelola.	Ajak untuk ikut membuat rubrik penilaian permainan modifikasi.

1.2 Menjadikan Pembelajaran Bermakna (Bermakna)

- **Koneksi ke Konsep Keadilan, Inklusivitas, dan Keselamatan:**
 - **Diskusi Mendalam:** “Apa artinya ‘adil’ dalam sebuah permainan? Apakah berarti semua diperlakukan sama, atau semua punya kesempatan yang sama untuk berhasil sesuai kemampuannya?”
 - **Studi Kasus Sederhana:** Berikan dilema aturan (misal: “Dalam permainan lempar tangkap bola, ada satu pemain yang sangat tinggi sehingga selalu berhasil menangkap bola. Teman-teman yang lebih pendek jadi jarang mendapat kesempatan. Aturan apa yang bisa kita ubah agar lebih adil?”



Contoh: pemain yang menangkap bola harus duduk sebelum melempar lagi.”) dan minta siswa mengusulkan modifikasi.

Hubungkan konsep keselamatan tidak hanya pada pencegahan cedera fisik, tetapi juga keselamatan emosional. “Aturan seperti apa yang bisa kita tambahkan untuk mencegah ejekan atau saling menyalahkan? Misalnya, aturan ‘beri semangat, bukan cemoohan’.”

- **Penerapan Siklus Desain (Uji Coba, Evaluasi, Iterasi):** Tekankan bahwa modifikasi pertama mungkin tidak langsung sempurna. Ajak peserta didik melalui siklus:
 1. **Merancang** modifikasi aturan.
 2. **Menguji coba** aturan baru dalam permainan singkat.
 3. **Mengumpulkan umpan balik** dari semua pemain (apa yang seru, apa yang membingungkan).
 4. **Mengevaluasi** dan **melakukan perbaikan/iterasi** pada aturan tersebut.Siklus ini adalah inti dari pola pikir berkembang (*growth mindset*). Normalisasikan ide bahwa “versi pertama” hanyalah sebuah draf. Rayakan proses perbaikan sebagai bagian yang paling seru dari desain, bukan sebagai bukti kegagalan awal.
- **Relevansi dengan Kehidupan Sosial:** Hubungkan keterampilan ini dengan situasi di luar permainan.
 - **Diskusi:** “Kemampuan menganalisis, bernegosiasi, dan membuat aturan bersama juga penting saat membuat aturan kelas, merencanakan kegiatan OSIS, atau kerja kelompok.”Anda juga bisa menghubungkannya dengan konsep kewarganegaraan. Jelaskan bahwa aturan dalam masyarakat, seperti undang-undang lalu lintas atau peraturan sekolah, juga melalui proses analisis dan modifikasi agar lebih adil dan relevan dengan perkembangan zaman. Dengan demikian, mereka sedang mempraktikkan keterampilan menjadi warga negara yang aktif dan kritis.

1.3 Menciptakan Pembelajaran yang Menggembirakan (Menggembirakan)

- **Kebebasan Berkreasi dengan Batasan yang Jelas:** Berikan ruang seluas-luasnya bagi siswa untuk berkreasi, dengan tetap menekankan bahwa **keselamatan dan penghargaan terhadap teman adalah prioritas utama.**



- **Kepemilikan terhadap Permainan (*Sense of Ownership*):** Ketika siswa merasa aturan adalah hasil karya mereka, mereka akan lebih termotivasi dan bertanggung jawab. Beri nama khusus pada permainan yang telah dimodifikasi (misal: “Bentengan Super Cerdas Kelas 5A”).
- **Festival Permainan Modifikasi:** Di akhir bab, adakan sebuah “Festival” di mana setiap kelompok mempresentasikan dan mendemonstrasikan permainan hasil modifikasi mereka. Kelompok lain memberikan apresiasi dan ikut mencoba. Ini menjadi ajang perayaan kreativitas, bukan kompetisi. Saat festival, siapkan “Paspor Permainan” untuk setiap peserta didik. Mereka harus mengumpulkan stempel atau tanda tangan dari setiap “booth” permainan yang mereka coba. Ini mendorong partisipasi aktif dan memastikan semua karya kelompok dihargai.

Tip Tambahan untuk Guru:

- **Peran Fasilitator Aktif:** Peran Anda adalah memantik diskusi, mengajukan pertanyaan kritis, memastikan semua suara didengar, dan menjaga proses tetap konstruktif, bukan sebagai penentu aturan akhir.
- **Asesmen Formatif:** Amati kemampuan siswa dalam mengidentifikasi masalah, mengusulkan solusi, bekerja sama dalam tim (komunikasi, negosiasi), dan menerima umpan balik.
- **Dokumentasi Proses:** Ajak siswa mendokumentasikan proses modifikasi mereka (aturan lama, masalah, ide, aturan baru, hasil uji coba). Ini bisa menjadi portofolio belajar mereka.

2. Menciptakan Permainan Baru dengan Aturan Sendiri

Ini adalah puncak kreativitas di Bab 3. Peserta didik ditantang untuk menciptakan permainan yang benar-benar baru dari nol. Mereka akan merancang tujuan, cara bermain, peralatan, dan seperangkat aturan yang orisinal, adil, aman, dan menyenangkan. Dorong peserta didik untuk memulai dengan sebuah “percikan ide” atau tema. Misalnya: “Bagaimana jika kita membuat permainan tentang astronot yang menjelajahi planet baru?” atau “Ayo kita buat permainan yang terinspirasi dari semut yang bekerja sama mencari makanan.” Tema ini akan memandu kreativitas mereka.



2.1 Mengembangkan Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran akan Proses Kreatif:** Ajak siswa merefleksikan prosesnya, dari ide hingga realita. Tekankan bahwa dalam *brainstorming* awal, **tidak ada ide yang buruk**. Ciptakan lingkungan yang aman di mana siswa berani menyampaikan ide “aneh” sekalipun tanpa takut ditertawakan. Semua ide dicatat dulu, baru kemudian diseleksi dan dikembangkan bersama.
- **Kesadaran akan Sumber Daya:** Ajak siswa berpikir realistis, adaptif, dan kreatif dalam keterbatasan.

- **Analisis Sumber Daya:** “Peralatan apa saja yang kita punya? Ruang seperti apa yang bisa kita gunakan? Bagaimana kita bisa menciptakan permainan seru dengan sumber daya yang ada?”

Keterbatasan justru sering kali memicu kreativitas. Berikan tantangan: “Ciptakan permainan seru yang hanya menggunakan tiga kerucut dan satu bola,” atau “Rancang sebuah permainan yang bisa dimainkan di lorong kelas yang sempit.”

Strategi Diferensiasi Pembelajaran:

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Gunakan templat dasar permainan untuk diisi (tujuan, alat, aturan).	Tantang untuk merancang mekanisme permainan yang kompleks.
Arahkan menciptakan permainan yang sangat sederhana dan mudah diingat.	Dorong untuk menggabungkan elemen dari berbagai jenis permainan.
Mulai dengan memodifikasi signifikan permainan yang sudah dikenal.	Ajak merancang sistem progresi atau level dalam permainan.
Beri bimbingan intensif dan peran yang lebih spesifik dalam tim.	Minta membuat "Desain Dokumen Permainan" yang detail.

2.2 Menjadikan Pembelajaran Bermakna (Bermakna)

- **Tujuan dan Filosofi Permainan:** Arahkan siswa untuk merumuskan visi permainan mereka.
 - **Perumusan Visi:** “Permainan kita ini tujuannya apa? Apakah untuk melatih kecepatan, kerja sama, strategi, atau sekadar bersenang-senang? Tujuan ini akan membantu kita membuat aturan yang mendukung filosofi permainan kita.”



Tujuan yang jelas adalah kompas dari desain permainan. Jika tujuannya adalah kerja sama, aturan harus memberikan poin untuk operan atau bantuan, bukan hanya untuk pencetak skor. Jika tujuannya adalah strategi, harus ada banyak pilihan dan konsekuensi yang bisa dipertimbangkan pemain.

- **Integrasi Nilai secara Sadar:** Dorong siswa untuk memasukkan nilai-nilai positif (sportivitas, kejujuran, inklusivitas) ke dalam aturan dan cara bermain. Contohnya, “Bagaimana cara kita memberikan poin tambahan untuk tim yang menunjukkan kerja sama paling baik, bukan hanya tim yang menang?”

Jadikan nilai sebagai bagian dari mekanika permainan. Contoh: “Setiap kali seorang pemain membantu teman yang jatuh (dari tim mana pun), timnya mendapat ‘Poin Empati’.” Ini membuat nilai-nilai tersebut bukan sekadar slogan, tetapi menjadi bagian aktif dari strategi untuk menang.

- **Dokumentasi Permainan yang Komprehensif:** Minta setiap kelompok membuat “**Manual Permainan Ciptaan Kami**”, lengkap dengan nama, filosofi, aturan, denah lapangan (bisa berupa gambar sederhana di kertas dengan keterangan zona-zona penting), deskripsi peralatan, dan nilai-nilai yang ingin ditanamkan. Ini bisa menjadi portofolio belajar dan warisan berharga untuk adik kelas.

Tekankan bahwa “Manual Permainan” ini bukan sekadar tugas akhir. Ini adalah bukti nyata dari proses berpikir, kolaborasi, dan kreativitas mereka. Manual ini bisa menjadi inspirasi bagi adik kelas di tahun-tahun mendatang, menciptakan sebuah tradisi inovasi permainan di sekolah. Hal ini memberikan makna jangka panjang pada pekerjaan mereka.

2.3 Menciptakan Pembelajaran yang Menggembirakan (Menggembirakan)

- **“Game Design Lab” (Bengkel Penemu Permainan):** Ciptakan suasana kelas seperti bengkel kerja desainer permainan. Sediakan kertas plano, spidol, dan berbagai bahan sederhana atau daur ulang untuk membuat prototipe alat atau memvisualisasikan lapangan.

Putar musik latar yang inspiratif dan berenergi (seperti musik dari video *game* atau film petualangan) untuk menjaga semangat kreativitas tetap tinggi selama sesi “bengkel kerja” ini.

- **Sesi “Pitch & Playtest” (Presentasi dan Uji Coba):** Setelah draf awal jadi, setiap kelompok “mempresentasikan” konsep permainan mereka, lalu adakan sesi uji coba singkat di mana kelompok lain mencoba dan memberikan umpan balik konstruktif dan sopan.



- **“Game Fair” atau Pameran Permainan Ciptaan:** Sebagai puncak, adakan pameran di mana setiap kelompok menyiapkan “booth” untuk permainan mereka. Di booth tersebut, mereka bisa memajang “Manual Permainan”, alat peraga, dan siap mendemonstrasikan cara bermain kepada pengunjung (kelas lain atau guru). Sediakan “kotak suara” agar pengunjung bisa memilih permainan terfavorit.

Berikan penghargaan atau sertifikat untuk berbagai kategori, tidak hanya “Terfavorit”. Misalnya: “Permainan Paling Kreatif,” “Permainan Paling Inklusif,” “Aturan Paling Adil,” atau “Kerja Sama Tim Terbaik.” Ini menghargai berbagai aspek dari proses desain dan memastikan lebih banyak peserta didik merasa diakui.

Biarkan peserta didik merasakan kebanggaan menjadi seorang ‘pencipta’. Momen ketika mereka melihat teman-teman dari kelas lain dengan antusias memainkan permainan ciptaan mereka adalah puncak dari pembelajaran yang menggembirakan. Ini adalah validasi nyata bahwa ide dan kerja keras mereka mampu menciptakan kegembiraan bagi orang lain.

Penutup: Menjadi Arsitek Keceriaan, Keadilan, dan Inovasi

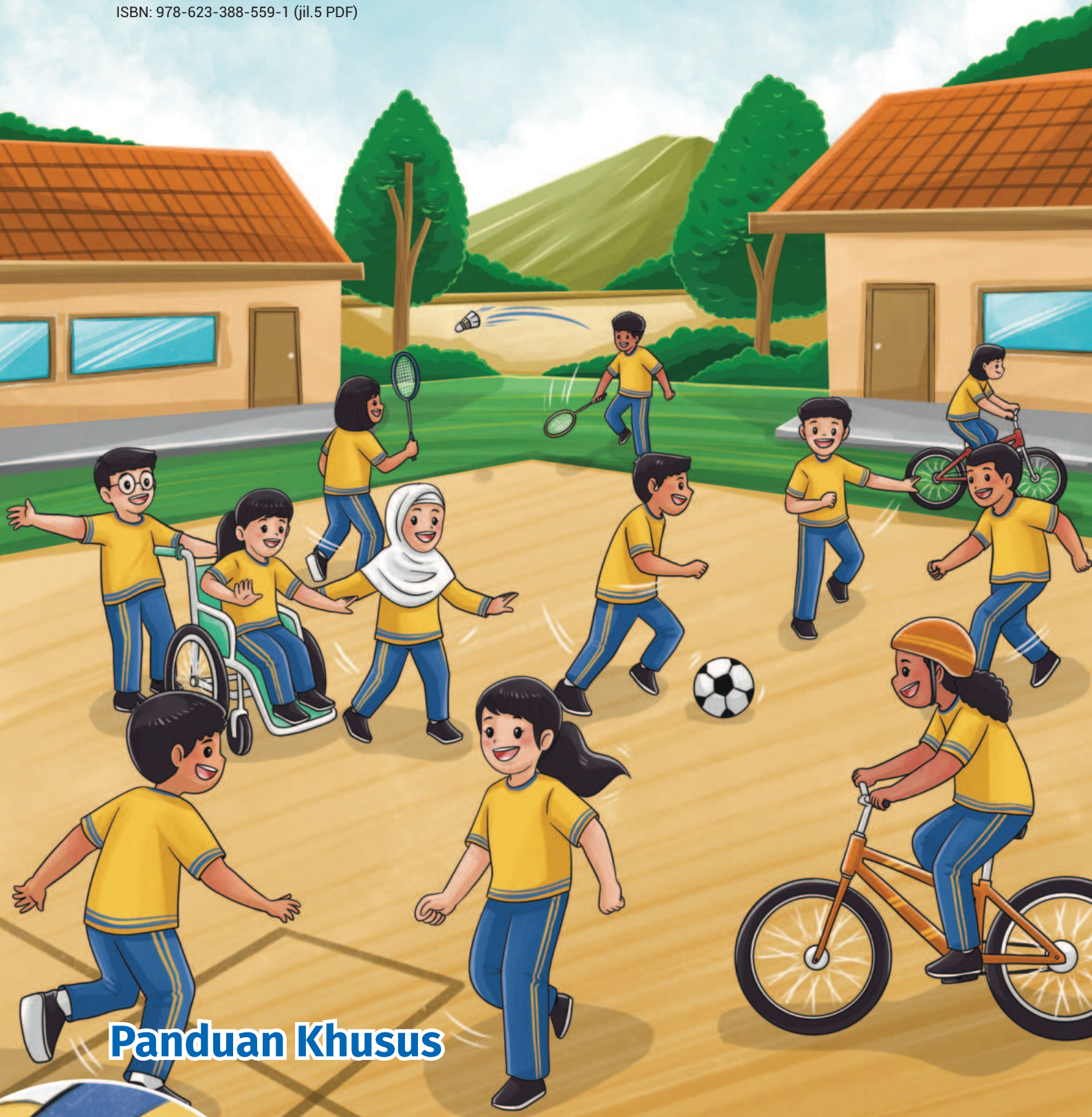
Melalui bab ini, peserta didik tidak hanya menjadi pemain, tetapi juga perancang, inovator, dan arsitek dari pengalaman bermain mereka sendiri. Dengan pendekatan Pembelajaran Mendalam, mereka telah diasah untuk melakukan hal-hal sebagai berikut.

- **Berkesadaran:** Menyadari dampak aturan, memahami kebutuhan beragam teman, dan merefleksikan proses kreatif mereka.
- **Bermakna:** Mengaitkan konsep keadilan dan inklusivitas dengan desain, serta merasakan kepemilikan dari menciptakan sesuatu yang orisinal.
- **Menggembirakan:** Menikmati kebebasan berkreasi, tantangan intelektual dalam memecahkan masalah desain, dan kebanggaan atas hasil karya kolaboratif.

Pengalaman menjadi pencipta ini membangun rasa agensi dan efikasi diri pada peserta didik. Mereka belajar bahwa mereka tidak harus selalu menerima dunia atau aturan apa adanya, tetapi mereka memiliki kekuatan untuk menganalisis, memperbaiki, dan menciptakan sesuatu yang lebih baik.

Keterampilan yang diasah di bab ini—menganalisis, berkreasi, berkolaborasi, dan bernegosiasi—adalah bekal yang sangat penting bagi mereka, jauh melampaui lapangan permainan. Anda telah membantu mereka menjadi individu yang lebih percaya diri, kritis, kreatif, peduli, dan siap menjadi pemecah masalah yang andal di masa depan.





Panduan Khusus

Bab 4

Komunitas Kesehatan

A. Pendahuluan

Bagian ini menjelaskan tujuan pembelajaran pada Bab 4, pokok materi, peta materi, serta hubungan materi dengan materi lainnya dalam pembahasan utama, yaitu berpartisipasi aktif dalam komunitas kesehatan.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

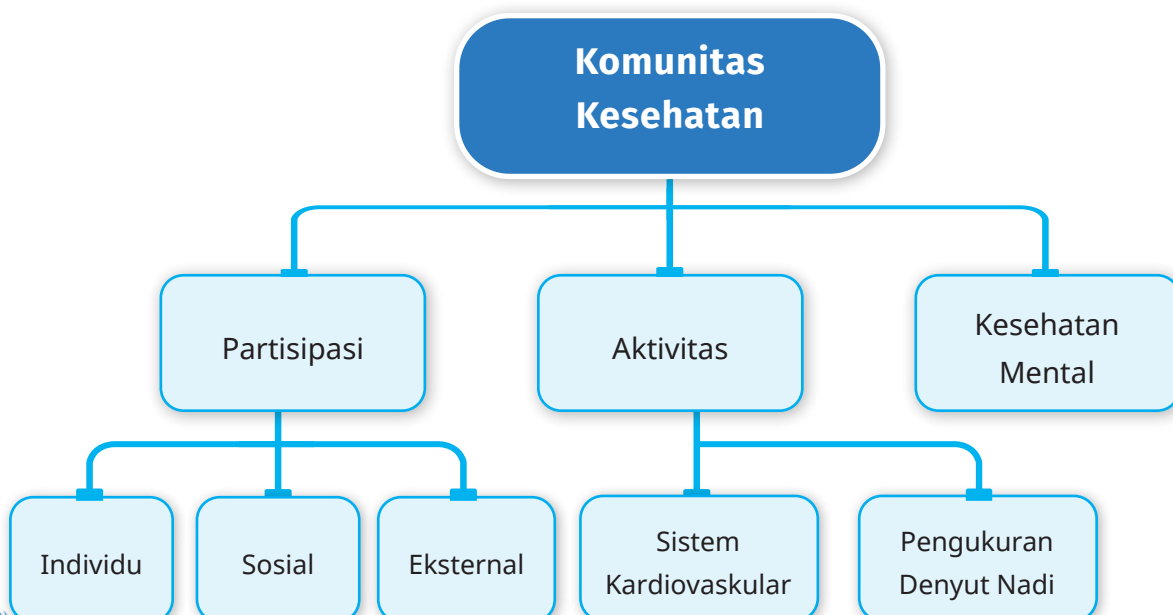
Peserta didik dapat berpartisipasi dalam aktivitas di luar ruangan dan lingkungan alami serta mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. Selain itu, peserta didik terlibat dalam aktivitas fisik untuk menggambarkan dampak aktivitas rutin terhadap kesehatan.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas,
- mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular, dan
- mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental.

2. Peta Materi



Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada Bab 4 ini berisi tentang materi berpartisipasi pada sebuah komunitas kesehatan. Pada bab ini, materi yang akan dipelajari adalah faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas, manfaat partisipasi untuk kesehatan kardiovaskular, dan kesehatan mental.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Pembelajaran pada Bab 4 ini dilaksanakan dalam 3–5 kali pertemuan atau 15 Jam Pelajaran. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat dikembangkan dan dikemas sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat menyebutkan dan memahami jenis-jenis komunitas kesehatan yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti klub sepak bola, komunitas pecinta alam, komunitas bersepeda dan lain sebagainya. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu memahami faktor-faktor yang memengaruhi seseorang bergabung pada sebuah komunitas kesehatan dan mendapatkan manfaat kesehatan kardiovaskular dan kesehatan mental.

Materi esensial yang harus dipelajari peserta didik pada Bab 4 ini adalah sebagai berikut.

1. Faktor partisipasi pada komunitas
2. Kesehatan kardiovaskular
3. Kesehatan mental

Meskipun demikian, Bapak atau Ibu Guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi mana yang perlu disampaikan terlebih dahulu dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di masing-masing sekolah.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan untuk mengetahui persepsi peserta didik dan mengajak untuk mengingat kembali pembelajaran sebelumnya. Pada bab sebelumnya di kelas IV, peserta didik telah belajar tentang berbagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk



meningkatkan kebugaran jasmani tubuh. Guru memberikan pertanyaan pemantik agar peserta didik termotivasi untuk belajar tentang berpartisipasi pada sebuah komunitas dan menerapkan manfaatnya untuk kesehatan kardiovaskular dan mental. Misalnya, apakah kamu sudah pernah bergabung dan berpartisipasi dalam sebuah komunitas kesehatan atau olahraga?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik sudah menguasai kompetensi prasyarat untuk bab ini, yaitu menyebutkan faktor atau alasan seseorang bergabung pada sebuah komunitas kesehatan. Selain itu, menyebutkan berbagai manfaat kesehatan dan mental setelah bergabung pada sebuah komunitas. Asesmen dapat dilakukan dengan pertanyaan lisan terkait pemahaman peserta didik tentang materi pembelajaran sebelumnya, yaitu menyebutkan berbagai aktivitas yang bisa dilakukan untuk peningkatan kebugaran jasmani tubuh. Misalnya, siapa yang bisa menyebutkan aktivitas yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani tubuh? Selain itu, pertanyaan terkait berbagai manfaat yang didapatkan dari berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas kesehatan atau olahraga. Jawaban peserta didik dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang tepat sesuai kebutuhan peserta didik (pembelajaran diferensiasi).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran ini bertujuan agar peserta didik dapat memahami faktor yang menjadi alasan seseorang bergabung dan berpartisipasi aktif dalam sebuah kelompok komunitas kesehatan dan memahami manfaat kesehatan kardiovaskular dan kesehatan mental. Pada bab ini, peserta didik akan belajar tentang berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas, memahami berbagai aktivitas dalam komunitas, dan mengetahui manfaat kesehatan kardiovaskular dan kesehatan mental. Guru bisa mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong. Selain itu, guru dapat berperan dalam kelompok belajar untuk mencapai keberhasilan pembelajaran.



2. Aktivitas Pembelajaran

a. Subbab A. Partisipasi dalam Sebuah Komunitas

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab A

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

- a) Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri.
- b) Melakukan observasi diri dari setiap selesai melaksanakan pembelajaran.

3) Bergotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dalam satu tim atau berkelompok dalam melaksanakan tugas membuat poster.

4) Kreatif

Membuat poster dan video ajakan sederhana untuk berpartisipasi pada sebuah komunitas dengan memanfaatkan berbagai media yang mereka miliki atau yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya.

Pada awal pembelajaran, guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa di era sekarang anak-anak usia kelas V SD jarang dijumpai beraktivitas di luar ruangan atau beraktivitas fisik. Guru mengajak para peserta didik untuk lebih aktif bergerak di luar ruangan daripada bermain gawai. Pada pembelajaran ini guru juga akan menjelaskan berbagai alasan mendasar mengapa para peserta didik perlu untuk bergabung pada sebuah kelompok atau komunitas kesehatan, seperti klub olahraga, kelompok bermain, dan lain sebagainya. Guru memberikan pertanyaan



lisan sebagai asesmen awal untuk melihat pemahaman awal tentang sebuah komunitas dengan menjawab pertanyaan sebagai berikut.

- Apakah kamu pernah melakukan aktivitas fisik rutin di luar pelajaran PJOK di sekolah secara bersama-sama?
- Apa motivasimu untuk berpartisipasi dalam sebuah kelompok atau komunitas?

1) Membaca Buku

Dalam materi ini, peserta didik diminta membaca Buku Siswa tentang partisipasi pada sebuah komunitas kesehatan. Sebelum membaca Buku Siswa, peserta didik diminta untuk duduk berkelompok. Selama proses kegiatan membaca, guru akan menanyakan kepada para peserta didik, apakah mereka sedang mengalami kesulitan memahami materi di Buku Siswa? Lalu, guru menawarkan bantuan jika ada yang mengalami kesulitan.

Dalam kegiatan ini, guru harus bisa memastikan para peserta didik membaca materi dan memberikan sebuah kegiatan umpan balik pada peserta didik. Kemudian, guru mengajak para peserta didik untuk mengamati atau melakukan sebuah observasi sederhana tentang partisipasi dalam sebuah komunitas. Guru bertanya apakah para peserta didik memiliki kelompok bermain dan apa alasan mereka bergabung dalam kelompok tersebut.

Pada kegiatan membaca buku ini, guru juga diharapkan memberikan wawasan tentang kelompok kesehatan yang ada di lingkungan sekitar sekolah. Misalnya, adanya ekstrakurikuler klub olahraga dan memberikan mereka sebuah pilihan, ekstrakurikuler apa yang menjadi pilihan mereka untuk bergabung. Kemudian, memberikan alasan mengapa memilih bergabung dan berpartisipasi aktif dalam komunitas tersebut.



Aktivitas 4.1

Ayo, Mengamati

Pengamatan sederhana bersama teman sekelompok.

- a) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu untuk melakukan observasi atau pengamatan sederhana tentang komunitas kesehatan yang ada di sekolah.
- b) Para peserta didik mengisi tabel yang sudah diberikan tentang jenis komunitas yang ada di sekolah, termasuk latar belakang dan tujuan untuk bergabung dan berpartisipasi dalam komunitas tersebut.



Tabel 4.1 Berpartisipasi dalam Sebuah Komunitas

Jenis Komunitas	Latar Belakang	Tujuan Komunitas
Ekstrakurikuler atletik	Rekomendasi orang tua	Peningkatan keterampilan fisik dan prestasi

- c) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, mereka akan menjawab pertanyaan sebagai berikut.
- Apakah kamu sudah memahami alasan mengapa seseorang bergabung pada sebuah komunitas?
 - Apakah kamu menemukan faktor-faktor lain yang menentukan seseorang untuk bergabung dalam sebuah komunitas?
 - Hambatan atau kendala apa saja yang kamu temui untuk mempelajari materi ini?
 - Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil pengamatan yang telah mereka lakukan bersama-sama.
 - Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan dan menemukan berbagai alasan dan tujuan para peserta didik bergabung dan berpartisipasi dalam sebuah komunitas.

2) Diskusi

Peserta didik yang sudah bergabung dalam masing-masing kelompok akan melakukan diskusi dari hasil pengamatan yang telah dilakukan. Mereka menganalisis tabel yang telah dicatat bersama untuk mengetahui jenis komunitas kesehatan apa saja yang mereka ikuti serta alasan dan latar belakang mereka bergabung dalam komunitas tersebut.

3) Presentasi

Guru meminta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi yang telah mereka lakukan. Ketika salah satu kelompok melakukan presentasi, kelompok lainnya memperhatikan dengan saksama tentang apa yang dipresentasikan. Lalu, mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari setiap hal yang dipresentasikan. Guru juga memandu para peserta didik untuk



saling bertanya. Harapannya dengan adanya kegiatan tanya jawab, mereka akan semakin mendalami tentang pentingnya berpartisipasi dan berperan aktif dalam sebuah komunitas kesehatan serta berbagai hal yang melatarbelakangi mereka bergabung pada sebuah komunitas tersebut.

4) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait partisipasi dalam sebuah komunitas dengan menugaskan peserta didik untuk melakukan sebuah promosi atau sosialisasi tentang pentingnya berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas kesehatan. Mereka bisa memberikan rekomendasi klub atau komunitas kesehatan yang ada di sekolah. Mereka bisa membuat sebuah poster yang berisikan ajakan untuk bergabung. Bila memungkinkan, mereka juga bisa membuat sebuah video promosi pada ekstrakurikuler atau komunitas kesehatan di sekolahnya.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

b. Subbab B. Aktivitas dalam Sebuah Komunitas

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dalam berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular.



Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab A

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan sebuah pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

- a) Mencari informasi materi pembelajaran.
- b) Melakukan pengamatan pada komunitas kesehatan.

3) Bergotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dan saling mendukung dalam melaksanakan tugas mengamati pengukuran denyut nadi dan beraktivitas dalam sebuah komunitas.

4) Berpikir Kritis

Memahami konsep pengukuran denyut nadi dan bagian tubuh yang bisa dilakukan pengukuran secara palpase.

1) Aktivitas Pembelajaran

Peserta didik telah melakukan aktivitas pembelajaran pada subbab pertama yang berisi materi tentang faktor berpartisipasi dalam sebuah komunitas. Pada subbab ini peserta didik akan belajar mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular.

Guru akan menjelaskan kepada peserta didik bahwa ada berbagai jenis komunitas kesehatan yang ada di lingkungan sekitar kita, baik itu lingkungan sekitar sekolah atau lingkungan tempat tinggal. Berbagai komunitas yang akan mudah kita temui adalah komunitas bersepeda, lari atau *runner*, jelajah lingkungan, sepak bola atau *Fun Football*, dan lain sebagainya.



Aktivitas 4.2

Ayo, Mengamati

Sebelum memasuki materi pembelajaran pada subbab kedua, guru mengajak peserta didik untuk melakukan sebuah pengamatan sederhana untuk mengetahui apa yang akan mereka pelajari pada bab ini. Guru memberikan pertanyaan sebagai berikut.



- a) Apakah kamu pernah melatih kemampuan kardiovaskularmu?
- b) Ketika beraktivitas olahraga dengan relatif lama, apakah kamu mengalami kelelahan yang berarti?
- c) Bagaimana detak jantungmu setelah beraktivitas dengan intensitas tinggi, seperti berlari dengan cepat dan melakukan beberapa lompatan dalam waktu singkat?

Setelah memberikan pertanyaan tersebut, guru menugaskan para peserta didik untuk menulis atau mencatat hasil pengamatan di buku tulis dan memberikan sesi tanya jawab tentang apa saja yang telah mereka dapatkan atau informasi yang didapat dalam kegiatan pengamatan. Selanjutnya, guru mengajak para peserta didik untuk membaca materi untuk meningkatkan pemahaman mereka lebih mendalam.

2) Membaca Buku

Peserta didik diminta kembali membaca Buku Siswa tentang materi yang sedang dipelajari, yaitu manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular. Ketika peserta didik membaca buku, guru melakukan pendampingan dengan berkeliling kelas. Guru mendampingi peserta didik mencari informasi secara mandiri dan sesekali memberikan pertanyaan, serta membangun sebuah interaksi tentang materi yang ada dalam buku yang sedang mereka baca. Ketertiban dan keingintahuan mereka merupakan wujud sikap mandiri untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami materi yang akan mereka pelajari pada bab ini. Dalam proses kegiatan membaca buku, guru juga bisa menampilkan video yang ada pada *barcode* materi untuk meningkatkan pemahaman kepada para peserta didik.



Aktivitas 4.3

Mengukur Nadi Istirahat dengan Teman Sebaya

Setelah mengenali berbagai jenis komunitas kesehatan, baik di lingkungan sekitar rumah maupun lingkungan sekolah. Pada kegiatan ini, peserta didik akan diajak untuk menganalisis manfaat bergabung dan berpartisipasi pada sebuah komunitas, khususnya kesehatan kardiovaskular. Peserta didik juga diarahkan untuk membuat sebuah pengamatan sederhana dengan mencoba menghitung denyut nadi istirahat berdasarkan rumus yang telah dipelajari dalam Buku Siswa. Selain itu, peserta didik dapat mengetahui titik mana saja dalam tubuh yang bisa digunakan untuk menghitung denyut nadi.



Tahapan aktivitas dalam mengukur denyut nadi istirahat adalah sebagai berikut.

- a) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu untuk melakukan pengamatan sederhana tentang denyut nadi istirahat.

Sebelum melakukan pengukuran, peserta didik harus memahami instruksi kegiatan mengukur nadi istirahat dengan teman sebaya sebagai berikut.

- Pilihlah teman yang akan kamu ajak untuk melakukan pengukuran, kamu bisa melakukan dengan teman satu bangkumu.
 - Siapkan *stopwatch* atau jam tangan sebagai alat pengukur waktu.
 - Carilah tempat yang nyaman dan aman untuk pengukuran.
 - Pastikan kamu melakukan pengukuran ini dalam kondisi istirahat atau tidak sedang atau setelah melakukan aktivitas.
 - Kamu bisa memilih tempat yang bisa digunakan untuk duduk dan berbaring secara santai.
 - Tentukan area mana yang akan digunakan untuk mengukur nadi, bisa tangan atau leher dengan cara palpasi.
 - Tentukan juga penghitungan yang akan kamu gunakan, menggunakan metode langsung satu menit atau sepuluh detik.
 - Lakukan pengukuran selama tiga kali percobaan.
- b) Selanjutnya, para peserta didik akan melakukan pengukuran denyut nadi dan mengisi tabel pengamatan yang sudah diberikan secara bergantian sesuai dengan isi tabel, yaitu melakukan pengukuran secara tiga kali. Kemudian, para peserta didik akan mengisi hasil pengamatan yang mereka lakukan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Siswa

No.	Pengukuran	Hasil 1	Hasil 2	Hasil 3	Komentar
1.	Ahmad				
2.	Cicik				

- c) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, guru mengajak peserta didik menganalisis hasil observasi yang telah dilakukan.



Peserta didik ditugaskan untuk memberikan analisis sederhana tentang denyut nadi temannya dengan melihat grafik pengukuran denyut nadi berdasarkan usia pada materi yang telah disampaikan.



Aktivitas 4.4

Belajar Berkomunitas dan Menghitung Denyut Nadi saat Beraktivitas

Para peserta didik akan melakukan aktivitas gerak bersama dengan teman satu kelas atau berkomunitas. Berbagai aktivitas gerak dilakukan secara kelompok atau komunitas sesuai dengan kesenangan atau hobi. Dalam satu kelas akan ada komunitas senam, komunitas sepak bola, komunitas lari, dan komunitas permainan tradisional. Bergabunglah dalam kelompok komunitas tersebut.

Tahapan aktivitas yang dilakukan peserta didik adalah sebagai berikut.

- a) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu belajar berkomunitas dan melakukan pengukuran denyut nadi. Lakukan kegiatan sesuai pedoman sebagai berikut.
 - Setelah terbentuk kelompok atau komunitas, guru memandu peserta didik untuk melakukan penghitungan denyut nadi istirahat atau sebelum beraktivitas seperti pertemuan sebelumnya dan mencatatnya di buku tulis.
 - Guru memantau kegiatan beraktivitas fisik bersama komunitas masing-masing selama sepuluh menit atau sesuai waktu yang telah disepakati.
 - Setelah ada informasi waktu habis, setiap peserta didik kembali segera menghitung denyut nadi atau nadi aktivitas.
- b) Setelah melakukan pengukuran, guru memberikan pertanyaan berikut ini.
 - Apakah denyut nadimu mengalami perubahan setelah melakukan aktivitas?
 - Menurutmu, faktor apa yang memengaruhi peningkatan denyut nadi tersebut?
- c) Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil pengamatan yang telah mereka lakukan bersama-sama.

3) Berdiskusi

Guru mendampingi masing-masing peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan dan mengemukakan apa yang mereka dapatkan. Lalu, mengembangkan dalam proses aktivitas pembelajaran pada subbab kedua.



Berbagai aktivitas yang dilakukan, mulai dari aktivitas mengamati kemampuan kardiovaskular, menghitung denyut nadi istirahat, beraktivitas pada sebuah komunitas, dan mengukur denyut nadi aktivitas.

4) **Presentasi**

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil observasi dan analisis yang telah dibuat dalam berbagai aktivitas yang dilakukan, mulai dari aktivitas mengamati kemampuan kardiovaskular, menghitung denyut nadi istirahat, beraktivitas pada sebuah komunitas, dan mengukur denyut nadi aktivitas. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama materi yang dipresentasikan. Kemudian, diminta untuk mencatat hal-hal penting dari analisis tersebut. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari teman yang presentasi, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

5) **Kegiatan Alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait materi tentang aktivitas dalam sebuah komunitas dengan membentuk sebuah komunitas kesehatan pada kelas tersebut. Kegiatan ini bisa dilakukan dengan mengajak peserta didik untuk mencoba membuat sebuah teks narasi cerita yang berisikan tentang pengalaman yang telah mereka dapatkan saat berpartisipasi dalam sebuah komunitas. Apabila ada yang belum memiliki komunitas, mereka bisa menceritakan apa yang pernah mereka lihat saat sebuah komunitas melaksanakan kegiatan bersama.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.



c. Subbab C. Komunitas Olahraga terhadap Kesehatan Mental

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab C

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan sebuah pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri.

3) Bergotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dalam satu kelas dalam melaksanakan tugas.

1) Aktivitas Pembelajaran

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pada dua subbab sebelumnya, pada subbab ketiga atau subbab terakhir ini peserta didik akan belajar memahami manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental. Guru akan menjelaskan kepada para peserta didik bahwa selain memiliki manfaat terhadap fisik, kegiatan berpartisipasi aktif pada sebuah komunitas kesehatan juga memiliki manfaat lainnya, yaitu kesehatan mental.

2) Membaca Buku

Peserta didik diminta kembali membaca Buku Siswa tentang materi pada subbab ini, yaitu tentang manfaat partisipasi dalam sebuah komunitas terhadap kesehatan mental. Ketika peserta didik membaca Buku Siswa, guru melakukan pengawasan dan pendampingan dengan berkeliling. Guru mendampingi proses peserta didik mencari informasi secara mandiri dan sesekali memberi pertanyaan dan membangun sebuah interaksi tentang materi yang ada dalam buku yang sedang peserta didik baca. Ketertiban dan keingintahuan mereka merupakan wujud sikap mandiri para peserta didik untuk mencari ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami materi yang akan mereka pelajari pada bab ini.





Aktivitas 4.5

Identifikasi Manfaat Partisipasi dalam Komunitas Kesehatan

Pada kegiatan kali ini, peserta didik diajak untuk melakukan sebuah identifikasi pada bacaan atau materi yang telah disediakan pada Buku Siswa tentang manfaat partisipasi dalam komunitas kesehatan. Guru meminta semua peserta didik membaca narasi dengan saksama. Setelah itu, peserta didik mengisi tabel berdasarkan hasil identifikasi yang telah dilakukan sesuai dengan format sebagai berikut.

Tabel 4.3 Manfaat Partisipasi dalam Komunitas

No.	Manfaat Fisik	Manfaat Kesehatan Mental

Peserta didik membagikan temuan mereka dan alasan di balik identifikasi manfaat berpartisipasi bagi kesehatan fisik dan mental. Guru memberikan penjelasan poin utama dari diskusi dan menekankan manfaat yang didapatkan dari berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas kesehatan.

3) Berdiskusi

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil identifikasi yang telah dilakukan. Dengan adanya diskusi, peserta didik diharapkan akan menemukan informasi dan mengembangkannya.

4) Presentasi

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil identifikasi yang telah dibuat. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan. Lalu, mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari identifikasi yang telah dilakukan. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.



5) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait materi tentang aktivitas dalam sebuah komunitas dengan membentuk sebuah komunitas kesehatan pada kelas tersebut. Kegiatan ini mengajak peserta didik untuk mencoba membuat sebuah komunitas kesehatan dengan memahami konsep berpartisipasi, tujuan berkomunitas, dan memberikan dampak atau manfaat dari bergabung dalam komunitas. Komunitas yang bisa diterapkan adalah komunitas permainan tradisional, komunitas olahraga, dan lain sebagainya. Kegiatan ini diharapkan akan menjadi tindak lanjut secara langsung pengembangan pemahaman mereka tentang materi yang telah diajarkan pada bab ini.

3. Pembelajaran Terdiferensiasi

- a. Diferensiasi konten terdapat pada aktivitas pembelajaran Subbab A tentang partisipasi dalam sebuah komunitas kesehatan. Peserta didik diminta untuk mengamati berbagai jenis komunitas kesehatan yang berada di lingkungan sekolah. Para peserta didik diberikan kebebasan untuk melakukan observasi dengan melakukan sebuah pengamatan sederhana tentang apa yang melatarbelakangi anggota komunitas untuk menentukan bergabung dan berpartisipasi aktif.
- b. Diferensiasi proses terdapat pada aktivitas pembelajaran Subbab B tentang memahami dan mengidentifikasi manfaat berpartisipasi pada sebuah komunitas terhadap kesehatan kardiovaskular. Peserta didik ditugaskan untuk berkelompok membentuk sebuah komunitas kesehatan. Misalnya, komunitas bermain sepak bola, bermain permainan tradisional, berlari, senam, dan lain sebagainya. Mereka bergerak secara aktif dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini dilakukan dengan memantau denyut nadi istirahat dan denyut nadi dalam aktivitas.

4. Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung adalah sebagai berikut.



- Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
- Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
- Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Tabel 4.4 Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/ Tanggal	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin (L/P)	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

5. Asesmen Formatif

Penilaian untuk aktivitas pembelajaran pada Subbab A, Subbab B, dan Subbab C dapat berupa penilaian terhadap proses dan hasil dalam mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan tentang faktor-faktor yang memengaruhi berpartisipasi dalam sebuah komunitas olahraga atau kesehatan serta mendapatkan manfaat kesehatan kardiovaskular dan kesehatan mental. Guru dapat membuat rubrik penilaian untuk peserta didik atau memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- Aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan menekankan pada keterampilan peserta didik untuk menerapkan, mengidentifikasi, serta menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas. Peserta didik melakukan diskusi bersama secara berkelompok tentang hasil kegiatan observasi yang telah dilakukan terhadap faktor yang memengaruhi seseorang berpartisipasi dalam komunitas olahraga atau kesehatan yang ada di lingkungan sekolah.



- b. Pertemuan selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan untuk memahami manfaat berpartisipasi aktif dalam sebuah komunitas terhadap kesehatan kardiovaskular. Peserta didik mencoba melakukan aktivitas bersama komunitas dan melakukan pengukuran denyut nadi istirahat dan denyut nadi aktivitas. Hasil dari pengamatan yang telah dilakukan akan didiskusikan dan dipresentasikan di depan kelas dengan pendampingan guru.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik kembali diberikan pemahaman tentang manfaat dari berpartisipasi dalam sebuah komunitas. Namun, pada pertemuan ini yang dibahas adalah manfaat untuk kesehatan mental. Setelah memahami penjelasan dan membaca materi yang ada di Buku Siswa, peserta didik melakukan kegiatan identifikasi sebuah cerita atau teks yang ada di Buku Siswa. Setelah itu, peserta didik mengisi hasil identifikasi ke dalam tabel pengamatan, mereka akan mendiskusikan dan mempresentasikan secara sederhana di depan kelas dengan pendampingan guru.

Lembar Observasi untuk Peserta Didik

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas 2. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular 3. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental
Waktu Pelaksanaan	:	Saat proses pembelajaran Bab 4
Fase/Kelas	:	Fase C/Kelas V
Jumlah Peserta Didik	:

Petunjuk Pengisian:

- Pusatkan perhatian Anda pada performa masing-masing peserta didik di dalam kelas.
- Tuliskan hasil pengamatan Anda dengan memberi nilai pada setiap indikator sesuai dengan skala di rubrik penilaian.
- Angka yang dituliskan merupakan rubrik dari masing-masing Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.



- Berikan tanda centang (✓) berdasarkan pengamatan dari masing-masing peserta didik.

Tabel 4.5 Observasi untuk Peserta Didik

No.	Nama Peserta Didik	Nilai											
		Memahami dan Mengidentifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi dalam Sebuah Komunitas				Mengidentifikasi dan Menjelaskan Manfaat Berpartisipasi dengan Berbagai Jenis Komunitas Olahraga terhadap Kesehatan Kardiovaskular				Mengidentifikasi dan Menjelaskan Manfaat Berpartisipasi pada Komunitas terhadap Kesehatan Mental			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16	dst.												



Tabel 4.6 Rubrik Pengamatan pada Subbab
Aktivitas Pembelajaran 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 dan 4.5

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik			
	Baru Berkembang	Layak	Cakap	Mahir
	(1)	(2)	(3)	(4)
Memahami dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas	Peserta didik belum bisa menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas	Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas dengan baik	Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam sebuah komunitas dengan baik dan mampu memberikan rekomendasi
Mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular	Peserta didik belum bisa memahami manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular	Peserta didik sudah bisa memahami manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa memahami manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular dengan baik	Peserta didik sudah bisa memahami informasi manfaat berpartisipasi dengan berbagai jenis komunitas olahraga terhadap kesehatan kardiovaskular dengan baik dan mampu mempresentasikannya



Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik			
	Baru Berkembang	Layak	Cakap	Mahir
	(1)	(2)	(3)	(4)
Mengidentifikasi dan menjelaskan manfaat berpartisipasi pada komunitas olahraga terhadap kesehatan mental	Peserta didik belum bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental	Peserta didik sudah bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental dengan baik	Peserta didik sudah bisa menjelaskan manfaat komunitas olahraga terhadap kesehatan mental dan mampu mempresentasikannya

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

- Baru berkembang < 40 : Peserta didik belum bisa menjelaskan konsep dengan baik.
- Layak 41–60 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi dengan bimbingan guru.
- Cakap 61–80 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru.
- Mahir 81–100 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru dan mampu memberikan contohnya dengan tepat.

Setelah mendapatkan hasil tes, pendidik dapat langsung menilai hasil kerja peserta didik dan menentukan tindak lanjut sesuai dengan intervalnya.

Nilai Akhir = Nilai yang diperoleh/Nilai Maksimal × 100

Contoh = $8/12 \times 100 = 66,6$ (Cakap)

Berdasarkan Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan) di atas, peserta didik mendapat nilai 66,6 (Cakap). Kita dapat menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut sudah mencapai ketuntasan dan tidak perlu remedial.



Catatan

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) diharapkan. Pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan baik. Penjelasan tentang aktivitas remedial dan pengayaan adalah sebagai berikut.

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru dan terintegrasi dalam proses pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik. Level kompetensi dapat diketahui dari asesmen pada awal pembelajaran atau refleksi yang dilakukan di setiap akhir pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Kegiatan pemberian remedial antara lain sebagai berikut.

- a. Pemberian materi tambahan tentang berbagai faktor yang memengaruhi berpartisipasi dalam sebuah komunitas kesehatan serta manfaatnya bagi kesehatan kardiovaskular dan mental.
- b. Pemberian tugas tentang materi yang belum dipahami lebih mendalam.
- c. Melakukan kegiatan tutor sebaya dengan temannya.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah



diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik di setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru.

Pengayaan dapat dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan kompetensi dengan cara memberikan materi yang lebih mendalam dan mengujinya dengan memberikan soal atau asesmen yang lebih kompleks.

Kegiatan pengayaan pada bab ini bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Memberikan situasi nyata yang membutuhkan pemecahan masalah, seperti bagaimana mengajak seseorang untuk berperan aktif dalam sebuah komunitas. Dengan demikian, peserta didik diharapkan dapat menerapkan teori yang sudah dipelajari.
- b. Mengadakan diskusi tentang adanya komunitas kesehatan di era sekarang serta berbagai manfaatnya dengan lebih mendalam dan kompleks.
- c. Memberikan proyek atau tugas kepada peserta didik untuk membuat video edukasi pembelajaran tentang upaya beraktivitas di luar rumah melalui kegiatan berkomunitas serta meraih berbagai manfaatnya.

G. Asesmen Sumatif

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak Mulia; Mandiri; Gotong Royong; dan Bernalar Kritis)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- a. Tulislah identitas peserta didik.
- b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- c. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.



Tabel 4.7 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sebelum dan sesudah belajar, saya selalu berdoa dan bersyukur atas ilmu yang telah saya dapatkan.		
2.	Saya berusaha berpikir dalam mencari alternatif solusi di setiap permasalahan.		
3.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru.		
4.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4-5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2-3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Tuliskan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 4.8 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4-5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2-3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.



2. Asesmen Pengetahuan

a. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

1. Ketika kamu melihat ada sekelompok anak-anak sedang bermain gobak sodor di halaman sekolah, kamu mendatangi komunitas tersebut dan menyatakan keinginanmu untuk bergabung. Keinginanmu ini menjadi faktor yang mendorong untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas, yaitu
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosial
 - c. faktor sarana
 - d. faktor individu
2. Pada suatu sore, Andi dan ibunya melihat pertandingan voli antardesa di kampungnya. Ayah Andi adalah salah satu pemain dalam pertandingan voli tersebut. Setelah pertandingan, ayahnya mengajak Andi untuk bergabung dengan klub voli untuk anak-anak. Faktor yang menjadikan Andi bergabung dalam komunitas tersebut termasuk adalah
 - a. faktor lingkungan
 - b. faktor sosial
 - c. faktor sarana
 - d. faktor individu
3. Istilah tentang kemampuan jantung, pembuluh darah, serta darah untuk mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh adalah
 - a. sistem pencernaan
 - b. sistem pernapasan
 - c. sistem nutrisi
 - d. sistem kardiovaskular
4. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang memiliki banyak manfaat untuk tubuhmu. Berikut ini yang bukan manfaat beraktivitas fisik adalah
 - a. membuat tubuh cepat lelah
 - b. meningkatkan kemampuan motorik
 - c. melatih konsentrasi dan daya ingat
 - d. memperbaiki kualitas tidur
5. Kegiatan beraktivitas fisik yang kamu lakukan secara teratur akan merangsang tubuhmu untuk memproduksi hormon endorfin. Manfaat hormon ini adalah
 - a. meningkatkan kecemasan
 - b. mengatasi rasa lapar
 - c. membuat jantung berdebar-debar
 - d. mengatasi depresi



b. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk bergabung dalam sebuah komunitas. Jelaskan tentang faktor eksternal yang memengaruhi seseorang untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas!
2. Terdapat beberapa komunitas kesehatan atau olahraga yang dapat kamu ikuti untuk melakukan aktivitas fisik. Kamu bertempat tinggal di sebuah desa yang memiliki banyak lapangan dan taman bermain. Komunitas apa yang bisa kamu bentuk atau kamu ikuti dengan keadaan tersebut?
3. Jelaskan dengan singkat bagaimana cara yang kamu lakukan untuk mengukur denyut nadi istirahat!
4. Berkomunitas kesehatan atau olahraga akan meningkatkan kemampuan kardiovaskularmu. Jelaskan dengan singkat apa yang dimaksud dengan sistem kardiovaskular!
5. Saat beraktivitas fisik dalam sebuah komunitas, kamu akan menemukan berbagai manfaat untuk kesehatan mentalmu. Coba sebutkan apa manfaat yang kamu dapatkan!

3. Kunci Jawaban

a. Soal Pilihan Ganda

1. d
2. b
3. d
4. a
5. d

b. Soal Uraian

1. Faktor eksternal yang memengaruhi seseorang untuk berpartisipasi pada sebuah komunitas adalah adanya sumber daya atau sarana prasarana pendukung, berbagai sumber informasi mengenai komunitas tersebut, serta faktor lingkungan sekitar.
2. Ketika bertempat tinggal di sebuah desa yang memiliki banyak lapangan dan taman bermain, kita bisa bergabung atau membentuk berbagai aktivitas. Misalnya, komunitas permainan tradisional, komunitas olahraga lapangan, seperti sepak bola atau bola voli, serta berbagai komunitas lainnya.



3. Melakukan pengukuran sederhana dengan metode palpasi yaitu menghitung dengan menyentuh bagian tubuh tertentu seperti leher sesuai dengan rumus pengukuran denyut nadi. Pengukuran dilakukan setelah bangun tidur atau sebelum beraktivitas.
4. Sistem kardiovaskular adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, serta darah untuk mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh.
5. Manfaat berkomunitas untuk kesehatan mental adalah mampu meningkatkan kedisiplinan dan motivasi, mengembangkan keterampilan untuk bersosial dan bekerja sama, serta memberikan peluang atau kesempatan untuk belajar dan berkembang.

4. Penskoran

a. Penskoran Pilihan Ganda (40%)

1. Setiap jawaban benar: 8 poin ($40\%/5 \text{ soal} = 8 \text{ poin per soal}$)
 2. Jawaban salah atau tidak menjawab: 0 poin
- Total Poin Maksimal = 40 poin ($5 \text{ soal} \times 8 \text{ poin}$)

b. Penskoran Uraian (60%)

Setiap jawaban yang memenuhi kriteria: 12 poin ($60\%/5 \text{ soal} = 12 \text{ poin per soal}$)

Total poin maksimal: 60 poin ($5 \text{ soal} \times 12 \text{ poin}$)

Total Nilai

1. Pilihan ganda = 40 poin
 2. Uraian = 60 poin
- Total nilai maksimal = 100 poin

H. Refleksi

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.



Guru memberikan penguatan atas materi yang telah dipelajari dari membaca Buku Siswa pada Subbab A, B, dan C. Guru menanyakan kepada peserta didik bagian mana yang belum dipahami. Guru juga menanyakan bagaimana perasaan peserta didik saat mengikuti pembelajaran tersebut dan materi apa yang ingin dipelajari atau diketahui lebih lanjut.

Peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kali ini. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar atau refleksi diri terkait materi yang telah diperolehnya kepada guru.

Selain refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuisioner refleksi pembelajaran seperti berikut.

Tabel 4.9 Kuisioner Refleksi Pembelajaran

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya.		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

2. Refleksi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab adalah sebagai berikut.

Tabel 4.10 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Aspek Refleksi	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Tujuan Pembelajaran Tercapai			
2.	Strategi Pengajaran Efektif			
3.	Keterlibatan Siswa Tinggi			



No.	Aspek Refleksi	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
4.	Pengelolaan Kelas Berhasil			
5.	Materi Relevan dan Menarik			
6.	Umpan Balik Siswa Positif			
7.	Perbaikan Diperlukan			
8.	Rencana Tindak Lanjut Disiapkan			

3. Refleksi Peserta Didik

Refleksi peserta didik adalah proses introspeksi atau merenung yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mencari cara untuk memperbaiki atau meningkatkan diri. Dalam refleksi, peserta didik diajak untuk berpikir kritis tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana proses tersebut berlangsung dan bagaimana hal itu dapat diterapkan atau dikembangkan lebih lanjut.

Guru mendampingi peserta didik melakukan refleksi terhadap kemampuan dan proses belajar mereka.

Tabel 4.11 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti faktor partisipasi dalam sebuah komunitas		
2.	Memahami konsep kardiovaskular		
3.	Menjelaskan manfaat fisik dalam partisipasi pada sebuah komunitas		
4.	Menjelaskan manfaat kesehatan mental dalam partisipasi pada sebuah komunitas		
5.	Mempraktikkan cara mengukur denyut nadi istirahat		



I. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Buku Teks Utama

Materi tentang komunitas kesehatan dan olahraga dapat ditemukan dalam Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024.

b. Sumber Tambahan

Peserta didik dapat memperkaya wawasan dengan membaca sumber lain sebagai berikut.

- Buku olahraga yang membahas berbagai komunitas kesehatan dan olahraga, seperti komunitas kesehatan sekolah sepak bola, komunitas pecinta alam, komunitas jelajah lingkungan dan lain-lain.
- Artikel atau laporan dari majalah olahraga yang mengupas tentang komunitas kesehatan dan olahraga.
- Berita atau artikel yang relevan di koran atau portal berita daring.
- Sumber pembelajaran digital, seperti aplikasi atau platform belajar interaktif yang berisi animasi gerak.

c. Sumber Berbasis Media

Mengakses video tutorial yang menjelaskan dan mendemonstrasikan berbagai manfaat tentang berkomunitas kesehatan atau olahraga. Video dapat diakses melalui platform seperti YouTube atau situs pembelajaran olahraga.

2. Bahan Bacaan Guru

a. Buku dan Modul Ajar

- Membaca materi tentang komunitas kesehatan dan olahraga pada Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024.
- Menggunakan modul ajar yang tersedia di *Platform Merdeka Mengajar*, yang menyediakan langkah-langkah pembelajaran, evaluasi, dan rubrik penilaian.



b. Bahan Bacaan Pendukung

- Buku referensi seperti *Sport Science for Beginners* atau *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dasar*.
- Artikel jurnal ilmiah tentang strategi pembelajaran pendidikan jasmani, seperti jurnal dari *International Journal of Physical Education*.

c. Kelompok Diskusi dan Kolaborasi

- Membentuk kelompok diskusi antara guru untuk berbagi pengalaman dalam memodifikasi keterampilan gerak dan mengatasi tantangan pembelajaran.
- Mengundang berbagai komunitas kesehatan dan olahraga untuk berbagi pengalaman dengan peserta didik.

d. Observasi Langsung

- Mengamati proses kegiatan komunitas kesehatan atau olahraga dalam melakukan aktivitas bersama dalam konteks nyata.

Dengan memanfaatkan sumber belajar yang beragam, pembelajaran tentang berbagai manfaat dan informasi serta jenis-jenis komunitas kesehatan dan olahraga dapat menjadi lebih kaya dan menarik. Sumber belajar ini memberikan variasi metode dan pendekatan yang memungkinkan peserta didik belajar melalui berbagai media, seperti buku, video, permainan, dan praktik langsung. Hal ini mendukung terciptanya pembelajaran yang aktif, kreatif, dan mendorong partisipasi peserta didik secara optimal.

J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Komunitas Kesehatan

Pendahuluan: Menjelajah Dunia Kesehatan di Sekitar Kita

Bab “Komunitas Kesehatan” mengajak peserta didik untuk memperluas wawasan mereka tentang kesehatan di luar diri sendiri dan keluarga. Mereka akan belajar mengenai berbagai pihak, profesi, dan komunitas yang berperan dalam menjaga kesehatan masyarakat, serta isu-isu kesehatan kontemporer yang relevan, termasuk di era digital. Bab ini sangat penting untuk menumbuhkan Kepedulian, Penalaran Kritis terkait informasi kesehatan, serta kesadaran akan hak dan tanggung jawab sebagai warga negara dalam bidang kesehatan.



Bab ini secara esensial mengajak peserta didik melakukan pergeseran perspektif, dari “kesehatan saya” menjadi “kesehatan kita”. Mereka akan menyadari bahwa kesehatan pribadi sangat dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan dan komunitas, dan sebaliknya. Pemahaman ini adalah fondasi untuk menumbuhkan sikap gotong royong dalam menjaga kesejahteraan bersama.

Sebagai guru, peran Anda adalah memantik rasa ingin tahu, memfasilitasi investigasi sederhana, dan membantu siswa memahami peran aktif yang bisa mereka ambil dalam mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan mereka, sekecil apa pun kontribusinya.

1. Mengenal Komunitas Kesehatan di Lingkungan Sekitar

Aktivitas ini bertujuan agar peserta didik mengetahui dan memahami peran berbagai komunitas, lembaga, atau profesi di bidang kesehatan. Cakupannya dimulai dari yang terdekat (UKS, Dokter Kecil) meluas ke lingkungan masyarakat (Puskesmas, Posyandu, klinik, apotek), hingga lembaga tingkat nasional (Kementerian Kesehatan, BPOM) yang disederhanakan. Manfaatkan konteks lokal untuk membuat pembelajaran ini lebih nyata. Sebutkan nama Puskesmas terdekat (misalnya “Puskesmas Kecamatan Tingkir” jika di Salatiga) atau tunjukkan gambar apotek yang sering mereka lewati. Hal ini membuat konsep yang abstrak menjadi konkret dan relevan dengan dunia mereka.

1.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran akan Keberadaan dan Peran Komunitas:**
 - **Diskusi Awal dan Peta Komunitas:** Mulailah dengan *brainstorming* untuk mengidentifikasi siapa saja atau lembaga apa saja yang menjaga kesehatan. Buat peta konsep besar di kelas. Siswa menempelkan nama komunitas (UKS, Puskesmas, Dokter, Apoteker) dan menambahkan deskripsi singkat peran serta contoh kegiatannya. Ini membantu memvisualisasikan ekosistem pendukung kesehatan.
 - **Refleksi Pengalaman Pribadi:** Ajak siswa berbagi pengalaman saat mendapatkan layanan kesehatan (misalnya, imunisasi di Posyandu, diperiksa di UKS). “Apa manfaat yang kamu atau keluargamu rasakan?” Perluas peta komunitas dengan memasukkan profesi pendukung nonmedis yang sering terlupakan namun krusial. Ajak peserta didik berpikir, “Selain dokter dan perawat, siapa lagi yang bekerja di rumah sakit? (Contoh: petugas kebersihan, sopir ambulans, ahli gizi, petugas pendaftaran). Mengapa peran mereka juga penting dalam menjaga kita tetap sehat?”



- **Kesadaran akan Sisi Manusiawi dan Kolaborasi:**

- **Wawancara (Simulasi/Nyata):** Undang perwakilan dari UKS atau orang tua yang berprofesi di bidang kesehatan untuk berbagi cerita. Jika tidak memungkinkan, lakukan simulasi wawancara di kelas. Fokuskan pada pertanyaan yang menggali empati: “Apa suka duka dalam menjalankan tugas? Cerita apa yang paling berkesan saat membantu orang lain?”
- **Diskusi Jejaring:** Ajak siswa berpikir tentang keterhubungan antarlembaga. “Menurutmu, apakah UKS bisa bekerja sendiri tanpa bantuan Puskesmas? Bagaimana Puskesmas bekerja sama dengan rumah sakit?” Ini menunjukkan bahwa sistem kesehatan adalah sebuah jejaring yang saling membutuhkan.

Untuk memvisualisasikan jejaring, berikan setiap kelompok sebuah ‘lembaga’ (UKS, apotek, rumah sakit, dll.) dan seutas benang. Minta mereka menghubungkan benang ke kelompok lain yang mereka anggap memiliki kaitan kerja sama, sambil menjelaskan alasannya. Ini akan menciptakan ‘jaring laba-laba’ kolaborasi yang nyata di dalam kelas.

- **Kesadaran akan Aksesibilitas dan Keadilan Layanan Kesehatan:**

Setelah mengenal berbagai komunitas, ajak siswa untuk berpikir lebih kritis mengenai akses. Lakukan diskusi yang terpandu dengan hati-hati mengenai isu ini. Anda bisa bertanya, “Apakah menurut kalian semua orang di lingkungan kita memiliki kemudahan yang sama untuk pergi ke dokter atau Puskesmas? Faktor apa saja yang mungkin membuat seseorang sulit mendapatkan bantuan kesehatan, misalnya jarak yang jauh, tidak ada kendaraan, atau mungkin biaya?” Diskusi ini bertujuan untuk menumbuhkan empati dan kesadaran sosial bahwa akses terhadap kesehatan bisa menjadi tantangan bagi sebagian orang.

Gunakan skenario “Bagaimana Jika...?” untuk memperdalam empati. “Bayangkan ada seorang nenek yang tinggal sendirian di desa yang jauh dari jalan raya dan ia jatuh sakit. Menurut kalian, tantangan apa yang ia hadapi untuk berobat? Siapa saja di komunitas yang bisa membantunya?”

Strategi Diferensiasi Pembelajaran:

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Fokus pada komunitas terdekat (UKS, dokter).	Investigasi lembaga nasional/ internasional (Kemenkes, WHO).



Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Gunakan banyak gambar dan cerita sederhana.	Analisis keterkaitan antarkomunitas (buat diagram alur).
Lakukan permainan peran dengan skenario yang jelas.	Identifikasi tantangan dan usulkan solusi inovatif.
Beri tugas investigasi yang spesifik dan mudah diakses.	Rancang kampanye kesehatan kecil di sekolah.
Buat poster dengan bantuan templat.	Tulis artikel atau buat presentasi mendalam tentang topik kesehatan.

1.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- **Relevansi melalui Investigasi Sederhana:**
 - Kunjungan Edukatif/Virtual: Jika memungkinkan, lakukan kunjungan singkat ke Puskesmas atau apotek. Jika sulit, buat “tur virtual” menggunakan foto atau video. Sebagai tindak lanjut, berikan tugas “Peta Sehat Rumahku”. Minta peserta didik menggambar denah sederhana dari rumah ke sekolah dan menandai lokasi fasilitas kesehatan terdekat yang mereka temukan (apotek, klinik, praktik dokter, posyandu). Ini membuat mereka sadar akan sumber daya kesehatan di lingkungan mereka sendiri.
 - **Proyek Mini “Investigator Kesehatan Komunitas”:** Tugaskan kelompok untuk melakukan investigasi tentang satu profesi kesehatan pilihan mereka. Proyek ini dapat diperdalam dengan langkah-langkah yang jelas: (1) **Pemilihan Topik:** Kelompok memilih satu profesi (misal: Bidan, Ahli Gizi, atau Terapis Fisik). (2) **Riset:** Mencari informasi dasar dari sumber terpercaya dan menyusun 3-5 pertanyaan kunci. (3) **Wawancara:** Mewawancarai narasumber (jika ada) atau orang tua yang memiliki pengalaman. (4) **Pengolahan Data:** Merangkum informasi dalam bentuk profil singkat. (5) **Presentasi Kreatif:** Menyajikan temuan dalam format menarik (poster, infografis, presentasi lisan dengan alat peraga), yang tidak hanya melatih riset, tetapi juga kemampuan komunikasi.
- **Pemahaman tentang Hak dan Kewajiban:**
 - **Diskusi Kontekstual:** “Sebagai anak Indonesia, hak apa saja yang kalian miliki terkait kesehatan (misalnya, hak mendapat imunisasi, lingkungan sekolah sehat)? Sebaliknya, kewajiban apa yang kalian miliki untuk



menjaga kesehatan diri dan lingkungan?” Sandingkan diskusi ini dengan nilai Pancasila, khususnya Sila ke-2 dan ke-5. Jelaskan bahwa menjaga kebersihan lingkungan adalah bentuk kewajiban kita untuk mewujudkan keadilan sosial bagi semua (agar semua bisa hidup sehat), dan membantu teman yang sakit adalah cerminan kemanusiaan yang adil dan beradab.

- **Menumbuhkan Rasa Ingin Berkontribusi:**
 - **Diskusi Ide Aksi Nyata:** “Setelah mengenal komunitas kesehatan, ide kecil apa yang bisa kita lakukan untuk mendukung mereka?” Contoh: Membuat poster ajakan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) untuk toilet sekolah, atau menjadi “Duta Anti Jajan Sembarangan”. Mulailah dengan satu aksi nyata yang sangat kecil namun konsisten, yaitu menciptakan “Pojok Sehat” di kelas. Di pojok ini, peserta didik bisa menempelkan poster hasil karya mereka, artikel kesehatan singkat, atau jadwal piket kebersihan. Ini membangun rasa kepemilikan dan menjadi pengingat harian.

1.3 Kegembiraan (Menggembirakan)

- **Permainan Peran “Simulasi Layanan Kesehatan”:** Setiap kelompok membuat drama singkat yang menunjukkan interaksi pemberian layanan (misal: adegan di Puskesmas, simulasi kegiatan Posyandu, atau interaksi di apotek).
- **Karya Kreatif “Pahlawan Kesehatan”:** Setiap kelompok membuat yel-yel, lagu, atau puisi yang didedikasikan untuk profesi kesehatan pilihan mereka.
- **“Wall of Fame” Komunitas Kesehatan:** Hasil proyek mini (poster, profil, gambar) dipajang di dinding kelas menjadi sebuah pameran yang informatif dan bisa diapresiasi bersama. Untuk membuat pameran lebih interaktif, tambahkan “Kutipan Inspiratif Minggu Ini” dari tokoh kesehatan yang mereka teliti. Setiap minggu, satu kelompok bertugas memilih dan menulis kutipan inspiratif di papan tulis. Ini menjaga konten tetap segar dan memberikan motivasi.
- **Mengundang “Role Model” Inspiratif:** Sesi ini bisa dibuat lebih berdampak dengan persiapan yang matang. Sebelum narasumber datang, ajak siswa untuk bersama-sama menyusun daftar pertanyaan yang ingin mereka ajukan. Setelah sesi selesai, lakukan refleksi bersama: “Apa hal baru yang kalian pelajari hari ini? Apa yang paling menginspirasi kalian dari cerita narasumber?” Siswa juga bisa didorong untuk menulis surat atau kartu ucapan terima kasih sebagai bentuk apresiasi, membuat pengalaman ini lebih personal dan berkesan.



2. Isu Kesehatan di Era Digital dan Analisis Label Gizi

Bagian ini membahas dua isu yang sangat dekat dengan keseharian siswa: (1) Dampak gaya hidup digital (penggunaan gawai, *cyberbullying*) terhadap kesehatan, dan (2) Pentingnya menjadi konsumen cerdas dengan mampu memahami label gizi pada makanan kemasan.

2.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran Pola Penggunaan Gawai dan Dampaknya:**
 - **Survei Anonim:** Ajak siswa mengisi survei singkat tentang durasi dan aktivitas penggunaan gawai di luar jam sekolah. Hasilnya didiskusikan secara umum untuk memicu refleksi.
 - **Refleksi Fisik dan Emosional:** “Bagaimana perasaanmu (senang, cemas) setelah lama bermain *game*? Apakah matamu lelah atau punggungmu pegal?”
- Ajak peserta didik berpikir kritis tentang tujuan di balik aplikasi atau *game* yang mereka gunakan. “Menurut kalian, mengapa *game* sering memberikan hadiah jika kita bermain setiap hari? Mengapa video di media sosial terus berputar otomatis?” Ini membangun kesadaran bahwa teknologi dirancang untuk menarik perhatian mereka, dan mereka punya pilihan untuk mengendalikannya.
- **Kesadaran akan Informasi dan Nutrisi:**
 - **Diskusi Kritis:** “Apakah semua informasi kesehatan di media sosial itu benar? Bagaimana cara tahu mana yang hoaks?”
 - **“Inspeksi Kemasan Jajanan”:** Ajak siswa mengamati kemasan makanan. “Informasi apa saja yang ada di sana? Pernahkah kamu memperhatikan bagian ‘Informasi Nilai Gizi’?” Saat inspeksi, ajarkan trik sederhana: lihat daftar komposisi (*ingredients*). Bahan yang disebut pertama adalah yang jumlahnya paling banyak. “Jika ‘gula’ ada di urutan pertama atau kedua dalam daftar komposisi, artinya jajanan itu sangat tinggi gula, meskipun di depannya ada gambar buah.”
 - **Fokus pada Gula, Garam, Lemak (GGL) dan Takaran Saji:** “Coba temukan kandungan GGL dalam satu takaran saji. Jika satu kemasan berisi 2 takaran saji dan kamu habiskan semua, berapa total GGL yang kamu konsumsi?”
 - **Analisis Klaim Sehat di Kemasan:** Perluas kesadaran dengan mengajak siswa mengkritisi klaim di bagian depan kemasan. Tanyakan, “Jika sebuah produk menulis ‘rendah lemak’ atau ‘dengan vitamin’, apakah itu otomatis



berarti produk tersebut sehat? Mari, kita bandingkan klaim ini dengan informasi gizi di bagian belakang." Ini melatih siswa untuk tidak mudah percaya pada iklan dan melihat data secara keseluruhan.

Strategi Diferensiasi Pembelajaran

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Isu Digital: Fokus pada 1 dampak (mata lelah), beri solusi konkret.	Isu Digital: Analisis berbagai risiko (fisik, mental), buat kampanye.
Label Gizi: Fokus pada 1 info (gula), gunakan visualisasi (tumpukan gula).	Label Gizi: Analisis semua komponen, bandingkan produk sejenis.
Bandungkan 2 produk yang perbedaannya sangat jelas.	Analisis klaim "sehat" dan daftar komposisi (<i>ingredients</i>).
Gunakan lembar kerja dengan pertanyaan tertutup.	Buat infografis atau presentasi cara membaca label gizi.

2.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- **Menganalisis Dampak Positif dan Negatif Era Digital:**
 - **Diskusi Dua Sisi:** Buat tabel T untuk membahas Manfaat (mudah cari info, aplikasi olahraga) vs Risiko (kurang gerak, gangguan tidur, *cyberbullying*, kecemasan) dari penggunaan gawai.
- **Membahas *Cyberbullying* dan Kesehatan Mental:**
 - **Identifikasi:** Jelaskan apa itu *cyberbullying* (perundungan di dunia maya) dengan contoh yang relevan (komentar jahat, menyebarkan gosip, mengucilkan dari grup *online*).
 - **Diskusi Dampak:** "Bagaimana perasaan seseorang jika mengalami hal ini? (sedih, marah, takut, tidak percaya diri). Mengapa ini bisa sangat memengaruhi kesehatan mental seseorang?"
 - **Strategi Sederhana "STOP":** Ajarkan langkah konkret jika mereka atau temannya mengalami *cyberbullying*:
 - Sampaikan kepada orang dewasa yang dipercaya (guru, orang tua).
 - Tolak untuk membalas atau terlibat lebih jauh.
 - *Offline* dari situasi tersebut (tutup aplikasi, istirahat sejenak).
 - Pikirkan perasaanmu dan jangan menyalahkan diri sendiri.



- **Belajar Memilah Informasi (Literasi Digital):**
 - **Tip Sederhana “5T”:** Ajarkan cara sederhana memverifikasi informasi: **T**anya (pada orang dewasa), **T**eliti (sumbernya), **T**erpercaya (situs resmi), **T**idak Buru-buru (menyebarkan), **T**olak *Hoaks*.
- **Praktik Mendalam Membaca Label Informasi Gizi:**
 - **“Misi Detektif Gizi”:** Berikan beberapa contoh kemasan sejenis (misal: 2 merek sereal). Minta siswa berkelompok untuk membandingkan kalori, GGL, dan jumlah takaran saji, lalu diskusikan mana yang lebih sehat.
 - **Langkah Misi:**
 1. **Pilih 2 Produk:** Ambil dua produk sejenis (misal: dua merek biskuit).
 2. **Baca Takaran Saji:** Catat informasi takaran saji per kemasan.
 3. **Catat GGL & Kalori:** Tuliskan jumlah Gula, Garam, Lemak, dan Kalori per takaran saji.
 4. **Bandungkan:** Letakkan data bersebelahan. Produk mana yang lebih tinggi/rendah?
 5. **Buat Kesimpulan:** “Jika ingin pilihan yang lebih sehat, produk mana yang akan kamu pilih? Mengapa?”
 - **Koneksi dengan “Isi Piringku”:** Kaitkan kandungan GGL pada kemasan dengan anjuran batas konsumsi harian dari Kemenkes.
 - **Analisis Pengaruh Iklan Makanan:** Jadikan ini sebuah aktivitas konkret. Tunjukkan sebuah iklan makanan/minuman yang populer di kalangan anak-anak. Minta siswa untuk menganalisis: “Pesan apa yang ingin disampaikan iklan ini? Warna, musik, dan karakter apa yang digunakan untuk menarik perhatianmu? Apakah iklan ini menyebutkan kandungan gula atau kalornya? Mengapa ya/mengapa tidak?” Aktivitas ini secara langsung menghubungkan dunia media dengan keputusan kesehatan pribadi.

2.3 Kegembiraan (Menggembirakan)

- **Membuat Konten Edukasi Kreatif:** Tugaskan kelompok membuat konten edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh teman sebaya tentang berbagai topik yang telah dibahas. Formatnya bisa berupa komik 4 panel, video 1 menit ala TikTok, atau desain poster infografis.
- **Permainan Interaktif “Nutri-Quiz” atau “Hoax Buster”:** Buat kuis sederhana tentang fakta gizi atau mitos kesehatan digital. Dalam “Hoax Buster”, berikan



beberapa judul berita kesehatan, dan siswa harus menebak mana yang fakta dan mana yang hoaks, sambil menjelaskan alasannya menggunakan tips “5T”.

- **Membuat Jingle atau Slogan:** Ajak siswa membuat slogan menarik seperti “*Bijak Ber-Gadget, Badan Sehat Pikiran Hebat*” atau “*Cerdas Pilih Jajanan, Tubuh Kuat Masa Depan Cemerlang*”.
- **“Mystery Food Label Challenge”:** Jadikan ini sebuah permainan seru di kelas. Guru membacakan informasi gizi sebuah produk (kalori, gula, lemak) tanpa menyebutkan mereknya. Siswa kemudian harus menebak kira-kira produk apa itu (misalnya, “Apakah ini minuman soda, susu kotak, atau keripik kentang?”) dan memberikan justifikasi apakah produk itu termasuk pilihan yang sehat atau tidak untuk dikonsumsi setiap hari.
- **Tantangan “Detoks Digital Sehari”:** Ajak siswa (secara sukarela dan dengan dukungan orang tua) untuk mencoba mengurangi penggunaan gawai untuk hiburan selama sehari di akhir pekan, lalu ceritakan pengalamannya (apa yang mereka rasakan, aktivitas alternatif apa yang mereka lakukan).
- **Debat Sehat:** Adakan debat ringan dengan mosi seperti “Gawai Lebih Banyak Mendatangkan Manfaat daripada Kerugian bagi Kesehatan Siswa.” Ini melatih kemampuan argumentasi dan mendengarkan perspektif lain.

Tip Tambahan untuk Guru:

- Pendekatan Positif, Solutif, dan Memberdayakan: Hindari hanya menakut-nakuti tentang bahaya gawai atau makanan tidak sehat. Fokus pada bagaimana membuat pilihan yang lebih baik, menggunakan teknologi secara bijak, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis.
- Kerja Sama Erat dengan Orang Tua: Isu penggunaan gawai dan pilihan makanan sangat erat kaitannya dengan peran dan contoh dari orang tua. Jika memungkinkan, adakan sesi informasi singkat untuk orang tua atau bagikan materi sederhana tentang topik ini.
- Contoh Nyata dan Relevan: Gunakan contoh produk makanan/minuman atau aplikasi/media sosial yang memang familiar dan sering digunakan oleh peserta didik saat membahas topik ini.
- Sumber Informasi Resmi: Selalu rujuk pada sumber informasi resmi dan kredibel saat membahas gizi dan kesehatan (misalnya, Kemenkes RI, BPOM, WHO).



Penutup: Menjadi Agen Kesehatan yang Kritis dan Peduli

Melalui Bab “Komunitas Kesehatan”, peserta didik telah diajak untuk melihat lebih luas dan memahami bahwa kesehatan adalah tanggung jawab bersama. Dengan pendekatan Pembelajaran Mendalam, Anda telah membantu mereka untuk:

- **Berkesadaran:** Mengenali berbagai pihak dalam sistem kesehatan, menyadari dampak pilihan gaya hidup digital terhadap kesejahteraan fisik dan mental, serta pentingnya memperhatikan apa yang mereka konsumsi dengan kritis.
- **Bermakna:** Mengaitkan pengetahuan dengan kehidupan nyata, belajar menjadi konsumen yang cerdas, pengguna teknologi yang bertanggung jawab, dan calon warga negara yang peduli.
- **Menggembirakan:** Menemukan cara-cara kreatif, interaktif, dan kolaboratif untuk belajar tentang kesehatan, menganalisis informasi, dan berbagi pengetahuan dengan orang lain, sehingga menumbuhkan minat dan motivasi untuk bertindak.

Diharapkan, setelah menyelesaikan bab ini, siswa memiliki sikap kritis yang lebih tajam, empati yang lebih dalam, dan motivasi untuk menjadi agen perubahan positif bagi kesehatan diri sendiri, keluarga, dan komunitas di sekitar mereka, sekecil apa pun peran yang mereka ambil.





Panduan Khusus

Bab 5

Menjadi Sehat dan Aktif

A. Pendahuluan

Bagian ini menjelaskan tujuan pembelajaran dan KKTP pada Bab 5, peta materi, serta hubungan materi dengan materi lainnya dalam pembahasan utama, yaitu menjadi sehat dan aktif.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Tujuan Pembelajaran

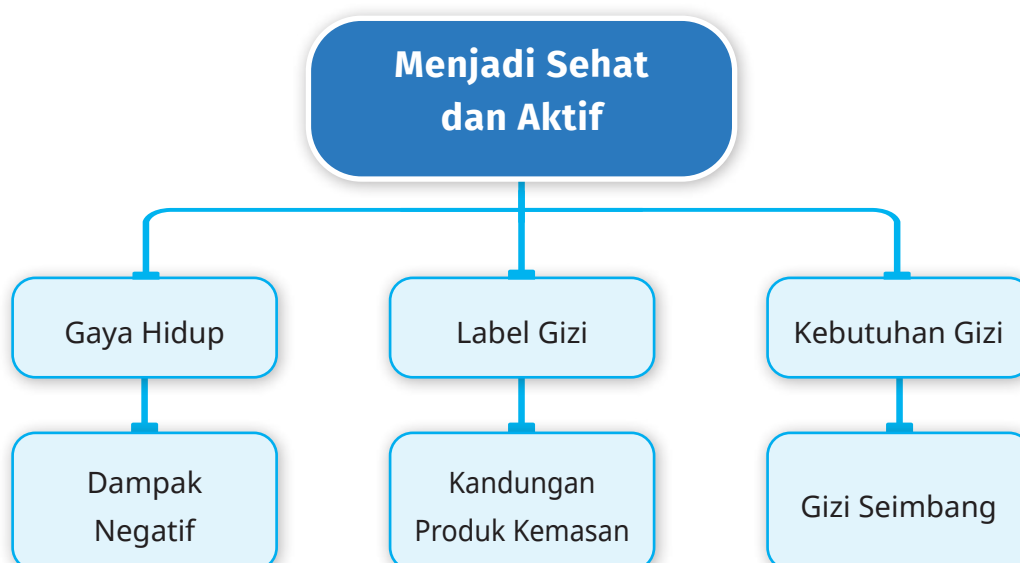
Peserta didik dapat mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. Peserta didik juga dapat mengidentifikasi dan menerapkan pola makan sehat untuk mendukung gaya hidup aktif. Selain itu, memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- memahami dan mengidentifikasi berbagai dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat,
- memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk,
- memahami kandungan gizi pada setiap jenis makanan dan minuman, dan
- memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian.

2. Peta Materi



Bapak dan Ibu Guru, pembelajaran pada Bab 5 ini berisi tentang materi menjadi sehat dan aktif. Pada bab ini, materi yang akan dipelajari adalah dampak gaya hidup tidak sehat, label gizi pada sebuah produk minuman dan makanan, serta kebutuhan gizi harian.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Periode/waktu pembelajaran pada bab ini dilaksanakan dalam 3–5 kali pertemuan atau 15 JP. Namun demikian, periode pembelajaran ini dapat dikembangkan dan dikemas sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat menyebutkan dan memahami jenis-jenis kandungan gizi dalam berbagai makanan dan minuman yang mereka konsumsi, seperti makanan dan minuman yang sehat, makanan yang mengandung karbohidrat, makanan yang mengandung tinggi protein, dan lain sebagainya. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu memahami dampak negatif dari kebiasaan gaya hidup tidak sehat, pemahaman label gizi dalam kemasan makanan atau minuman, serta pemenuhan kebutuhan gizi harian untuk beraktivitas.

Materi esensial yang harus dipelajari peserta didik pada Bab 5 ini adalah sebagai berikut.

1. Dampak gaya hidup tidak sehat
2. Pemahaman label gizi
3. Kebutuhan gizi dalam aktivitas harian

Meskipun demikian, Bapak atau Ibu Guru dapat memilih, mengemas, atau memutuskan materi mana yang perlu disampaikan terlebih dahulu dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi peserta didik serta daya dukung yang tersedia di masing-masing sekolah.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan mengajak peserta didik menyamakan persepsi dan mengingat kembali pembelajaran sebelumnya. Di kelas IV, peserta didik telah belajar tentang pola makan sehat dan gizi seimbang, serta penanganan cedera saat berolahraga dan beraktivitas fisik dalam keseharian. Pada pertemuan kali ini,



pembelajaran akan berfokus pada risiko kesehatan dari gaya hidup tidak sehat, bagaimana peserta didik mampu memahami dampak ketika tidak mengatur waktu dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, memahami informasi label gizi dalam setiap makanan dan minuman kemasan, dan menentukan kebutuhan gizi harian. Guru memberikan pertanyaan pemantik agar peserta didik termotivasi untuk belajar tentang hidup aktif dan sehat. Misalnya, apakah kamu sudah membiasakan pola hidup sehat setiap hari?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui apakah peserta didik sudah menguasai kompetensi prasyarat untuk bab ini, yaitu menyebutkan dampak dari perilaku hidup tidak sehat dan menyebutkan berbagai kandungan gizi yang ada dalam sebuah produk makanan atau minuman. Asesmen dapat dilakukan dengan pertanyaan lisan terkait pemahaman peserta didik tentang materi pembelajaran sebelumnya, yaitu menyebutkan berbagai dampak atau risiko kesehatan pada gaya hidup tidak sehat. Misalnya, siapa yang bisa menyebutkan risiko apa saja yang terjadi ketika berlebihan mengonsumsi makanan cepat saji? Selain itu, ajukan pertanyaan lainnya yang terkait berbagai jenis kandungan atau nutrisi dalam label gizi pada sebuah produk makanan atau minuman. Jawaban peserta didik dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang tepat sesuai kebutuhan peserta didik (pembelajaran diferensiasi).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran ini bertujuan agar peserta didik dapat memahami risiko gaya hidup tidak sehat, mampu memahami label gizi pada produk kemasan makanan atau minuman, serta mengetahui upaya pemenuhan asupan gizi harian. Pada bab ini, peserta didik akan belajar tentang upaya menjadi sehat dan aktif dengan memahami risiko hidup tidak sehat, memahami kandungan nutrisi dalam makanan, dan mengetahui cara memenuhi kebutuhan asupan gizi harian. Guru juga bisa mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan bergotong royong, serta dapat berperan dalam kelompok belajar untuk mencapai keberhasilan pembelajaran.



Dalam pelaksanaan pembelajaran, dimensi mandiri dapat diterapkan dalam pembelajaran pada bab ini adalah sebagai berikut.

- a. Peserta didik mampu mengenali kebiasaan diri sendiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
- b. Peserta didik mampu manajemen waktu dalam bermain *game*, media sosial, atau berada di depan layar telepon genggam atau televisi (perilaku sedenter).

2. Aktivitas Pembelajaran

a. Subbab A. Gaya Hidup Anak di Era Serba Digital

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi berbagai dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat. Selain itu, peserta didik dapat menjelaskan berbagai dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat.

Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab A

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

- a) Mencari informasi materi pembelajaran.
- b) Melakukan observasi diri.

3) Bergotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dalam satu tim atau berkelompok dalam melaksanakan tugas membuat poster.

4) Kreatif

Membuat poster sederhana dengan memanfaatkan berbagai media yang mereka miliki atau yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya.



Pada awal pembelajaran, guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa banyak aktivitas atau gaya hidup orang sekarang yang berubah dari perilaku hidup gaya orang pada zaman dahulu. Guru menjelaskan bahwa pembelajaran kali ini akan membahas mengenai gaya hidup di era serba digital. Manajemen waktu yang mereka lakukan akan berdampak besar dengan kualitas kesehatannya. Misalnya, menjelaskan bahaya efek dari kebiasaan sedenter atau menetap di depan layar gawai, televisi, atau media hiburan lainnya tanpa melakukan kegiatan bergerak secara aktif selama lebih dari dua jam. Hal ini akan berdampak pada kesehatan.

1) Membaca Buku

Dalam materi ini, peserta didik diminta membaca Buku Siswa tentang gaya hidup anak di era serba digital. Kemudian, guru memberikan pertanyaan lisan sebagai asesmen awal. Pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut.

- a) Apakah yang kamu ketahui tentang perubahan perilaku orang dulu dan sekarang dalam menjalani gaya hidup?
- b) Apa saja dampak pola atau perilaku hidup tidak sehat?

Dari pertanyaan lisan tersebut, guru mengelompokkan peserta didik menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pertama berisi peserta didik yang sudah memahami perubahan gaya hidup dan dampak negatif dalam pola perilaku tidak sehat. Sementara, kelompok kedua berisi peserta didik yang belum memahami perubahan gaya hidup dan dampak negatif dalam pola perilaku tidak sehat.

Guru dapat melakukan diferensiasi pembelajaran pada kedua kelompok tersebut. Peserta didik kelompok pertama diberikan studi kasus yang melibatkan individu atau kelompok dengan gaya hidup tidak sehat dan bagaimana mereka mengubahnya. Kelompok kedua diberikan penjelasan konsep dasar tentang gaya hidup sehat dan tidak sehat serta dampak negatifnya. Guru dapat memberikan penjelasan menggunakan presentasi visual dan video interaktif.



Aktivitas 5.1

Membuat Poster

Setelah proses pembelajaran dan pemberian materi tentang Gaya Hidup Anak di Era Serba Digital, para peserta didik diberikan tugas menuangkan hasil pembelajaran yang telah mereka dapatkan dengan membuat sebuah karya poster sederhana dengan menggunakan berbagai media dan teknologi yang ada di sekitar mereka. Tema poster tentang dampak negatif ketika seseorang tidak



menerapkan manajemen waktu yang baik dalam bermain *game online* atau media sosial dan mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food* secara berlebihan.



Gambar 5.1 Contoh Poster Sederhana (Dengan Media Kertas)



Gambar 5.2 Contoh Poster Memanfaatkan Teknologi Digital



2) Diskusi

Peserta didik yang termasuk dalam kelompok sudah memahami perubahan gaya hidup dan dampak negatif dalam pola perilaku tidak sehat diberikan materi untuk mendiskusikan hasil studi kasus yang telah mereka ketahui. Peserta didik menentukan dampak gaya hidup tidak sehat dan apa yang bisa mereka lakukan untuk mengubahnya menjadi kegiatan positif. Kelompok peserta didik yang belum memahami perubahan gaya hidup dan dampak negatif dalam pola perilaku tidak sehat mendiskusikan contoh gaya hidup sehat dan tidak sehat, serta dampak yang ditimbulkan berdasarkan perilaku tersebut.

3) Presentasi

Guru meminta setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi yang telah mereka lakukan. Kelompok 1 mempresentasikan hasil diskusi tentang upaya melakukan perubahan perilaku hidup tidak sehat, sedangkan kelompok 2 mempresentasikan beberapa contoh gaya hidup tidak sehat dan dampaknya bagi kesehatan. Ketika salah satu kelompok melakukan presentasi, kelompok lainnya memperhatikan dengan saksama, apa yang dipresentasikan. Mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari peta konsep tersebut.



Aktivitas 5.2

Observasi Diri Waktu Bermain *Game*

- Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu untuk melakukan observasi sederhana tentang kebiasaan bermain *game* yang dilakukan sehari-hari.
- Para peserta didik mengisi tabel yang sudah diberikan tentang kegiatan bermain *game online* dalam satu hari, termasuk jam, perkiraan durasi bermain dan aplikasi *game* apa yang sering mereka mainkan.

Tabel 5.1 Contoh Observasi Bermain *Game*

Waktu	Durasi	Jenis <i>Game</i>	Durasi Bermain
Pagi	Pukul 03.00 – 10.00	ABC	30 Menit
Siang	Pukul 10.00 – 15.00	JKL	1 Jam
Sore	Pukul 15.00 – 18.00	OPQ	2 Jam
Malam	Pukul 18.00 – 24.00	RTS	3 Jam
	Pukul 00.00 – 03.00	XYZ	1 Jam 30 Menit
Total Waktu			8 Jam



- c) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, mereka akan menjawab pertanyaan sebagai berikut.
- Menurutmu, berapa jam seseorang dikatakan normal bermain *game*?
 - Apakah dampak negatif yang kamu rasakan?
 - Jika ada, apa yang akan kamu lakukan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game*?
- d) Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil observasi diri yang telah mereka lakukan bersama-sama.
- e) Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan dan menemukan solusi bagaimana manajemen waktu yang baik untuk bermain *game* secara bijak atau seimbang.

4) Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait dampak gaya hidup tidak sehat dengan menugaskan peserta didik mencari referensi lain. Peserta didik dapat membaca berbagai informasi dari buku penunjang lainnya di perpustakaan sekolah, berbagai situs web kesehatan atau bahkan berbagai video interaktif yang ada di YouTube.

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

b. Subbab B. Memahami Label Gizi

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk.



Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab B

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan sebuah pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

- a) Mencari informasi materi pembelajaran.
- b) Membawa produk makanan dan minuman sendiri dan mencoba menganalisis label gizi yang ada pada produk makanan atau minuman tersebut.

3) Bergotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dan saling mendukung dalam melaksanakan tugas mengamati kandungan gizi pada makanan dan minuman kemasan yang telah dibawa oleh masing-masing peserta didik.

4) Kreatif

Peserta didik akan membuat kegiatan bermain peran. Peserta didik berbagi peran menjadi penjual dan pembeli atau yang akan melaksanakan kegiatan aktivitas jual beli. Dengan demikian, terjadilah kegiatan diskusi tentang penjelasan label gizi yang tertera pada makanan atau minuman kemasan.

1) Aktivitas Pembelajaran

Peserta didik telah melakukan aktivitas pembelajaran pada subbab pertama yang berisi materi tentang gaya hidup di era serba digital. Pada subbab ini peserta didik akan belajar memahami setiap kandungan yang ada pada produk makanan atau minuman.

Guru akan menjelaskan kepada peserta didik bahwa pola konsumsi orang saat ini berbeda dengan orang pada zaman dahulu. Khususnya, jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Misalnya, dulu anak-anak tidak mengenal makanan dan minuman kemasan. Anak-anak pada zaman dahulu lebih sering mengonsumsi jajanan atau makanan tradisional, seperti kue klepon, onde-onde, dan berbagai jenis makanan tradisional lainnya. Sementara, anak-anak di era sekarang lebih senang mengonsumsi makanan dan minuman instan. Mereka



lebih memilih makanan dan minuman kemasan, seperti kripik dengan berbagai varian rasa, minuman bersoda, minuman berperisa buah atau susu, serta berbagai cemilan manis lainnya.

Untuk menghindari hal negatif atau dampak buruk dalam mengonsumsi berbagai makanan dan minuman kemasan, diperlukan pemberian pemahaman kepada para peserta didik. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah memberi pemahaman kepada mereka tentang bagaimana cara membaca dan memahami kandungan gizi atau berbagai informasi dalam sebuah produk makanan atau minuman. Hal yang harus diketahui adalah daftar bahan, informasi gizi, Angka Kecukupan Gizi (AKG), peringatan untuk penderita alergi dalam kandungan makanan atau minuman, pencantuman tanggal kedaluwarsa, serta kehalalan makanan dan minuman kemasan tersebut. Untuk dapat memahami setiap elemen dalam label makanan dan minuman, peserta didik harus dapat membaca dan memahami informasi yang terdapat pada label.

2) Membaca Buku

Peserta didik diminta kembali membaca Buku Siswa tentang materi yang sedang dipelajari, yaitu membaca dan memahami label gizi pada produk makanan atau minuman kemasan. Ketika peserta didik membaca buku, guru melakukan pendampingan dengan berkeliling kelas. Guru mendampingi peserta didik mencari informasi secara mandiri dan sesekali memberikan pertanyaan, serta membangun sebuah interaksi tentang materi yang ada dalam buku yang sedang mereka baca. Ketertiban dan keingintahuan mereka merupakan wujud sikap mandiri untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami materi yang akan mereka pelajari pada bab ini.



Aktivitas 5.3

Mengenal Informasi pada Label Gizi Makanan atau Minuman

Pada kegiatan ini, peserta didik akan diajak untuk mengenali dan memahami apa yang dimaksud dengan label gizi beserta kandungan gizi di dalamnya. Peserta didik juga diarahkan untuk membuat sebuah pengamatan sederhana dengan membawa berbagai jenis produk makanan dan minuman ke sekolah. Peserta didik akan mencoba mengenali berbagai informasi dari jenis makanan dan minuman yang dibawa oleh masing-masing individu.



Tahapan aktivitas yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a) Guru menyampaikan kepada para peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu melakukan pengamatan sederhana tentang bentuk label gizi dalam berbagai jenis makanan dan minuman kemasan.
- b) Para peserta didik akan mengisi tabel yang sudah diberikan sesuai dengan isi label. Apakah dalam produk tersebut memuat Angka Kecukupan Gizi (AKG), kandungan nutrisi, tanggal kedaluwarsa, dan berbagai informasi lainnya. Kemudian, para peserta didik akan mengisi hasil pengamatan yang mereka lakukan pada tabel berikut ini.

Tabel 5.2 Observasi Label Gizi pada Produk Kemasan

Nama Produk Makanan Atau Minuman	Kandungan Nutrisi	Tanggal Kedaluwarsa	Informasi Alergi	Komentar/ Pendapatmu
Minuman susu "Sehat"	Ada	Ada	Tidak ada	Kandungan gula terlalu tinggi.

- c) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, mereka akan menjawab pertanyaan sebagai berikut.
 - Menurutmu, apakah label gizi membantumu untuk mengetahui apa saja yang terkandung dalam sebuah produk makanan atau minuman kemasan?
 - Apakah ada informasi lain yang kamu dapatkan dari observasi yang telah kamu lakukan?
 - Jika ada, apa yang kamu temukan dari kegiatan observasi tersebut?
 - Misalnya, kamu menemukan bahwa tidak semua produk kemasan mencantumkan label gizi. Mungkin kamu juga menemukan bahwa terdapat beberapa makanan atau minuman kemasan yang tidak memiliki informasi kesehatan atau alergi khusus.
- d) Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil observasi yang telah dilakukan oleh masing-masing individu terhadap produk makanan atau minuman kemasan yang telah mereka bawa dari rumah masing-masing.



3) **Berdiskusi**

Guru mendampingi masing-masing peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan dan menemukan ide atau solusi. Dari diskusi tersebut peserta didik mengetahui bagaimana menerapkan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan secara bijak dan sehat sesuai kebutuhan nutrisi yang tertera pada label gizi produk makanan atau minuman kemasan.

4) **Presentasi**

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil observasi dan analisis yang telah dibuat dalam menerapkan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan secara bijak dan sehat sesuai kebutuhan nutrisi yang tertera pada label gizi produk makanan atau minuman. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama materi yang dipresentasikan. Kemudian, mereka diminta untuk mencatat hal-hal penting dari analisis produk tersebut. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari teman yang presentasi, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

5) **Kegiatan Alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi materi pembelajaran terkait pemahaman label gizi dengan menugaskan peserta didik untuk melakukan kegiatan bermain peran. Kegiatan ini mengajak peserta didik bermain peran sebagai pembeli dan penjual, seperti yang mudah dijumpai di pasar. Para peserta didik yang berperan menjadi penjual harus menjelaskan label gizi dari produk yang mereka tawarkan. Sementara, peserta didik yang menjadi pembeli harus memilih makanan berdasarkan informasi tersebut.

Peserta didik akan mensimulasikan aktivitas belanja dalam sebuah pasar atau supermarket dengan memilih produk yang diberikan secara acak berdasarkan label gizi. Sebelumnya, guru menyajikan berbagai produk makanan dan minuman secara visual dalam bentuk mainan. Masing-masing produk memiliki label gizi dan harga. Kemudian, setiap peserta didik diberikan uang mainan dan mereka dapat menggunakan uang tersebut untuk berbelanja berbagai produk yang disediakan dalam pasar atau supermarket tersebut. Mereka pun diminta membuat catatan yang berisi alasan mereka menggunakan uang mainan tersebut untuk membeli produk tertentu.





Gambar 5.3 Guru Mendampingi Anak-Anak dalam Kegiatan *Market Day*
(Pemahaman Lebih Mendalam tentang Label Gizi pada Produk Makanan atau Minuman Kemasan)

Catatan

Peserta didik yang sudah mampu mencapai atau melebihi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melanjutkan pembelajaran dengan materi yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta didik yang belum mampu mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dalam melakukan aktivitas pembelajaran yang ditentukan oleh guru akan melakukan remedial. Remedial dilakukan setelah diketahui kesulitan belajar peserta didik, sedangkan pengayaan dilakukan setelah peserta didik tuntas atau melampaui ketuntasan belajar.

c. Subbab C. Upaya Pemenuhan Kebutuhan Gizi

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Setelah pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat memahami kandungan gizi pada setiap jenis makanan dan minuman. Selain itu, memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian.



Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila Subbab C

1) Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

- a) Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
- b) Bersyukur ketika mendapatkan sebuah pengetahuan atau ilmu baru.

2) Mandiri

- a) Mencari informasi materi pembelajaran secara mandiri.
- b) Melakukan observasi makanan dan minuman yang dipilih saat berada di kantin sekolah.

3) Bergotong Royong

Berkolaborasi dengan teman dalam satu kelas dalam melaksanakan tugas.

1) Aktivitas Pembelajaran

Pada subbab ketiga atau subbab terakhir ini peserta didik akan belajar memahami setiap kandungan yang ada pada produk makanan atau minuman dan upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi harian.

Guru akan menjelaskan kepada para peserta didik bahwa kebutuhan gizi harian merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan kualitas hidup. Setiap individu akan memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal.

2) Membaca Buku

Peserta didik diminta kembali membaca Buku Siswa tentang materi pada subbab ini, yaitu upaya pemenuhan gizi. Ketika peserta didik membaca Buku Siswa, guru melakukan pengawasan dan pendampingan dengan berkeliling. Guru mendampingi proses peserta didik mencari informasi secara mandiri dan sesekali memberi pertanyaan dan membangun sebuah interaksi tentang materi yang ada dalam buku yang sedang peserta didik baca. Ketertiban dan keingintahuan mereka merupakan wujud sikap mandiri para peserta didik untuk mencari ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami materi yang akan mereka pelajari pada bab ini.





Aktivitas 5.4

Mengamati Manfaat Makanan dan Minuman di Kantin Sekolah

Pada kegiatan kali ini, peserta didik diajak melakukan observasi lapangan dengan berkunjung ke kantin sekolah. Peserta didik diarahkan untuk mengamati berbagai jenis makanan dan minuman yang tersedia. Kemudian, mereka diminta memilih makanan dan minuman apa saja yang akan dikonsumsi sebagai menu sarapan atau makan siang. Setelah itu, peserta didik melengkapi tabel dengan menuliskan makanan apa saja yang akan dipilih saat berkunjung ke kantin sekolah beserta alasan mereka memilih makanan dan minuman tersebut.

Tahapan aktivitas yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- a) Guru menyampaikan kepada peserta didik tentang tujuan aktivitas yang akan dilakukan, yaitu untuk melakukan pengamatan sederhana tentang makanan dan minuman yang akan mereka pilih ketika berada di kantin sekolah.
- b) Para peserta didik mengisi tabel yang sudah diberikan sesuai dengan indikator pengamatan, yaitu makanan apa saja yang akan dipilih saat berkunjung ke kantin sekolah, beserta alasan mereka memilihnya. Kemudian, para peserta didik akan mengisi hasil pengamatan yang mereka lakukan pada tabel berikut ini.

Tabel 5.3 Pengamatan Makanan Kantin Sekolah

No.	Jenis Makanan atau Minuman	Kandungan atau Manfaat
1.	Air mineral	Pemenuhan cairan tubuh
2.	Puding dengan irisan buah	Sumber vitamin
3.		
4.		

- c) Setelah peserta didik mengisi tabel seperti yang telah dicontohkan, mereka akan menjawab pertanyaan berikut.
 - Menurutmu, apakah di kantin sekolah peserta didik dapat memenuhi kebutuhan makanan dan minuman untuk energi dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah?
 - Apakah ada informasi lain yang kamu peroleh dari observasi yang telah kamu lakukan?



- Jika ada, apa yang kamu temukan dari kegiatan observasi tersebut?
Misalnya, kamu menemukan bahwa di kantin sekolah sudah memiliki berbagai variasi makanan dan minuman sehat. Sebaliknya, kamu juga menemukan ada beberapa makanan yang mengandung pengawet, pemanis, dan pewarna buatan di kantin sekolah.
- d) Guru mengajak peserta didik menganalisis hasil observasi yang telah dilakukan oleh masing-masing individu terhadap makanan dan minuman yang ada di kantin sekolah. Hal tersebut dalam upaya pemenuhan energi agar tetap aktif saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

3) **Berdiskusi**

Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan diskusi hasil analisis yang telah dilakukan. Dengan adanya diskusi, peserta didik diharapkan akan menemukan ide atau solusi bagaimana menerapkan kebiasaan memilih serta mengonsumsi makanan dan minuman yang ada di kantin sekolah. Hal tersebut dalam upaya pemenuhan energi agar tetap aktif saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

4) **Presentasi**

Guru meminta setiap peserta didik mempresentasikan hasil observasi dan analisis yang telah dibuat. Ketika salah satu peserta didik melakukan presentasi, peserta didik lainnya memperhatikan dengan saksama tentang materi yang telah dipresentasikan. Mereka diminta mencatat hal-hal penting dari analisis sebuah produk tersebut. Apabila ada yang kurang jelas atau kurang memahami penjelasan dari temannya, peserta didik lainnya bisa memberikan pertanyaan. Guru akan melakukan pendampingan dan menjelaskan lebih mendalam.

5) **Kegiatan Alternatif**

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran interaktif lain dengan tujuan mengembangkan lebih dalam potensi dan kreativitas yang dimiliki. Guru bisa memanfaatkan sebuah Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) tentang pemenuhan nutrisi tubuh yang berisikan berbagai gambar dan kolom informasi yang akan diisi oleh peserta didik secara mandiri.







Nama: _____

Kelas: _____

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK PEMENUHAN NUTRISI TUBUH

Tentukanlah kandungan makanan di bawah ini beserta manfaatnya!

Jenis Makanan	Kandungan	Fungsi/Manfaat
 <p>Susu Daging Telur Ikan Ayam</p>		
		
 <p>Tempe Tahu Brokoli Kacang-kacangan Bayam</p>		
		

Gambar 5.4 Contoh LKPD Pembelajaran



3. Pembelajaran Terdiferensiasi

- a. Diferensiasi konten terdapat pada aktivitas pembelajaran Subbab A gaya hidup anak di era serba digital. Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi dan menjelaskan dampak negatif kesehatan akibat gaya hidup di era serba digital. Diferensiasi pembelajaran yang dapat dilakukan adalah peserta didik yang sudah memahami perubahan gaya hidup dan dampak negatif dalam pola perilaku tidak sehat diberikan studi kasus yang melibatkan individu atau kelompok dengan gaya hidup tidak sehat. Mereka harus mencari tahu bagaimana cara mengubah individu atau kelompok yang bergaya hidup tidak sehat. Peserta didik yang belum memahami perubahan gaya hidup dan dampak negatif dalam pola perilaku tidak sehat diberikan penjelasan konsep dasar tentang gaya hidup sehat dan tidak sehat, serta dampak negatifnya menggunakan presentasi visual dan video edukatif.
- b. Diferensiasi proses terdapat pada aktivitas pembelajaran subbab B memahami label gizi. Peserta didik ditugaskan membawa sebuah produk makanan dan minuman kemasan sesuai dengan keinginan masing-masing individu. Mereka menganalisis label gizi secara mandiri pada setiap produk makanan atau minuman kemasan yang mereka bawa. Setelah mendapatkan informasi dan mengelompokkannya dalam sebuah tabel pengamatan, mereka melakukan diskusi dan mempresentasikan bersama hasil temuan atau analisis yang mereka dapatkan dalam proses pembelajaran.
- c. Diferensiasi produk terdapat pada aktivitas pembelajaran subbab C upaya pemenuhan kebutuhan gizi. Peserta didik merancang dan memilih berbagai jenis produk makanan dan minuman yang ada di kantin sekolah dalam upaya memenuhi kebutuhan nutrisi agar aktif dalam proses kegiatan pembelajaran. Di samping itu, peserta didik juga dapat menjelaskan alasan faktor yang melatarbelakangi mereka memilih makanan atau minuman tersebut. Masing-masing peserta didik mengisi tabel yang telah disediakan tentang informasi produk dan alasan mereka memilih makanan atau minuman tersebut.

4. Interaksi Guru dengan Orang Tua

Interaksi guru dan orang tua dapat dilakukan melalui buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Adapun manfaat bagi orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung adalah sebagai berikut.



- Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
- Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada peserta didik setiap hari.
- Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar setiap pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Tabel 5.4 Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No.	Hari/ Tanggal	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin (L/P)	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

5. Asesmen Formatif

Penilaian untuk aktivitas pembelajaran pada Subbab A, Subbab B, dan Subbab C dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan berbagai dampak negatif dari tidak manajemen waktu yang baik saat berada di depan layar atau bermain *game*. Selain itu, sikap saat memilih makanan dan minuman kemasan berdasarkan informasi pada label gizi dan pelaporan hasil identifikasi memilih makanan dan minuman sebagai sumber energi dan nutrisi untuk tetap aktif beraktivitas. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- Aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan menekankan pada keterampilan peserta didik untuk mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan sikap dan manajemen waktu yang baik dalam berbagai kegiatan atau aktivitas di depan layar. Selain itu, juga keterampilan memilih makanan yang menyehatkan sesuai kebutuhan nutrisi harian. Peserta didik melakukan diskusi bersama secara berkelompok tentang hasil kegiatan observasi yang telah dilakukan terhadap kebiasaan harian mereka dalam bermain *game*.



- b. Pertemuan selanjutnya, peserta didik diberikan kesempatan membaca dan memahami kandungan sebuah produk makanan dan minuman kemasan secara mandiri. Hal tersebut dilakukan setelah mendapatkan pemahaman dari kegiatan membaca Buku Siswa dan penjelasan yang telah diberikan oleh guru. Hasil dari pengamatan yang telah dilakukan akan didiskusikan dan dipresentasikan secara mandiri di depan kelas dengan pendampingan guru.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik kembali diberikan pemahaman tentang kandungan gizi dari kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman dalam upaya memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Peserta didik dapat belajar dari kegiatan sarapan, makan siang, makan malam, dan mengonsumsi berbagai jenis camilan atau makanan ringan yang sehat. Setelah memahaminya, peserta didik melakukan kegiatan observasi secara langsung ke kantin sekolah. Mereka melihat berbagai makanan dan minuman yang ada dan memilihnya. Hal ini dilakukan sebagai upaya pemenuhan energi dan nutrisi untuk aktif dalam proses kegiatan pembelajaran. Mereka juga akan mengklasifikasi dan menentukan alasan mereka memilih produk makanan atau minuman tersebut. Setelah menuliskan hasil observasi ke dalam tabel pengamatan, mereka akan mendiskusikan dan mempresentasikan secara sederhana di depan kelas dengan pendampingan guru.

Lembar Observasi untuk Peserta Didik

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami dan mengidentifikasi berbagai dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat 2. Peserta didik dapat memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk 3. Peserta didik dapat memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian
Waktu Pelaksanaan	:	Saat proses pembelajaran Bab 5
Fase/Kelas	:	Fase C/Kelas V
Jumlah Peserta Didik	:

Petunjuk Pengisian:

- Pusatkan perhatian Anda pada performa masing-masing peserta didik dalam kelas.
- Tuliskan hasil pengamatan Anda dengan memberi nilai pada setiap indikator sesuai dengan skala di rubrik penilaian.



- Angka yang dituliskan merupakan rubrik dari masing-masing Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.
- Berikan tanda centang (✓) berdasarkan pengamatan dari masing-masing peserta didik.

Tabel 5.5 Observasi untuk Peserta Didik

No.	Nama Peserta Didik	Nilai											
		Memahami dan Mengidentifikasi Berbagai Dampak yang Ditimbulkan Akibat Gaya Hidup Tidak Sehat				Memahami Informasi yang Tersedia pada Label Gizi Kemasan Sebuah Produk				Memahami Upaya Pemenuhan Kebutuhan Gizi Harian			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16	dst.												



Tabel 5.6 Rubrik Pengamatan pada Subbab Aktivitas Pembelajaran 5.1, 5.2, dan 5.3

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik			
	Baru Berkembang	Layak	Cakap	Mahir
	(1)	(2)	(3)	(4)
Mengidentifikasi berbagai dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat	Peserta didik belum bisa menjelaskan dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat	Peserta didik mampu menjelaskan dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik mampu menjelaskan dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat dengan baik	Peserta didik mampu menjelaskan dampak yang ditimbulkan akibat gaya hidup tidak sehat dengan baik dan mampu memberikan solusi untuk mengatasinya dengan tepat
Memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk	Peserta didik belum bisa memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk	Peserta didik sudah bisa memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk dengan baik	Peserta didik sudah bisa memahami informasi yang tersedia pada label gizi kemasan sebuah produk dengan baik dan mampu mendemonstrasikannya
Memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian	Peserta didik belum bisa memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian	Peserta didik sudah bisa memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian dengan bimbingan teman sebaya atau guru	Peserta didik sudah bisa memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian dengan baik	Peserta didik sudah bisa memahami upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian dengan baik dan mampu mendemonstrasikannya



Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

- Baru berkembang < 40 : Peserta didik belum bisa menjelaskan konsep dengan baik.
- Layak 41–60 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi dengan bimbingan guru.
- Cakap 61–80 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru.
- Mahir 81–100 : Peserta didik mampu menjelaskan konsep, tetapi tanpa bimbingan guru dan mampu memberikan contohnya dengan tepat.

Setelah mendapatkan hasil tes, pendidik dapat langsung menilai hasil kerja peserta didik dan menentukan tindak lanjut sesuai dengan intervalnya.

Nilai Akhir = Nilai yang diperoleh/Nilai Maksimal \times 100

Contoh = $8/12 \times 100 = 66,6$ (Cakap)

Berdasarkan Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan) di atas, peserta didik mendapat nilai 66,6 (Cakap). Kita dapat menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut sudah mencapai ketuntasan dan tidak perlu remedial.

Catatan

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) diharapkan. Pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan baik. Penjelasan tentang aktivitas remedial dan pengayaan adalah sebagai berikut.



1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru dan terintegrasi dalam proses pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik. Level kompetensi dapat diketahui dari asesmen pada awal pembelajaran atau refleksi yang dilakukan di setiap akhir pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Kegiatan pemberian remedial antara lain sebagai berikut.

- a. Pemberian materi tambahan tentang gaya hidup di era serba digital, pembacaan label gizi, dan upaya pemenuhan nutrisi harian.
- b. Pemberian tugas tentang materi yang belum dipahami lebih mendalam.
- c. Melakukan kegiatan tutor sebaya dengan temannya.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik di setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru.

Pengayaan dapat dilakukan dengan menaikkan tingkat kesulitan kompetensi dengan cara memberikan materi yang lebih mendalam. Cara pengujiannya dengan memberikan soal atau asesmen yang lebih kompleks.

Kegiatan pengayaan pada bab ini bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Memberikan situasi nyata yang membutuhkan pemecahan masalah sehingga peserta didik dapat menerapkan teori yang dipelajari.
- b. Mengadakan diskusi tentang gaya hidup anak di era sekarang, pemaknaan label gizi, dan pemenuhan gizi harian lebih mendalam dan kompleks.
- c. Memberikan proyek atau tugas kepada peserta didik untuk membuat video edukasi pembelajaran tentang dampak gaya hidup tidak sehat, bagaimana cara memahami label gizi, atau menjelaskan bagaimana tips memilih makanan saat beraktivitas di luar rumah.



G. Asesmen Sumatif

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak Mulia; Mandiri; dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

- Tuliskan identitas peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Tabel 5.7 Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Sebelum dan sesudah belajar, saya selalu berdoa dan bersyukur atas ilmu yang telah saya dapatkan.		
2.	Saya berusaha berpikir dalam mencari alternatif solusi di setiap permasalahan.		
3.	Saya selalu mengerjakan tugas dari guru.		
4.	Saya berperan aktif dalam pembelajaran.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4–5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2–3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

- Tuliskan identitas teman peserta didik.
- Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya atau Tidak yang ada dalam pernyataan berikut sesuai dengan keyakinan peserta didik.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.



Tabel 5.8 Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Cukup	Baik	Sangat Baik	Perlu Perbaikan
Jika menjawab 6, jawaban Ya.	Jika menjawab 4-5, jawaban Ya.	Jika menjawab 2-3, jawaban Ya.	Jika menjawab 1, jawaban Ya.

2. Asesmen Pengetahuan

a. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

- Berikut ini yang bukan akibat negatif dari kurangnya aktivitas fisik dan paparan berlebihan terhadap layar *handphone* adalah
 - tubuh mudah lelah
 - gangguan penglihatan
 - kualitas tidur membaik
 - berat tubuh berlebih (obesitas)
- Dampak negatif dari seringnya seorang anak dalam mengonsumsi makanan cepat saji adalah
 - meningkatkan fokus belajar
 - peningkatan risiko penyakit kronis
 - peningkatan stamina
 - meningkatkan kekuatan otot
- Jika kita sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, hal yang mungkin terjadi adalah
 - peningkatan metabolisme
 - risiko obesitas dan diabetes
 - kesehatan gigi yang lebih baik
 - peningkatan stamina



4. Membaca label gizi pada makanan yang kita konsumsi diperlukan untuk
 - a. mengetahui rasa makanan
 - b. menentukan harga sebuah produk makanan
 - c. memahami kandungan kalori dan nutrisi
 - d. mengetahui warna kemasan
5. Hal yang harus diperhatikan saat memilih makanan di restoran atau saat di luar rumah adalah
 - a. memilih makanan dengan harga mahal
 - b. memperhatikan keseimbangan gizi
 - c. memilih makanan dengan bahan tambahan seperti penyedap rasa
 - d. hanya memilih makanan yang sedang viral

b. Kerjakan soal-soal berikut ini sesuai dengan perintah!

1. Sebutkan dampak negatif perubahan gaya hidup anak pada era digital!
2. Pada umumnya, anak-anak seusiamu menyukai makanan cepat saji. Misalnya, makanan ayam geprek, ayam saus, mi instan dan lainnya. Apa saja risiko yang akan kamu alami ketika kebiasaan tersebut tidak bisa diubah?
3. Jelaskan apa saja dampak yang ditimbulkan akibat mengonsumsi makanan dengan pemanis buatan atau makanan dengan tinggi kadar gula secara berlebih!
4. Sebutkan informasi apa saja yang telah kamu dapatkan dari membaca sebuah label gizi pada suatu produk kemasan!
5. Sebutkan tip yang bisa kamu lakukan untuk memilih makanan ketika di restoran atau warung!

3. Kunci Jawaban

a. Soal Pilihan Ganda

1. c
2. b
3. b
4. c
5. b



b. Soal Uraian

1. Dampak negatif perubahan gaya hidup anak pada era digital adalah sebagai berikut.
 - a. anak menjadi kurang gerak
 - b. anak lebih suka bermain secara virtual
 - c. kurang bersosialisasi secara langsung
 - d. tidak bisa mengontrol emosi
2. Risiko yang dialami ketika mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji secara berlebihan adalah sebagai berikut.
 - a. mengalami diabetes/risiko tinggi gula
 - b. mengalami obesitas
 - c. gangguan lemak darah
 - d. hipertensi
3. Dampak yang ditimbulkan akibat mengonsumsi makanan dengan pemanis buatan atau makanan dengan tinggi kadar gula secara berlebih adalah sebagai berikut.
 - a. diabetes
 - b. obesitas
 - c. kanker
 - d. penyakit jantung
4. Informasi pada label gizi makanan atau minuman kemasan mencakup tentang daftar bahan, informasi gizi, Angka Kecukupan Gizi (AKG), peringatan untuk penderita alergi dalam kandungan makanan atau minuman, hingga pencantuman tanggal kedaluwarsa, serta kehalalan makanan dan minuman kemasan tersebut.
5. Tip yang bisa kamu lakukan untuk memilih makanan ketika di restoran atau warung adalah sebagai berikut.
 - a. Sebelum kamu memesan makanan, pastikan untuk memilih makanan dengan kandungan sodium/natrium yang paling rendah.
 - b. Perbanyaklah konsumsi buah dan sayuran (makanan yang mengandung tinggi serat) dalam menu yang akan kamu pilih.
 - c. Pastikan bahwa kamu tidak menambahkan garam dapur pada makanan karena bahan/makanan sudah mengandung sodium/natrium alami yang cukup untuk tubuh Anda.



4. Penskoran

a. Penskoran Pilihan Ganda (40%)

1. Setiap jawaban benar: 8 poin ($40\%/5 \text{ soal} = 8 \text{ poin per soal}$)
 2. Jawaban salah atau tidak menjawab: 0 poin
- Total Poin Maksimal = 40 poin ($5 \text{ soal} \times 8 \text{ poin}$)

b. Penskoran Uraian (60%)

- Setiap jawaban yang memenuhi kriteria: 12 poin ($60\%/5 \text{ soal} = 12 \text{ poin per soal}$)
- Total poin maksimal: 60 poin ($5 \text{ soal} \times 12 \text{ poin}$)
- Total Nilai
1. Pilihan ganda = 40 poin
 2. Uraian = 60 poin
- Total nilai maksimal = 100 poin

H. Refleksi

1. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik dan ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

Guru memberikan penguatan atas materi yang sedang dipelajari. Guru menanyakan kepada peserta didik bagian mana yang belum dipahami, lalu memberikan penguatan atas materi tersebut. Guru juga menanyakan bagaimana perasaan peserta didik saat mengikuti pembelajaran kali ini dan materi apa yang ingin dipelajari atau diketahui lebih jauh serta mendalam. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pada bab ini. Kemudian, peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperolehnya kepada guru.

Selain refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuisisioner refleksi pembelajaran seperti berikut.



Tabel 5.9 Kuisisioner Refleksi Pembelajaran

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya.		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

2. Refleksi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab adalah sebagai berikut.

Tabel 5.10 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Aspek Refleksi	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Tujuan Pembelajaran Tercapai			
2.	Strategi Pengajaran Efektif			
3.	Keterlibatan Siswa Tinggi			
4.	Pengelolaan Kelas Berhasil			
5.	Materi Relevan dan Menarik			
6.	Umpan Balik Siswa Positif			
7.	Perbaikan Diperlukan			
8.	Rencana Tindak Lanjut Disiapkan			



3. Refleksi Peserta Didik

Refleksi peserta didik adalah proses introspeksi atau merenung yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mencari cara untuk memperbaiki atau meningkatkan diri. Dalam refleksi, peserta didik diajak untuk berpikir kritis tentang apa yang telah mereka pelajari, bagaimana proses tersebut berlangsung dan bagaimana hal itu dapat diterapkan atau dikembangkan lebih lanjut.

Guru mendampingi peserta didik melakukan refleksi terhadap kemampuan dan proses belajar mereka.

Tabel 5.11 Refleksi Peserta Didik di Buku Siswa

No.	Pengalaman Saya	Sudah Bisa (✓)	Masih Perlu Belajar (✓)
1.	Mengerti perubahan gaya hidup anak di era digital		
2.	Memahami dampak negatif pola hidup tidak sehat		
3.	Memahami label gizi pada sebuah produk kemasan		
4.	Mampu menentukan menu sehat untuk bekal ke sekolah		
5.	Mampu membedakan menu camilan sehat dan menu camilan kurang sehat		

I. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang gaya hidup anak di era digital, pembacaan label gizi dan pemenuhan nutrisi harian dapat dibaca di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya yang sesuai.



2. Bahan Bacaan Guru

- a. Materi tentang gaya hidup anak di era digital, pembacaan label gizi dan pemenuhan nutrisi harian dapat dibaca guru di Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2024 atau dapat juga melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain, seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan di Platform Merdeka Mengajar.

J. Implementasi Pembelajaran Mendalam: Menjadi Sehat dan Aktif

Pendahuluan: Menginternalisasi Gaya Hidup Sehat untuk Masa Depan

Bab “Menjadi Sehat dan Aktif” adalah kulminasi dari seluruh perjalanan belajar PJOK. Fokusnya adalah memberdayakan peserta didik untuk menginternalisasi dan mempraktikkan secara konsisten berbagai pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif terkait kesehatan. Bab ini bertujuan menumbuhkan Kemandirian, Tanggung Jawab Pribadi, dan kesadaran diri untuk membuat pilihan sehat secara otonom dalam berbagai situasi kehidupan. Ini adalah transisi dari “tahu tentang” menjadi “hidup dengan” kebiasaan sehat.

Internalisasi ini adalah tujuan akhir dari pendidikan sejati. Bukan lagi tentang mengingat apa yang guru katakan, tetapi tentang menjadikan pengetahuan itu sebagai bagian dari jati diri. Bab ini adalah momen ketika peserta didik didorong untuk menjadi “CEO” atau direktur utama bagi kesehatan mereka sendiri, dengan Anda sebagai penasihat tepercaya.

Proses internalisasi ini bersifat sangat personal. Setiap anak akan menemukan ritme, preferensi, dan tantangannya sendiri. Oleh karena itu, bab ini tidak lagi tentang standar yang seragam, melainkan tentang membekali setiap individu dengan alat dan kesadaran untuk merancang sendiri jalan hidup sehat mereka. Keberhasilan diukur bukan dari kesempurnaan, tetapi dari kemauan untuk mencoba, belajar dari kegagalan, dan terus menyesuaikan diri demi kesejahteraan jangka panjang.

Sebagai guru, peran Anda adalah menjadi inspirator, motivator, dan fasilitator refleksi. Tujuannya agar siswa tidak hanya tahu apa itu hidup sehat, tetapi juga memahami mengapa itu penting bagi mereka, bagaimana menerapkannya dengan cara yang menyenangkan, serta memiliki komitmen untuk menjalaninya.



1. Merencanakan, Mempraktikkan, dan Mengevaluasi Pola Hidup Sehat Personal

Aktivitas ini mengajak peserta didik untuk secara konkret merencanakan jadwal harian atau mingguan yang seimbang (aktivitas fisik, pola makan, istirahat, manajemen stres, kebersihan). Mereka juga diajak untuk mempraktikkannya, lalu melakukan evaluasi diri dan penyesuaian secara berkala. Ini adalah proses belajar yang iteratif dan personal.

1.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran akan Kondisi Tubuh, Pikiran, dan Perasaan:**
 - **Jurnal Reflektif Harian/Mingguan:** Minta siswa mencatat tidak hanya jam tidur dan makanan, tetapi juga tingkat energi (skala 1-5), mood/perasaan dominan, jenis aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Berikan pertanyaan pemantik: *“Hari ini, setelah makan siang, apakah kamu merasa lebih berenergi atau malah mengantuk? Mengapa kira-kira?”* atau *“Ketika kamu tidur lebih awal malam sebelumnya, bagaimana tingkat energimu keesokan harinya?”* Ini membantu mereka melihat kaitan langsung antara kebiasaan dan kondisi diri. Ajarkan peserta didik untuk “mendengarkan bisikan tubuh” sebelum tubuh mereka “berteriak”. Jelaskan bahwa rasa sedikit lelah, haus, atau sulit fokus adalah sinyal-sinyal kecil yang jika diabaikan dapat menumpuk menjadi masalah yang lebih besar seperti sakit kepala atau kelelahan ekstrem. Kesadaran ini adalah bentuk pencegahan dini.
 - **Mindful Check-in Singkat:** Ajarkan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan diafragma atau *body scan* untuk membantu mereka mengenali sinyal tubuh saat stres atau lelah.
- **Kesadaran akan Asupan Makanan dan Minuman:**
 - **“Food & Mood Diary”:** Selain mencatat makanan, minta siswa mencatat perasaan sebelum dan sesudah makan. *“Apakah ada makanan yang membuatmu lebih berenergi? Apakah ada yang membuat lesu?”*
 - **Kesadaran “Hidden Sugar/Salt”:** Setelah belajar label gizi, ajak mereka lebih sadar terhadap gula atau garam tersembunyi dalam makanan/minuman olahan.
- **Kesadaran akan Aktivitas Fisik yang Menyenangkan:**
 - **Refleksi Aktivitas Personal:** *“Selain PJOK, kegiatan fisik apa lagi yang benar-benar kamu nikmati? Apakah itu bersepeda, menari, atau bermain di taman? Apakah kamu merasa sudah cukup bergerak?”* Perluas definisi



“aktivitas fisik”. Tekankan bahwa membantu orang tua menyapu halaman, berjalan kaki ke warung, atau menari mengikuti lagu favorit di kamar juga merupakan aktivitas fisik yang berharga. Ini membantu peserta didik yang tidak terlalu menyukai olahraga kompetitif untuk tetap merasa aktif dan sehat.

- **Kesadaran akan Kebutuhan Istirahat dan Relaksasi:**

- Penting untuk mendiskusikan perbedaan antara tidur dan istirahat. Jelaskan bahwa tidur adalah kebutuhan biologis untuk memulihkan tubuh dan otak, sementara istirahat adalah jeda dari aktivitas yang melelahkan. Istirahat bisa berarti melakukan aktivitas tenang yang disukai, seperti membaca buku, menggambar, mendengarkan musik, atau sekadar duduk diam mengamati sekitar. Tanyakan, *“Selain tidur, kegiatan apa yang membuatmu merasa rileks dan tenang setelah seharian beraktivitas?”* Ini penting untuk menunjukkan bahwa manajemen energi tidak hanya soal tidur, tetapi juga menemukan jeda berkualitas di siang hari.

- **Kesadaran akan Pemicu Stres dan Cara Mengelolanya:**

- **Diskusi Terbuka:** Dalam suasana aman, diskusikan pemicu stres (ujian, tugas banyak). Buat daftar bersama mengenai cara-cara merespons stres, lalu kelompokkan menjadi “Koping Sehat” (misalnya: berbicara dengan teman/guru, olahraga ringan, melakukan hobi) dan “Koping Kurang Sehat” (misalnya: marah-marah, bermain *game* berlebihan, makan tidak terkontrol).

Tekankan pentingnya manajemen stres yang proaktif. Selain cara mengatasi stres saat datang, diskusikan cara mencegahnya. Misalnya, “Jika ujian membuatmu stres, strategi apa yang bisa dilakukan sebelum ujian agar tidak terlalu panik? (Contoh: belajar sedikit demi sedikit setiap hari, menyiapkan alat tulis lebih awal).”

Strategi Diferensiasi Pembelajaran:

Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Gunakan templat jurnal yang sederhana dengan pertanyaan panduan.	Rancang rencana aksi jangka panjang (sebulan/semester).
Fokus pada satu atau dua kebiasaan sehat terlebih dahulu (misal: jadwal tidur).	Lakukan riset mandiri tentang topik kesehatan yang diminati.



Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan Lebih	Peserta Didik yang Mudah Memahami (Cepat Paham)
Beri contoh rencana aksi yang konkret dan mudah diikuti.	Eksplorasi berbagai teknik manajemen stres (yoga, meditasi).
Lakukan sesi refleksi individual atau kelompok kecil yang terbimbing.	Menjadi "Mentor Sehat" atau panutan di kelas.

1.2 Menjadikan Pembelajaran Bermakna (Bermakna)

- **Menyusun “Rencana Aksi Gaya Hidup Sehat Pribadi” (SMART Goals):**
 - Ajak siswa menetapkan 1-2 tujuan sehat yang **Spesifik**, **Measurable** (terukur), **Achievable** (dapat dicapai), **Relevan**, dan **Time-bound** (ada batas waktu).
 - **Contoh:** *“Selama 2 minggu ke depan (Time-bound), saya akan minum minimal 6 gelas air putih setiap hari (Spesifik, Measurable) karena saya ingin lebih fokus belajar (Relevan, Achievable).”*
 - **Identifikasi Hambatan:** Ajak mereka memikirkan potensi hambatan (malas, lupa) dan strategi untuk mengatasinya. Perkenalkan konsep “Tiny Habits” atau kebiasaan super kecil. Jika tujuan “olahraga 30 menit” terasa berat, mulailah dengan “melakukan 5x lompat bintang setelah bangun tidur”. Keberhasilan dalam tugas kecil akan membangun momentum dan kepercayaan diri untuk tujuan yang lebih besar.

Tekankan filosofi konsistensi di atas intensitas. Jelaskan kepada peserta didik bahwa membangun kebiasaan sehat itu seperti meneteskan air ke batu; satu tetes mungkin tidak terlihat dampaknya, tetapi ribuan tetes yang konsisten dapat melubangi batu yang paling keras sekalipun. Lebih baik berjalan kaki 10 menit setiap hari daripada lari satu jam sekali sebulan lalu berhenti. Konsistensi adalah kunci untuk perubahan jangka panjang.
- **Koneksi dengan Cita-cita dan Kualitas Hidup:**
 - Fasilitasi diskusi yang menghubungkan kesehatan dengan tujuan hidup mereka secara lebih mendalam. Tanyakan, *“Bagaimana tubuh yang bugar bisa membantumu menjadi pemain sepak bola yang hebat? Bagaimana pikiran yang fokus karena cukup tidur bisa membantumu menjadi seorang ilmuwan atau seniman?”* Hal ini membuat gaya hidup sehat bukan sekadar kewajiban, tetapi menjadi alat strategis untuk mencapai impian. Dorong mereka untuk menuliskan satu kalimat yang menghubungkan tujuan sehat mereka dengan cita-cita mereka, misalnya: *“Dengan tidur cukup, otakku*



akan lebih tajam untuk menciptakan karya seni yang hebat.” Ajak peserta didik berpikir tentang manajemen energi, bukan hanya manajemen waktu. Jelaskan bahwa memiliki banyak waktu tidak ada artinya jika tubuh tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas. Diskusikan bagaimana pilihan makanan (sebagai ‘bahan bakar’), istirahat yang cukup (sebagai ‘mengisi ulang daya’), dan olahraga (sebagai ‘meningkatkan kapasitas baterai’) secara langsung memengaruhi tingkat energi mereka untuk belajar di kelas, bermain dengan teman, dan mengejar hobi. Dengan mengelola energi, mereka bisa mendapatkan kualitas terbaik dari setiap jam yang mereka miliki.

- **Menganalisis Manfaat Jangka Panjang:**
 - **Diskusi “Investasi Kesehatan”:** “Mengapa menjaga kesehatan sejak sekarang itu seperti menabung untuk masa depanmu? Apa risiko jangka panjang dari pola hidup tidak sehat?” Gunakan analogi lain yang relevan, seperti merawat *gadget* atau mainan favorit. “Kalian pasti merawat mainan atau ponsel agar tidak cepat rusak. Tubuh kita jauh lebih berharga. Jika kita tidak ‘merawatnya’ dengan makanan baik, istirahat, dan olahraga, ‘baterainya’ akan cepat habis dan bisa ‘rusak’ di masa depan.”
- **Proses Evaluasi Diri dan Penyesuaian Rencana:**
 - **“Jurnal Kemajuan Sehat”:** Setelah satu atau dua minggu, minta siswa merefleksikan: “Apakah aku berhasil? Apa tantangannya? Apa yang perlu aku sesuaikan dalam rencanaku?” Ini adalah inti dari kemandirian belajar.
- **Berbagi Pengalaman dan Dukungan Positif:**
 - Dalam kelompok kecil, minta siswa berbagi perjalanan mereka. Dorong mereka untuk saling memberikan semangat dan merayakan kemajuan sekecil apa pun, bukan menghakimi.

1.3 Menciptakan Pembelajaran yang Menggembirakan (Menggembirakan)

- **“Tantangan Gaya Hidup Sehat Kreatif”:**
 - Luncurkan tantangan bulanan yang bisa dipilih siswa, misalnya: “Tantangan 7 Hari Resep Bekal Sehat”, “Tantangan 10.000 Langkah Sehari”, atau “Tantangan Tidur Berkualitas: Tanpa Gawai 1 Jam Sebelum Tidur”. Bentuk “*Buddy System*” atau sistem pertemanan untuk tantangan ini. Berpasangan dengan teman bisa meningkatkan motivasi karena ada unsur akuntabilitas dan saling menyemangati, membuat prosesnya terasa lebih ringan dan menyenangkan.



- **Membuat “Vision Board Gaya Hidup Sehat Impianku”:**
 - Ajak siswa membuat kolase gambar atau tulisan yang merepresentasikan gaya hidup sehat yang mereka impikan sebagai pengingat visual yang memotivasi.
- **Merayakan Keberhasilan dan Proses Belajar:**
 - Berikan pujian tulus di depan kelas untuk siswa yang berhasil mencapai tujuan sehatnya atau menunjukkan usaha keras. Tekankan bahwa proses berjuang itu sendiri sudah merupakan keberhasilan.
- **“Pekan Inspirasi Sehat”:** Adakan satu pekan dengan aktivitas ringan bertema kesehatan setiap hari (misal: Senin Bawa Bekal Buah, Selasa Peregangan 5 Menit, Jumat Senam Bersama).
- **Fokus pada Fleksibilitas dan Realisme:** Guru perlu menekankan bahwa tujuan dari perencanaan ini bukanlah untuk menciptakan jadwal yang kaku dan sempurna, melainkan untuk membangun kesadaran dan niat. Ingatkan siswa bahwa hidup ini dinamis; akan ada hari-hari di mana rencana tidak berjalan mulus karena ada acara keluarga, tugas mendadak, atau sekadar merasa lelah. Ajarkan mereka konsep *“self-compassion”* atau berbaik hati pada diri sendiri, yaitu kemampuan untuk tidak merasa gagal total hanya karena satu hari yang meleset, dan memiliki kemauan untuk kembali ke jalur keesokan harinya. Keseimbangan dan konsistensi dalam jangka panjang jauh lebih penting daripada kesempurnaan sesaat.

2. Mempraktikkan Kebersihan Diri dan Lingkungan

Kebersihan diri dan lingkungan adalah fondasi krusial dalam mendukung gaya hidup sehat dan aktif. Kesadaran dan praktik menjaga kebersihan setelah beraktivitas menjadi vital untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kenyamanan serta kepercayaan diri.

2.1 Kesadaran (Berkesadaran)

- **Kesadaran Perubahan Tubuh dan Pentingnya Membersihkan Diri:**
 - **Refleksi Langsung:** Setelah sesi PJOK yang aktif, ajak siswa merasakan dan mendeskripsikan kondisi tubuhnya (lengket, bau). “Mengapa tubuh berkeringat? Apa yang akan terjadi jika kita tidak membersihkan diri setelah ini?”



- **Kesadaran akan Kuman dan Jalur Penularannya:**
 - **Analogi Sederhana:** Gunakan analogi yang mudah dipahami, seperti glitter. Taburkan sedikit glitter di tangan Anda, lalu bersalaman dengan beberapa siswa. Tunjukkan bagaimana glitter (sebagai “kuman”) bisa menyebar dengan cepat ke banyak orang dan permukaan. Aktivitas sederhana ini memberikan visualisasi yang kuat dan tak terlupakan tentang betapa pentingnya mencuci tangan untuk memutus rantai penyebaran kuman. Ajak mereka menjadi “detektif kuman” di lingkungan sekitar. “Selain tangan, di mana lagi ‘hotspot’ atau tempat favorit kuman berkumpul? (Gagang pintu, meja, tombol lampu, layar ponsel). Bagaimana cara kita melindungi diri setelah menyentuh tempat-tempat ini?”
- **Kesadaran Dampak Kebersihan pada Kepercayaan Diri:**
 - **Diskusi Reflektif:** “Bagaimana perasaanmu jika tubuhmu bersih dan wangi? Apakah kamu lebih percaya diri saat berdekatan dengan teman?”

2.2 Kebermaknaan (Bermakna)

- **Demonstrasi Detail dan Praktik Langsung:**
 - **Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS):** Ulangi demonstrasi 6-7 langkah CTPS sesuai standar WHO (minimal 20 detik). Ajak praktik bersama secara rutin, terutama di waktu-waktu kritis (sebelum makan, setelah dari toilet, setelah bermain).
 - **Kebersihan Pakaian Olahraga:** Diskusikan secara lebih detail *mengapa* pakaian olahraga yang basah keringat harus segera diganti. Jelaskan bahwa keringat itu sendiri sebenarnya tidak berbau, tetapi ketika bercampur dengan bakteri yang secara alami ada di kulit, barulah timbul bau badan. Kain yang lembap dan hangat adalah tempat ideal bagi bakteri untuk berkembang biak dengan cepat dan juga bagi jamur untuk tumbuh, yang bisa menyebabkan masalah kulit. Berikan tip praktis yang bisa langsung diterapkan: “Setelah sampai di rumah, jangan langsung lempar baju olahragamu ke keranjang cucian. Gantung dulu di luar agar kering oleh angin. Ini akan mencegah bau apek dan pertumbuhan bakteri sebelum dicuci.”
 - **Kebersihan Gigi, Kuku, Rambut:** Ingatkan kembali pentingnya sikat gigi minimal dua kali sehari dan menjaga kebersihan bagian tubuh lainnya.
- **Kebersihan Peralatan Pribadi dan Bersama:** Ini adalah aspek penting yang sering terlewat. Diskusikan pentingnya menjaga kebersihan peralatan yang



digunakan. Untuk peralatan bersama seperti bola atau matras, jelaskan bahwa kuman dari banyak orang bisa menempel di sana. Untuk peralatan pribadi seperti botol minum, handuk, atau tas olahraga, tekankan bahwa kebersihannya adalah tanggung jawab pribadi untuk mencegah pertumbuhan jamur dan bakteri yang bisa kembali ke tubuh kita. Ajak siswa membuat jadwal sederhana untuk membersihkan botol minum mereka setiap hari.

- **Menghubungkan Praktik Kebersihan dengan Pencegahan Penyakit:**
 - **Diskusi Sebab-Akibat:** “Jika kita malas cuci tangan, penyakit apa saja yang mudah menyerang? (Diare, flu, batuk, pilek). Jika tidak mandi setelah berkeringat, apa yang bisa terjadi pada kulit? (Gatal, biang keringat, panu).”
- **Tanggung Jawab Bersama dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan:**
 - **Aksi Nyata “Sekolahku Bersih, Aku Sehat”:** Libatkan siswa secara aktif dan terjadwal dalam menjaga kebersihan ruang kelas, lapangan, dan toilet sekolah.
 - **Proyek Kecil “Audit Kebersihan Sekolahku”:** Ajak siswa mengobservasi area sekolah, mengidentifikasi masalah kebersihan, dan mengusulkan solusi kreatif (misal: desain tempat sampah menarik, poster unik). Tanamkan rasa kepemilikan dan kebanggaan. “Kelas yang bersih bukan hanya tugas piket, tetapi cerminan dari seluruh peserta didik di dalamnya. Lingkungan yang rapi membuat kita semua lebih nyaman dan fokus belajar. Mari kita jaga ‘rumah kedua’ kita ini bersama-sama.”

Kaitkan kebersihan pribadi dengan kepedulian sosial. Jelaskan bahwa saat kita menjaga kebersihan diri, kita tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi kita juga sedang melindungi orang-orang di sekitar kita. Tangan yang bersih mencegah penularan penyakit kepada teman, guru, dan keluarga di rumah. Dengan demikian, praktik sederhana seperti mencuci tangan adalah bentuk nyata dari sikap gotong royong dan tanggung jawab sosial.

2.3 Menciptakan Pembelajaran yang Menggembirakan (Menggembirakan)

- **Lagu atau Gerakan Kreatif CTPS:** Ciptakan lagu atau tarian sederhana untuk setiap langkah cuci tangan agar mudah diingat dan menyenangkan.
- **Permainan Edukatif “Misi Rahasia Detektif Kuman”:** Secara imajinatif, minta siswa mencari “tempat persembunyian kuman favorit” di kelas, lalu “mengusirnya” dengan praktik kebersihan yang benar.



- **Membuat Karya Seni Visual “Zona Bersih Anti Kuman”**: Kelompok membuat poster atau komik strip menarik untuk mengingatkan pentingnya kebersihan di area-area strategis sekolah. Jadikan karya peserta didik fungsional. Cetak stiker kecil dari desain terbaik mereka (misalnya, gambar kuman sedih di dekat sabun) dan tempelkan di dekat wastafel sekolah sebagai pengingat visual yang dibuat oleh dan untuk peserta didik.
- **Pemilihan “Duta Kebersihan Kelas/Sekolah”**: Pilih “Duta Kebersihan” secara bergilir. Beri mereka peran yang jelas, seperti memimpin peregrangan, mengingatkan teman untuk mencuci tangan sebelum makan, atau memberikan “penghargaan stiker bersih” untuk meja yang paling rapi setiap minggunya. Peran ini memberikan rasa tanggung jawab dan kebanggaan.
- **Eksperimen Sederhana (dengan pengawasan)**: Lakukan eksperimen roti untuk menunjukkan pertumbuhan kuman secara visual. Siapkan tiga kantong plastik dengan irisan roti: (1) Roti yang tidak disentuh (kontrol), (2) Roti yang disentuh dengan tangan yang belum dicuci, dan (3) Roti yang disentuh dengan tangan yang sudah dicuci bersih dengan sabun. Amati perubahan selama beberapa hari. Ini akan memberikan bukti visual yang sangat kuat dan lebih meyakinkan daripada penjelasan verbal semata.
- **“Mystery Food Label Challenge”**: Jadikan ini sebuah permainan seru di kelas. Guru membacakan informasi gizi sebuah produk (kalori, gula, lemak) tanpa menyebutkan mereknya. Siswa kemudian harus menebak kira-kira produk apa itu (misalnya, “Apakah ini minuman soda, susu kotak, atau keripik kentang?”) dan memberikan justifikasi apakah produk itu termasuk pilihan yang sehat atau tidak untuk dikonsumsi setiap hari. Ini melatih keterampilan analisis label gizi dengan cara yang interaktif dan kompetitif.

Sebagai penutup perjalanan pembelajaran, penting bagi peserta didik untuk melihat bagaimana semua bab saling terhubung. Bab ini bukan hanya tentang kebiasaan individu, tetapi merupakan aplikasi dari semua yang telah dipelajari. Kemampuan **berpikir taktis (Bab 2)** digunakan untuk merancang strategi mengatasi hambatan. **Kreativitas (Bab 3)** diterapkan saat mencari cara baru yang menyenangkan untuk berolahraga. **Kesadaran akan komunitas (Bab 4)** membantu mereka memahami bagaimana pilihan sehat mereka juga bisa menginspirasi orang lain. Dengan melihat gambaran besar ini, siswa akan memahami bahwa menjadi sehat dan aktif bukanlah sekadar daftar tugas, melainkan sebuah cara hidup yang cerdas, kreatif, dan terhubung.



Penutup: Membangun Generasi Sehat dan Bahagia

Bab “Menjadi Sehat dan Aktif” adalah tentang memberdayakan siswa untuk mengambil kepemilikan penuh atas kesehatan dan kesejahteraan mereka, tidak hanya untuk saat ini, tetapi untuk seumur hidup. Dengan menerapkan prinsip Pembelajaran Mendalam secara komprehensif, Anda telah membimbing mereka untuk:

- **Berkesadaran:** Mengenali sinyal tubuh dan pikiran, memahami kebutuhan unik akan istirahat, nutrisi, dan aktivitas fisik, serta menyadari pentingnya kebersihan sebagai bagian integral dari gaya hidup aktif dan interaksi sosial yang positif.
- **Bermakna:** Melihat hubungan langsung dan mendalam antara pilihan gaya hidup sehat dengan kualitas hidup mereka saat ini dan di masa depan, memahami tanggung jawab pribadi dan bersama dalam menjaga kesehatan, serta mampu menetapkan tujuan sehat yang relevan dengan nilai dan aspirasi pribadi mereka.
- **Menggembirakan:** Menemukan cara-cara yang menyenangkan, kreatif, dan memotivasi untuk merencanakan, menjalankan, dan mengevaluasi kebiasaan sehat, serta merayakan setiap langkah kemajuan dan proses belajar menuju gaya hidup yang lebih baik dan lebih seimbang.

Harapannya, pengetahuan, keterampilan, sikap positif, dan terutama kesadaran mendalam yang terbangun melalui seluruh bab PJOK ini akan terus mereka bawa, kembangkan, dan praktikkan secara adaptif sepanjang perjalanan hidup mereka. Anda telah meletakkan fondasi penting bagi mereka untuk tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis dan terampil secara fisik, tetapi juga sehat secara holistik (fisik, mental, sosial, emosional), kritis dalam berpikir, resilien dalam menghadapi tantangan, dan pada akhirnya, mampu meraih kebahagiaan dan kualitas hidup yang optimal.



Glosarium

aktivitas	keaktifan; kegiatan
alternatif	pilihan di antara dua atau beberapa kemungkinan
asesmen	proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengetahui kebutuhan belajar, perkembangan, dan pencapaian hasil belajar peserta didik
asesmen formatif	penilaian proses yang dilaksanakan sepanjang kegiatan pembelajaran
asesmen sumatif	penilaian yang dilakukan pada akhir pembelajaran
bermain	melakukan sesuatu untuk bersenang-senang
diferensiasi	pembelajaran yang mengakomodasi kebutuhan belajar peserta didik
eksplorasi	penjelajahan lapangan dengan tujuan memperoleh pengetahuan lebih banyak
fase	tingkatan masa
gizi	zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh
inklusi	kegiatan mengajar siswa dengan kebutuhan khusus pada kelas reguler
invasi	berbondong-bondong memasuki suatu daerah
karakter	sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain; tabiat; watak
kardiovaskular	berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah
kecepatan	waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu
keterampilan	kecakapan untuk menyelesaikan tugas



komunitas	kelompok organisme (orang dan sebagainya) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu
konsep	rancangan atau buram surat dan sebagainya
mental	bersangkutan dengan batin dan watak manusia
modifikasi	pengubahan
motorik	bersangkutan dengan penggerak
palpasi	pemeriksaan (denyut nadi) dengan jalan meraba
partisipasi	perihal turut berperan serta dalam suatu kegiatan; keikutsertaan; peran serta
penilaian	proses, cara, perbuatan menilai; pemberian nilai
permainan	hal bermain; perbuatan bermain
remedial	suatu tindakan atau langkah-langkah yang diambil untuk memperbaiki kelemahan atau kesalahan dalam pembelajaran atau pemahaman peserta didik
refleksi	merujuk pada proses mengintrospeksi atau merefleksikan pengalaman, pikiran, perasaan, atau tindakan yang telah terjadi
sedenter	kegiatan yang dilakukan di luar waktu tidur dengan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk, berbaring, menonton televisi, atau bekerja di depan komputer dalam waktu yang lama
strategi	rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus
teknik	metode atau sistem mengerjakan sesuatu
uji kompetensi	penilaian terhadap capaian kompetensi yang telah dituju
vitamin	zat yang sangat penting bagi tubuh manusia dan hewan untuk pertumbuhan dan perkembangan
WHO	badan pengarah dan koordinator kesehatan yang berada di bawah naungan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB)
zona	daerah dengan pembatasan khusus



Daftar Pustaka

- Australian Government. *How to Change It: a Guide to Help Coaches and Teachers Improve Sport-related Games*. Australian Sports Commission, 2007.
- Beighle, A. & Pangrazi, R. P. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th ed.). Pearson Education, Inc, 2016.
- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C., & McConnell, K. E. *Fitness for life* (six edition). Arizona State University, Vancouver Island University, Pacific Lutheran University, 2013.
- Graham, George. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*, Tenth Edition. New York: McGraw-Hill, 2020.
- Indrawan, Alda. *Bermain Bola Tangan*. Modul Ajar PJOK. PMM. Kemdikbudristek, 2023.
- Kemendikbudristek. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, 2020.
- _____. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud, 2024.
- Metzler, Michael W. *Instructional Models for Physical Education 3rd Edition*. USA: Taylor and Francis Group, 2005.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
- Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2024. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Simamora. *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019.
- World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press, 2010.
- William, H. Freeman. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States: Janes & Bartlett Publishers, 2007.



Indeks

A

aktivitas air 33, 57, 59, 62, 64, 68
asesmen 25, 26, 27, 28, 29, 34, 36, 42, 44,
52, 58, 63, 84, 86, 95, 103, 110, 115,
134, 135, 154, 174, 176, 192, 193, 214,
216, 235, 253

asesmen formatif 42, 253

asesmen sumatif 253

B

bergotong royong 214

B

capaian pembelajaran 2, 11

cone 53, 105, 108

D

denyut nadi 179, 180, 181, 182, 183, 186,
188, 196, 197, 254

diferensiasi 134, 174, 214, 216, 253

dimensi 5, 12, 163, 215

E

ecobrick 138

estafet 30, 35, 41, 51, 59, 60, 79

G

gerak 2, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 27, 28, 32,
33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43,
44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54,
55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 67, 71, 72,
73, 74, 76, 77, 80, 82, 83, 84, 85, 109,

110, 111, 112, 113, 114, 116, 118, 119,
120, 122, 123, 125, 126, 127, 130, 133,
138, 139, 140, 142, 143, 145, 146, 150,
155, 163, 182, 200, 201, 207, 239

H

holistik 11, 80, 252

I

inklusi 2, 13, 146, 253

inklusif 2, 4, 7, 13, 14, 15, 16, 25, 84, 132,
133, 134, 137, 138, 140, 149, 150, 152,
154, 155, 157, 158, 159, 161, 162, 163

K

karakter 2, 4, 12, 20, 22, 126, 149, 187, 208,
230, 253

kardiovaskular 172, 173, 174, 178, 179,
180, 183, 186, 187, 188, 190, 192, 195,
196, 197, 253

kesadaran hubungan 84, 102, 103, 104,
105, 106, 107, 108, 116, 120

kesadaran ruang 78, 84, 85, 86, 87, 88, 89,
90, 91, 92, 93, 104, 116, 120

kesadaran usaha 84, 94, 95, 96, 97, 98, 99,
100, 101, 116, 120

kesehatan mental 2, 3, 172, 173, 174, 184,
187, 188, 191, 197, 207

komunitas kesehatan 172, 173, 174, 175,
176, 177, 178, 179, 180, 183, 184, 185,
186, 192, 193, 196, 200, 201, 205



kreatif 4, 20, 21, 34, 72, 77, 118, 119, 125, 129, 168, 170, 201, 210, 250, 251, 252

L

label gizi 206, 207, 212, 213, 214, 219, 220, 221, 222, 223, 229, 230, 231, 233, 235, 238, 239, 242, 243, 244, 251

lari 30, 33, 35, 39, 40, 51, 74, 75, 76, 88, 89, 96, 164, 179, 182, 246

loncat 33, 40

M

mandiri 7, 8, 9, 19, 21, 35, 51, 57, 76, 134, 135, 139, 140, 148, 174, 175, 180, 184, 214, 215, 221, 225, 227, 229, 231, 245

melempar 19, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 56, 61, 63, 65, 68, 90, 98, 101, 106, 114, 141, 143, 148, 166

memodifikasi 7, 13, 14, 16, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 71, 72, 89, 90, 91, 92, 97, 98, 100, 101, 105, 106, 107, 108, 112, 113, 114, 133, 134, 137, 138, 140, 149, 154, 159, 161, 162, 163, 165, 168, 187, 201, 230

menangkap 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 56, 61, 63, 67, 68, 73, 75, 76, 78, 90, 101, 113, 114, 143, 146, 165, 166

menendang 33, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 64, 68, 91, 98, 125, 164

menghentikan 33, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 64, 68, 91, 98, 99

mengoper 55, 65, 66, 78, 83

N

net 107, 114, 138, 146, 147

O

observasi 6, 7, 8, 9, 26, 28, 29, 34, 36, 43, 44, 51, 58, 63, 84, 86, 95, 103, 110, 116, 123, 135, 136, 155, 164, 175, 176, 181, 183, 186, 187, 193, 215, 218, 219, 222, 223, 225, 226, 227, 230, 231, 236

P

palpasi 181, 197, 254

pengayaan 42, 50, 56, 62, 69, 93, 101, 108, 115, 121, 136, 139, 153, 154, 155, 178, 183, 192, 193, 219, 224, 234, 235

peraturan 13, 14, 38, 39, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 53, 54, 55, 59, 60, 61, 63, 89, 90, 91, 92, 97, 98, 100, 101, 105, 106, 107, 108, 112, 113, 114, 115, 122, 133, 135, 138, 157, 158, 166

permainan 6, 7, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 27, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 49, 51, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 67, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 82, 83, 84, 85, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 152, 154, 155, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 182, 186, 196, 201, 204, 209, 251, 254

peta konsep 32, 82, 132, 172, 202, 212, 218

R

refleksi 23, 25, 30, 34, 42, 62, 63, 68, 69, 70, 73, 102, 115, 116, 120, 121, 154, 155, 159, 160, 161, 192, 193, 197, 198, 199,



205, 206, 235, 236, 240, 241, 242, 243,
246, 254

remedial 42, 50, 56, 62, 69, 93, 101, 108,
115, 121, 136, 139, 153, 154, 178, 183,
191, 192, 219, 224, 234, 235, 254

rubrik 26, 29, 71, 149, 150, 165, 187, 188,
200, 230, 231, 232

S

sedenter 14, 215, 216, 254

strategi gerak 13, 14, 15, 16, 32, 33, 34, 35,
36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46,
47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57,
58, 59, 60, 61, 62, 67, 71, 82, 83, 84, 85,
109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 118,
119, 120, 122, 123

T

tangkap 33, 48, 61, 74, 97, 142, 143, 146,
147, 148, 165

tujuan pembelajaran 20, 21, 22, 26, 32, 34,
35, 42, 43, 51, 57, 82, 85, 94, 102, 109,
110, 132, 153, 172, 192, 234

U

uji kompetensi 254

umpan balik 20, 24, 25, 26, 28, 29, 36, 38,
39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,
52, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 61, 87, 88, 89,
90, 91, 93, 97, 98, 99, 100, 101, 105,
106, 107, 108, 112, 113, 114, 136, 166,
167, 169, 176

Z

zona 41, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 107, 169,
254



Biografi Pelaku Perbukuan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK MIN 1 Bojonegoro (2019–sekarang)
2. Guru PJOK SMA Margie Surabaya (2016–2018)

Riwayat Pendidikan

1. SDN Dradahblumbang I (1999–2005)
2. SMPN 2 Kedungpring (2005–2008)
3. SMAN 1 Babat (2008–2011)
4. S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (2012–2016)
5. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (2016–2019)

Jurnal Ilmiah dan Tahun Terbit

1. Kemampuan Calon Guru PENJAS Mengembangkan Permainan Kreatif Dan Edukatif. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga). 2024
2. *What is the physical condition profile of elderly women? Research looking at the level of flexibility. Tanjungpura Journal of Coaching Research.* 2024
3. Pelaksanaan Asesmen Diagnostik Biomotor Kelincahan pada Siswa Fase B. Sinkesjar: Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran 3. 2024

Informasi Lain Penulis

1. Instruktur Daring Membaca, Kementerian Agama, 2024
2. Pelatih Lisensi C-3 Cabang Olahraga *Woodball*. 2024
3. Instruktur Program Pemanduan Bakat Olahragawan, KEMENPORA 2015
4. Tenaga Laboratorium *Achilles Sport Science And Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya Tahun 2014–2018



FEBRIYAN DWI
CAHYONO, M.Pd.

Penulis

febriyandwicahyono@gmail.com



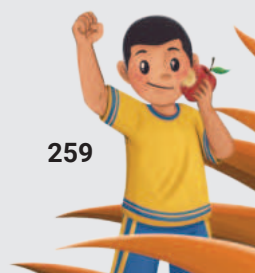
MIN 1 Bojonegoro



Jln Dr Soetomo Gang Wates No. 29
Bojonegoro



PJOK





ALDA
INDRAWAN, S.Pd.

Penulis



aldaindrawan@gmail.com



SDN Kumpulrejo 02 Kota Salatiga



Kumpulrejo, Argomulyo,
Kota Salatiga, Jawa Tengah



PJOK

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK SDN Kumpulrejo 02
2019–sekarang
2. Guru PJOK SD Muhammadiyah Plus Kota
Salatiga 2014–2018
3. Guru PJOK SDN Cilibur 02 Kab. Brebes
2012–2014
4. Guru PJOK SMPN 4 Paguyangan Kab. Brebes
2012–2014

Riwayat Pendidikan

S1 PJKR, FIK Universitas Negeri Yogyakarta (2008–
2012)

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Guru PJOK SD Kelas IV, Pusat Perbukuan,
Kemendikbudristek.
2. Buku Siswa PJOK SD Kelas IV, Pusat Perbukuan,
Kemendikbudristek.

Informasi Lain Penulis

1. Fasilitator PKG PJOK, Kemendikbudristek, 2024
2. Penulis Buku Guru dan Buku Siswa PJOK,
Kemendikbudristek, 2024
3. Pengembang Pedoman Mata Pelajaran PJOK,
Kemendikbudristek, 2024.
4. Penelaah Modul Ajar PJOK, Kemendikbudristek,
2023.
5. Penulis Modul Ajar PJOK, Kemendikbudristek,
2022 dan 2023.
6. Instruktur Nasional Program Sekolah
Penggerak, Kemendikbudristek 2021.
7. Narasumber Nasional PKB PJOK,
Kemendikbudristek, 2017.
8. Narasumber Nasional Guru Pembelajar – PJOK,
Kemendikbudristek, 2016.



Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Dosen Universitas Negeri Surabaya (Unesa), 1998 – sekarang, Dosen UT tahun 2008–2021, Dosen UPH tahun 2018–2020.
2. Asesor Lembaga Akreditasi Kependidikan (LAM Kependidikan)
3. Asesor Beban Kinerja Dosen (BKD)
4. Pelatih Tenis Lapangan, guru ekstrakurikuler SD, SMP dan SMA.

Riwayat Pendidikan

1. S1 (Sarjana) – Pendidikan Olahraga, IKIP Negeri Surabaya tahun 1993–1997
2. S2 (Magister) – Manajemen Pendidikan, Unesa tahun 2004–2006
3. S3 (Doktor) – Pendidikan Olahraga, UNJ tahun 2015–2018.

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. *Administrasi Pertandingan*, (2023)
2. *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*, (2020)
3. *Model Laboratorium Pembelajaran Prodi Pendidikan Jasmani*, (2019)
4. *Sistem Pertandingan yang Efektif*, (2015)
5. *Kamus Istilah Cabang Olahraga*, (2012)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. Health Education during the Pandemic: Physical Fitness Course Applications and Personal Physical Fitness Test (PPFT) in University Students (2023)
2. Factors influencing assessment in higher education: Empirical evidence from physical education and fitness compulsory courses in Indonesia (2023)
3. Dynamic Stabilization Exercises Leg Press and Single Leg Straight Deadlift with Medicine Ball Can Improve Leg Muscle Strength and Balance (2024)



Prof. Dr. ADVENDI
KRISTIYANDARU, M.Pd.

Penelaah

kristiyandaruadvendi@yahoo.com



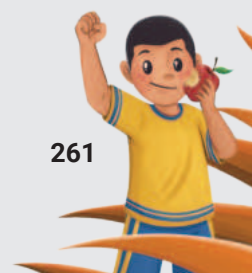
Universitas Negeri Surabaya



Kampus FIKK Unesa Lidah Wetan
Surabaya



Manajemen Pendidikan Jasmani





**DR. JOHAN
IRMANSYAH, M.Pd.**

Penelaah



johanirmansyah@undikma.ac.id



Universitas Pendidikan Mandalika



Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung
Baru, Kota Mataram, NTB. 83125



Pedagogi Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Dosen Tetap Yayasan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) (2015–sekarang)
2. Ketua Bidang Pendidikan dan Penataran KONI NTB (2022–2026)
3. Ketua Program Studi S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA (2023–sekarang)

Riwayat Pendidikan

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram (2007–2011)
2. S-2 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2013–2015)
3. S-3 Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2017–2021)

Judul Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Referensi yang berjudul *Holistic physical literacy dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia* (Publish di UNY Press Tahun 2022)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit

1. Artikel Ilmiah yang berjudul *Preliminary validity and estimated reliability of the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2) in the Indonesian physical education system* (Publish di Health, Sport, Rehabilitation (Article in Press), Tahun 2023)
2. Artikel Ilmiah yang berjudul *The physical literacy level of elementary school students was examined from the motivation and self-confidence domains* (Publish di Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Vol 13, No. 1, 2024)



Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru Seni Lukis SD Negeri Bumi No. 67 Surakarta (2018–2019)
2. Guru Mapel Produktif DKV dan Seni Budaya di SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta (2018–sekarang)

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Gamping 2 Tulungagung (2006)
2. SMP Negeri 1 Campurdarat Tulungagung (2009)
3. SMA Negeri 1 Pakel Tulungagung (2012)
4. S1 Pendidikan Seni Rupa FKIP UNS Surakarta (2016)

Buku yang Pernah Diilustrasikan

1. Buku Panduan Guru PJOK Kelas VI, Kemendikbudristek (2022)
2. Buku Panduan Guru PJOK Kelas XII, Kemendikbudristek (2022)
3. Buku Pendidikan dan Pembinaan Ideologi Pancasila Kelas VII (2022)
4. Buku Pendidikan dan Pembinaan Ideologi Pancasila Kelas VIII, Kemendikbudristek (2022)
5. Buku Pendidikan dan Pembinaan Ideologi Pancasila Kelas IX, Kemendikbudristek (2022)
6. Buku Siswa Pendidikan Pancasila Kelas II, Kemendikbudristek (2023)
7. Buku Panduan Guru Pendidikan Pancasila Kelas II, Kemendikbudristek (Ilustrator, 2023)



**ADITYA CANDRA
KARTIKA, S.Pd.**

Ilustrator

aditya.aceka@gmail.com



SMK Marsudirini Marganingsih
Surakarta



Jl. Madyotaman 1/22 Surakarta



Seni Rupa dan Desain





SURYANING WULAN, S.S.

Editor



audiyaning.official@gmail.com



Editing dan Penulisan

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Editor di Penerbit Zikrul Hakim Bestari tahun (2008–sekarang)
2. Editor buku anak bekerja sama dengan Provisi Education dan Room to Read (2016–2017)
3. Pengajar Taman Baca Bestari (2018–2020)
4. Penulis dan editor lepas (2001–sekarang)

Riwayat Pendidikan

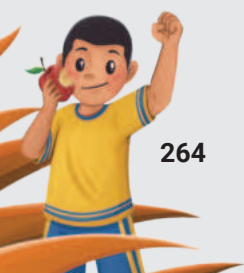
S1 - Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia

Jurnal Buku dan Tahun Terbit

1. Buku Cerita Bergambar: *Uli dan Popi*, Puskurbuk Kemendikbud tahun 2015
2. *Ensiklopedia Sastra Indonesia*, Penerbit JePe Press Media Utama, tahun 2019
3. Buku Aktivitas PAUD: *Aku Anak Ceria*, Penerbit Zikrul Hakim, tahun 2023
4. *Aku Cinta Ramadhan*, Penerbit Zikrul Hakim, tahun 2023

Buku yang Pernah Disunting

1. Buku *Pendidikan Pancasila Kelas IV SD/MI*, diterbitkan Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek tahun 2023
2. Buku *Bahasa Indonesia Kelas VII SMP/MTs*, diterbitkan Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek tahun 2023
3. Buku *Bahasa Indonesia Kelas VIII SMP/MTs*, diterbitkan Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek tahun 2024
4. Aneka buku cerita bergambar dan buku Panduan Guru terbitan Penerbit Zikrul Hakim-Bestari.



Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Founder studio Turtale.com (2020–sekarang)
2. Co-Founder dan CCO Kiddo.id (2018–2020)
3. Entrepreneur in Residence Antler, Singapore (2019)
4. Creative manager, Blanja.com (2016–2018)

Riwayat Pendidikan

S-1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Komunikasi, Universitas Presiden (2012)

Buku yang Pernah Diilustrasikan

1. *Misteri Drumben Tengah Malam* (Kemendikbudristek, 2023)
2. *Ayo Menabung Raffa!* (Pibo dan Permata Bank, 2023)
3. *Ayo, Bakukuak Ciek!* (Kemendikbudristek, 2023)
4. *Aksi Literasi di Sekolah* (Gagas Kinarya, 2023)

Pameran dan Penghargaan

1. *Pandu The Ogoh-Ogoh Maker* (Runner-up Scholastic Picture Book Award Singapore, 2015)
2. Book Illustrator Gallery (BIG) AFCC (Asian's Festival of Children Content) Singapore, 2019, (<https://afcc.com.sg/2019/page/book-illustrators-gallery.html>)



DEWI TRI
KUSUMAH H.

Editor Visual

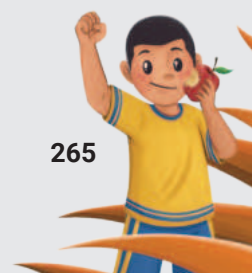
dewi.tri.kusumah@gmail.com



Jl. Gelatik 3 No. 13 Bekasi Utara
17124



Ilustrasi Buku Anak





ERWIN

Desainer



erwinwienk2025@gmail.com



Desain

Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Freelancer CV. Eka Prima Mandiri (2016–Sekarang)
2. Freelancer Yudhistira (2015–2017)
3. Freelancer Pusat Perbukuan (2014–Sekarang)
4. Freelancer Agro Media Group (2013–2019)
5. Layouter CV. Bintang Anaway Bogor (Penerbitan, 2012–2014)
6. Layouter CV. Regina Bogor (Percetakan dan Penerbitan, 2004–2012)

Riwayat Pendidikan

SMA

Buku yang Pernah Didesain

1. Buku Teks Matematika Kelas IX
Kemdikbudristek
2. Buku Teks Matematika Kelas X
Kemdikbudristek
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X
SMA/MAK Kemdikbudristek

