



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Puji Rahayu
Umi Hariyani

2024

Untuk SD/MI Kelas 1

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Dilindungi Undang-Undang.

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

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

Penulis

Puji Rahayu
Umi Hariyani

Penelaah

Agus Mahendra
Sri Santoso Sabarini

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
Maharani Prananingrum
Galuh Ayu Mungkashi

Kontributor

Deri Munadi Rahadian
Dede Kusnadi

Ilustrator

Ade Prihatna

Editor

Sanfia Tesabela Messakh
Galuh Ayu Mungkashi

Editor Visual

Siti Wardiyah

Desainer

Aulia Rachmah

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

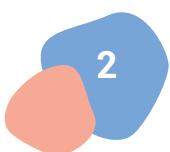
Dikeluarkan oleh

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

Cetakan pertama, 2024

978-623-388-542-3 (no.jil.lengkap)
978-623-388-543-0 (jil.1 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Andika 16/22 pt. SIL, Open Font License.
viii, 192 hlm. 21 X 29,7 cm



Kata Pengantar

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

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

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

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

Jakarta, Juli 2024

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas izin dan karunia-Nya, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas I ini dapat diselesaikan. Buku ini untuk kalian gunakan sebagai buku teks yang menjadi sumber belajar utama. Buku siswa ini terdiri dari 6 bab. Setiap babnya diawali dengan konteks keseharian yang berkaitan dengan materi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga yang akan dibahas. Kalian akan diajak untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan membantu membentuk gaya hidup yang sehat.

Berbagai aktivitas yang ada dalam buku ini dapat kalian amati dalam kehidupan sehari-hari. Ada juga aktivitas-aktivitas yang sudah kalian lakukan. Saat belajar menggunakan buku ini, kalian bisa mengajak orang tua, kakak atau adik untuk berdiskusi dan melakukan aktivitas bersama-sama. Buku siswa ini akan membantu kalian untuk (1) menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat, (2) memahami materi pelajaran dengan mudah lewat penjelasan dan ragam aktivitas yang dapat dilakukan, serta (3) melihat dan mengenali aktivitas-aktivitas yang dapat kalian lakukan untuk menjaga kesehatan.

Keunggulan buku siswa ini yaitu (1) telah disesuaikan dengan Capaian Pembelajaran terbaru Maret 2024, (2) ulasan materi terkait berbagai aktivitas yang dapat menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat, (3) ragam aktivitas yang dapat menumbuhkan karakter, (4) berbagai aktivitas yang terkait dengan kehidupan sehari-hari, serta (5) sistematika penulisan yang terperinci dengan aktivitas yang beragam sehingga kalian dapat memahami materi dengan mudah.

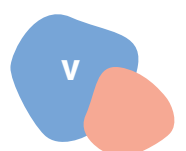
Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat membantu kalian belajar dengan baik dan menyenangkan. Penulis menantikan masukan dari pembaca untuk penyempurnaan isi buku pada masa mendatang.

Jakarta, Juli 2024

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	vii
Ada Apa di Buku Ini?	ix
BAB 1 Serunya Gerak di Tempat	1
A. Mengenal Gerak di Tempat.....	5
B. Menirukan Gerak di Tempat	15
C. Mempraktikkan Gerak Ditempat dalam Permainan Sederhana	24
D. Ayo Uji Kemampuan	30
E. Ayo Tambah Pengetahuan	31
F. Ayo Berefleksi.....	31
BAB 2 Asyiknya Gerak Berpindah Tempat	33
A. Mengenal Gerak Berpindah Tempat	37
B. Menirukan Gerak Berpindah Tempat	48
C. Mempraktikkan Gerak Berpindah Tempat dalam Berbagai Situasi Gerak yang Berbeda	58
D. Ayo Uji Kemampuan	67
E. Ayo Tambah Pengetahuan	68
F. Ayo Berefleksi.....	68
BAB 3 Bergerak Menggunakan Benda	71
A. Mengenal Gerak Menggunakan Benda	75
B. Mempraktikkan Gerak Menggunakan Benda dalam Permainan Sederhana	96
C. Ayo Uji Kemampuan	101
D. Ayo Tambah Pengetahuan	101
E. Ayo Berefleksi.....	102



BAB 4 Bermain Bersama	105
A. Menaati Aturan	110
B. Bergiliran Secara Adil	117
C. Bekerja Sama Kelompok	123
D. Ayo Uji Kemampuan	128
E. Ayo Tambah Pengetahuan	128
F. Ayo Berefleksi.....	129
BAB 5 Sehat dan Bugar	131
A. Aktivitas Aerobik	137
B. Kekuatan.....	141
C. Kelincahan	145
D. Ayo Uji Kemampuan	148
E. Ayo Tambah Pengetahuan	148
F. Ayo Berefleksi.....	149
BAB 6 Sehat dan Aman	151
A. Hidup Aktif dan Sehat	156
B. Situasi dan Potensi yang Beresiko Terhadap Keselamatan	168
C. Aku Tahu Cara Mencari Bantuan	172
E. Ayo Uji Kemampuan	177
F. Ayo Tambah Pengetahuan	178
G. Ayo Berefleksi.....	179
Daftar Pustaka	181
Profil Pelaku Perbukuan.....	183

ADA APA DI BUKU INI?

Dalam buku ini ada berbagai simbol penanda. Ayo kita lihat bersama!



Pertanyaan Esensial

Pertanyaan besar yang membantu kamu mempelajari bab ini lebih dalam.

Tujuan Pembelajaran

Bagian ini menerangkan tujuan yang kamu capai ketika belajar.

● Kata Kunci ●

Bagian ini berisi inti materi yang akan kamu pelajari.



Bagian ini berisi kegiatan awal untuk menyiapkan kamu mulai belajar.



Ayo Berlatih!

Bagian ini berisi aktivitas untuk mengetahui kemampuan awal kamu.



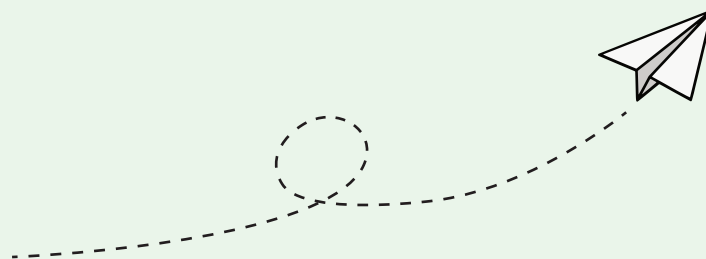
Ayo perhatikan!

Bagian ini membantu kamu mengetahui bagian tubuh mana saja yang digunakan saat kamu mempraktikkan berbagai macam gerak.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagian ini berisi macam-macam aktivitas gerak yang dapat kamu lakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. **Khusus bagian ini guru yang akan menjelaskan dan membacakan agar kamu lebih mudah memahaminya.**



Bab 1



Serunya Gerak di Tempat

?? Bagaimana cara kita bergerak di tempat? ?

Bergerak merupakan ciri dari makhluk hidup.

Bergerak adalah perpindahan tubuh atau bagian tubuh dari satu titik menuju titik lain.

Tetapi ada juga, bergerak di tempat.

Kira-kira apa ya maksudnya?

Yuk, kita cari tahu dengan membaca buku ini.

Tujuan Pembelajaran

Kamu bisa menjelaskan dan melakukan gerak di tempat dalam berbagai situasi.

● **Kata Kunci** ●

mengenal gerak di tempat

meniru gerak di tempat

mempraktikkan gerak di tempat

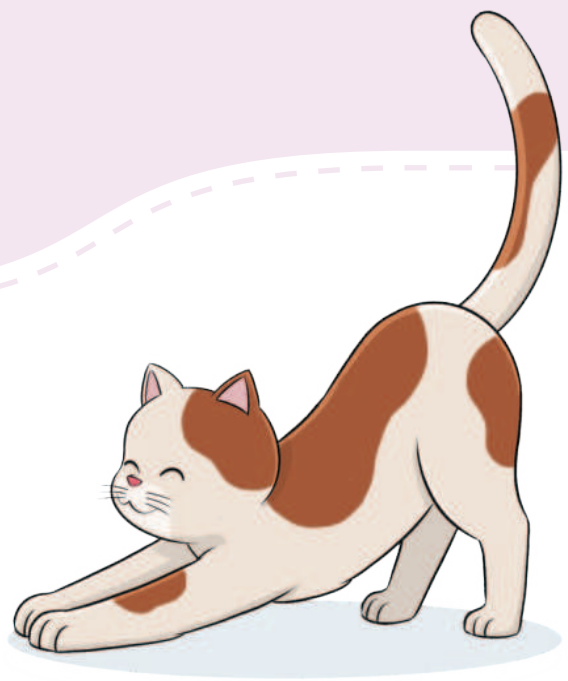


Siap-siap belajar

Pernahkah kamu melihat kucing bangun tidur?

Apa saja yang dilakukan saat kucing bangun tidur?

Ya, dia menggeliat, meregangkan tubuhnya, memanjangkan kaki dan tubuhnya.



Kucing meregangkan tubuhnya

Kucing menggerakkan bagian tubuh tanpa berpindah tempat.

Apakah kamu juga dapat melakukan gerak di tempat?

Ya, kamu juga dapat meregangkan tubuh saat bangun tidur.

Kamu juga dapat menekuk tangan dan melakukan gerakan yang lainnya.

Wah, ternyata....

Bergerak itu dapat dilakukan di tempat.



Anak bangun tidur



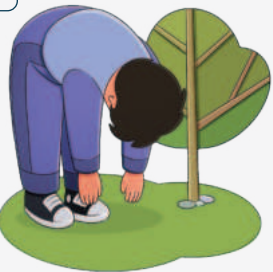
Ayo berlatih!

Perhatikan gambar di bawah ini!

Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang merupakan gerak di tempat.

Mengapa gambar di bawah ini disebut gerak di tempat?

Jelaskan alasan kamu!



Mari belajar tentang gerak di tempat!

A. Mengenal gerak di tempat (non lokomotor)

Perhatikan gambar di bawah ini!



Bagian tubuh

Bagian tubuh kamu ternyata dapat melakukan gerakan menekuk, mengayun, dan memilin.

Dapatkah kamu menyebutkan contoh lainnya?

Ayo diskusikan dengan teman dalam satu kelompok ya!

Aktivitas 1.1

1. Menekuk bagian tubuh

Coba, bagian tubuh mana saja yang bisa kamu tekuk?

Ya, kamu dapat menekuk siku saat menggaruk hidung.

Kamu juga dapat menekuk kepala, tungkai, dan pinggang.



Menggaruk hidung

Ayo kamu coba lakukan gerakan di bawah ini bersama teman satu kelompok!

1



2



3



4



5



6



7



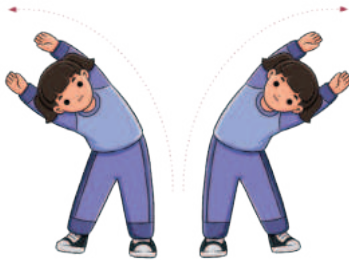
8



9



10



11



12

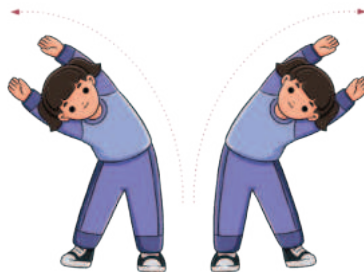


Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bentuk tubuh saat melakukan gerakan menekuk.



membungkuk



meliuk/meregang



membusur



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerakan menekuk?



Sikap awal berdiri tegak, buka kaki selebar bahu, kedua tangan berada di pinggang, tekuk kepala ke arah kanan dan kiri.



Sikap awal berdiri tegak, salah satu kaki ditekuk ke depan, belakang dan samping, kedua tangan memegang lutut.



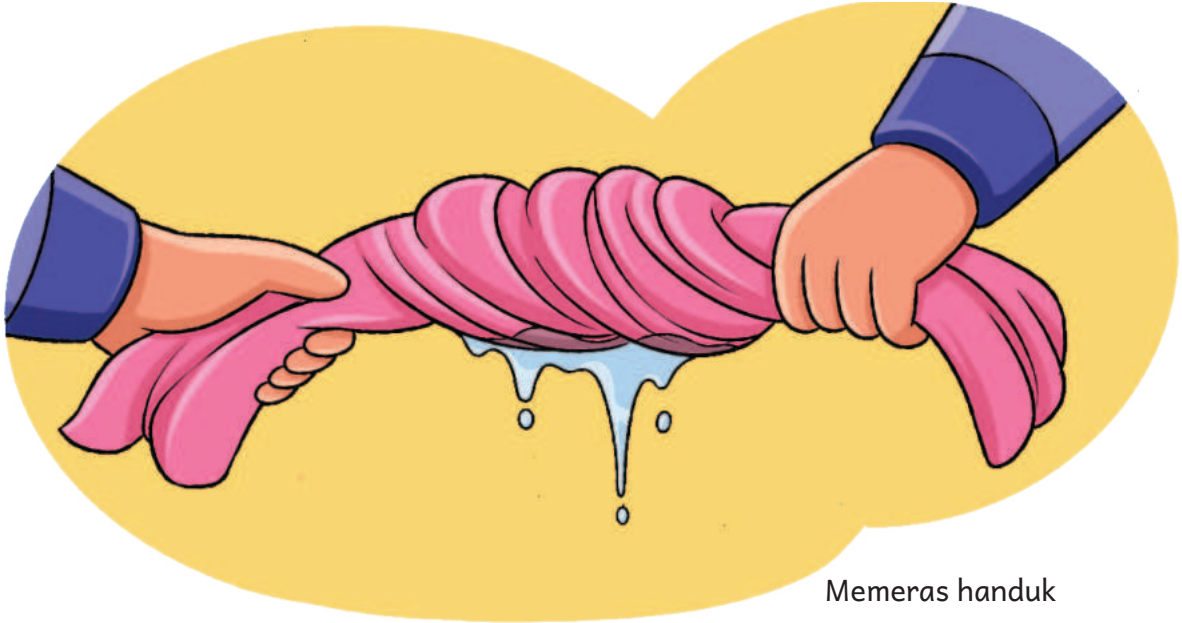
Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, bungkukkan badan hingga tangan menyentuh kaki.

2. Memilin tubuh

Apa yang terjadi saat handuk diperas?

Ya, handuk akan memuntir atau memilin.

Dapatkah kamu melakukannya?



Memeras handuk

Tentu saja! Kamu dapat memilin atau memuntir pinggang.

Perhatikan gambar di bawah ini!

1



Memilin pinggang ke arah kanan

2



Memilin pinggang ke arah kiri

3



Memilin ke kanan dengan posisi duduk selonjor

4

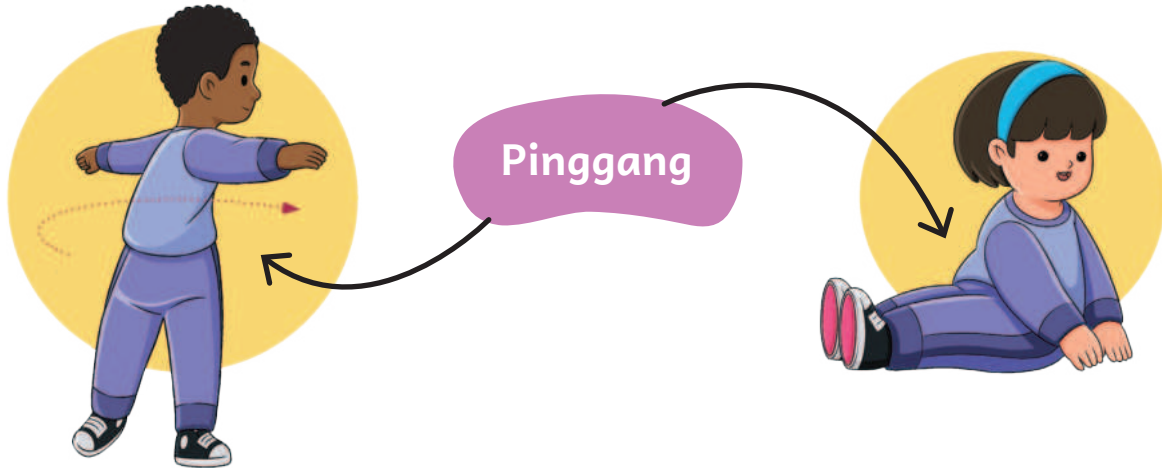


Memilin ke kiri dengan posisi duduk selonjor



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digerakkan saat melakukan gerak memilin.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerakan memilin bagian tubuh?



Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
putarlah pinggang ke sebelah kanan.



Sikap awal berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
putarlah pinggang ke sebelah kiri.



Sikap awal duduk selonjor,
putar pinggang ke samping kanan,
posisi kedua kaki rapat,
kedua tangan bertumpu pada lantai.



Sikap awal duduk selonjor,
putar pinggang ke samping kiri,
posisi kedua kaki rapat,
kedua tangan bertumpu pada lantai.

3. Mengayun bagian tubuh

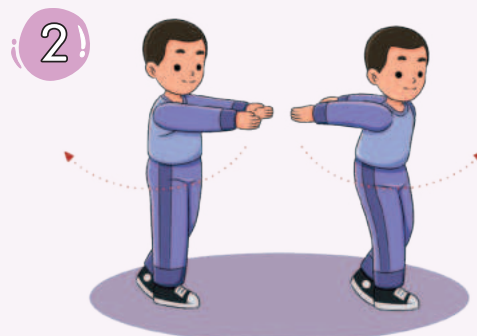
Ayo coba lakukan gerak mengayun lengan dan tungkai!



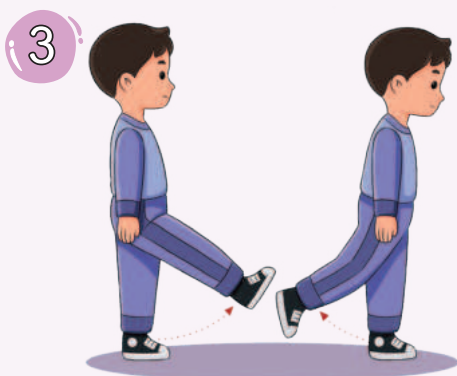
Mengayun lengan



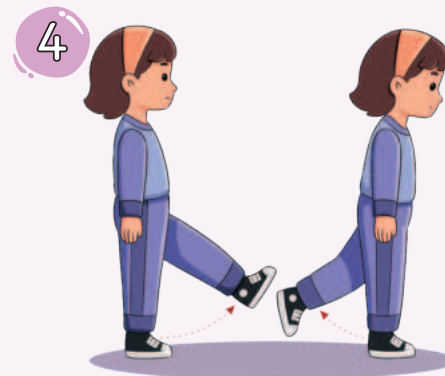
1
Mengayun kedua lengan ke kanan dan ke kiri



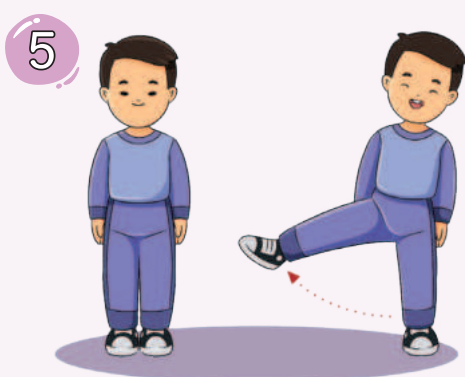
2
Mengayun kedua lengan ke depan dan ke belakang



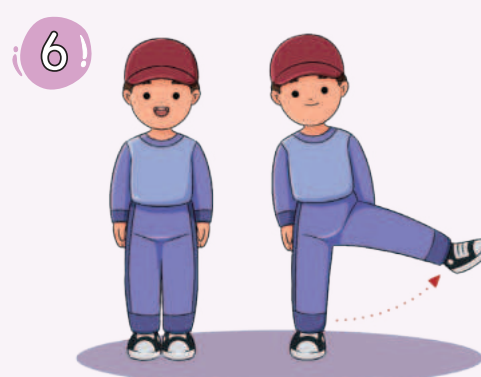
3
Mengayun kaki kanan ke depan dan ke belakang



4
Mengayun kaki kiri ke depan dan ke belakang



5
Mengayun kaki kanan ke samping kanan

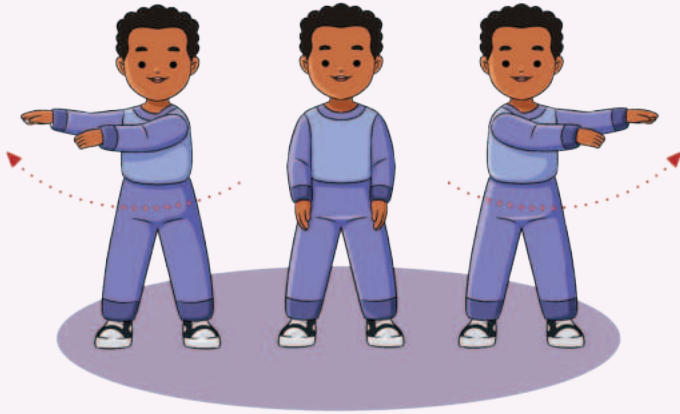


6
Mengayun kaki kiri ke samping kiri

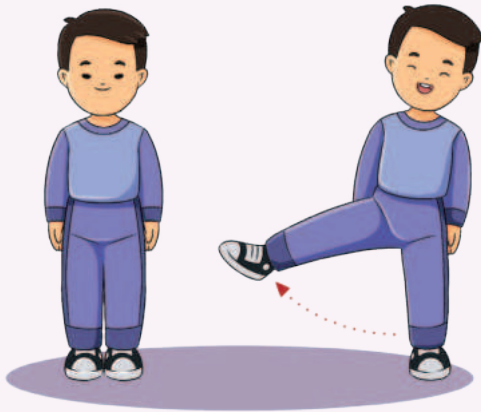


Ayo perhatikan!

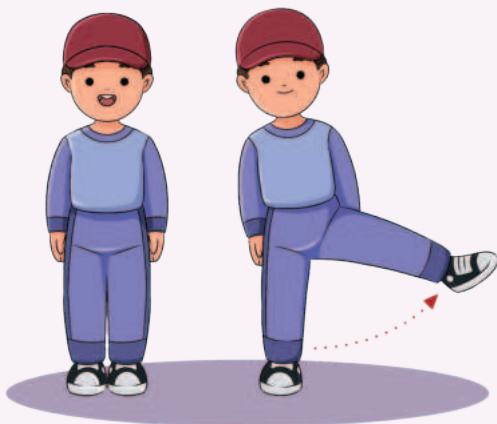
Berikut ini bagian tubuh yang digerakkan saat mengayun.



lengan



kaki kanan



kaki kiri

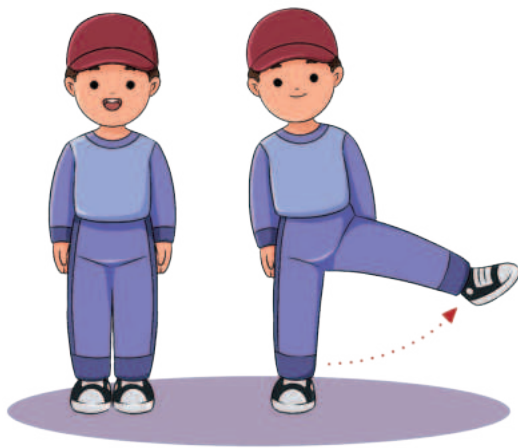


Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerakan mengayun lengan dan kaki?



Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan mengayun ke kanan dan ke kiri.



Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan, ayunkan kaki kanan ke kanan, ayunkan kaki kiri ke kiri.

B. Menirukan gerak di tempat

Benda apa saja yang dapat kamu tirukan?

Ayo cari tahu!

Aktivitas 1.2

1. Menirukan pohon tertiuip angin

Coba kamu amati gambar di bawah ini!

Gerakan apa saja yang dapat kamu lakukan untuk menirukan pohon tertiuip angin?

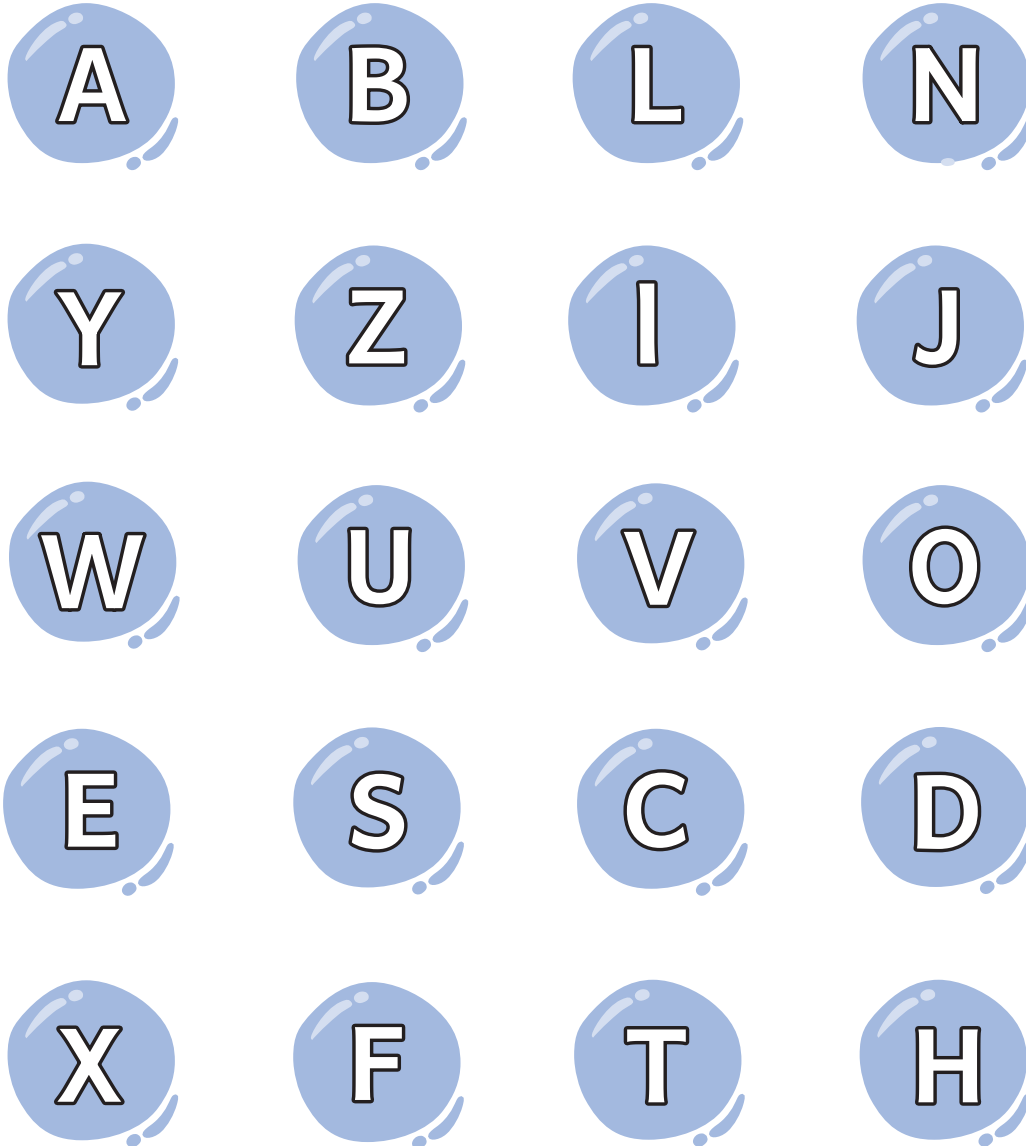
Coba diskusikan bersama teman dalam satu kelompok dan praktikkan secara bersama-sama ya!



Gerak menirukan pohon tertiuip angin

2. Menirukan huruf

Apakah kamu tahu huruf apa saja ini?



Ayo bentuk huruf-huruf itu menggunakan tubuh kamu!



Menirukan bentuk huruf

Ambillah 5 kartu huruf yang telah disediakan Guru.
 Cobalah menirukan huruf yang ada pada kartu huruf.
 Lakukan bersama pasanganmu ya!
 Gerakan dapat dilakukan dalam posisi tidur,
 duduk maupun berdiri.



Ayo perhatikan!

Gerakan yang dilakukan saat menirukan pohon tertiuip angin dan membentuk huruf.



menekuk tubuh



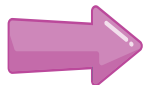
mengayun lengan dan menekuk pinggang ke samping



menekuk lutut dan lengan



mengayun lengan dan memutar pinggang

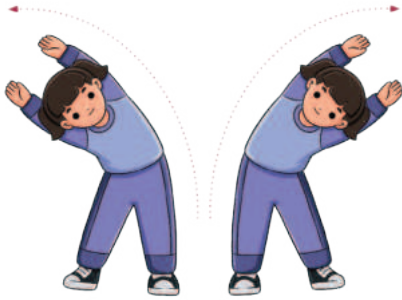


mengayun lengan dan menekuk pinggang ke depan



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menirukan gerakan pohon tertiuip angin dan bentuk huruf?



Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan diayunkan ke atas, tekuk pinggang ke arah kanan dan kiri



Sikap awal tidur telentang, angkat kedua tungkai ke atas, rapatkan kedua kaki, tangan memegang pinggang.



Sikap awal duduk selonjor dengan kedua tangan ke atas, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan.



Sikap awal berdiri tegak, tekuk salah satu lutut dan lengan ke samping.

3. Menirukan burung bangau



Burung bangau

Apakah kamu dapat menirukan gerakan burung bangau di samping?



Ayo perhatikan!

Berikut ini bagian tubuh yang digunakan saat menirukan burung bangau.



mata

tungkai

badan

lengan



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menirukan gerakan burung bangau?

Ayo coba kamu lakukan!
Sikap awal berdiri tegak.
Salah satu lutut ditekuk ke depan.
Kedua lengan diayunkan ke samping.
Kamu dapat mencoba menghitung satu sampai tiga puluh.
Sampai pada hitungan berapa kamu dapat bertahan?



Menirukan burung bangau

4. Menirukan pesawat terbang

Pernahkah kamu melihat pesawat terbang?



Pesawat terbang

Ayo coba tirukan, ya!



Gerak menirukan pesawat terbang



Ayo perhatikan!

Berikut ini bagian tubuh yang digerakkan saat menirukan pesawat terbang.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menirukan pesawat terbang?

Lakukan dengan salah satu kaki diayunkan ke belakang, badan dibungkukkan, kedua lengan direntangkan, pandangan ke bawah.

Jangan lupa minta bantuan teman atau Guru jika kamu belum bisa ya!

Kamu dapat mencoba menghitung satu sampai tiga puluh.
Sampai pada hitungan berapa kamu dapat bertahan?
Tuliskan hasilnya pada kolom di bawah ini ya!

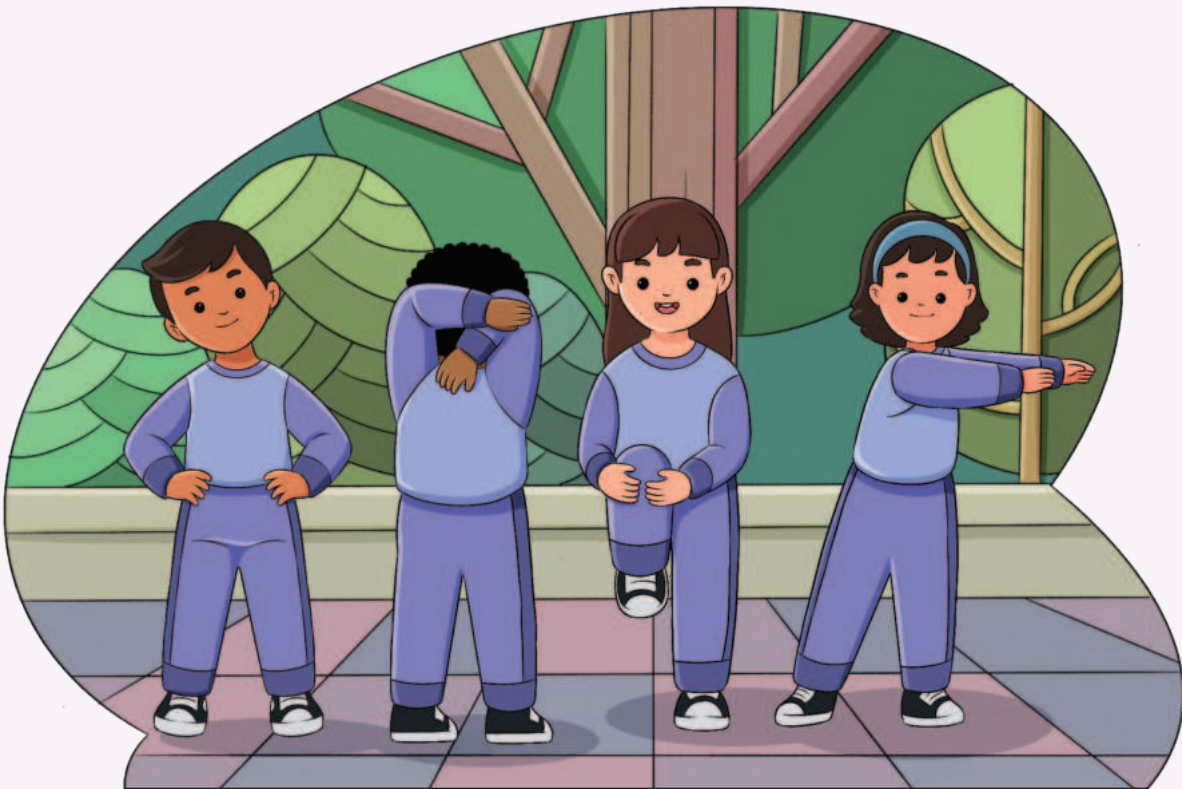


C. Mempraktikkan gerak ditempat dalam permainan sederhana

Ayo praktikkan berbagai gerak di tempat dalam berbagai permainan sederhana!

Aktivitas 1.3

1. Peregangan sederhana



Aktivitas peregangan sederhana

Coba kamu lakukan gerakan peregangan sederhana sebelum beraktivitas.



Ayo perhatikan!

Berikut bagian tubuh yang digerakkan saat peregangan sebelum beraktivitas.

kepala

lengan

pinggang

kaki



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan peregangan sederhana sebelum beraktivitas?

Ayo pilih 4 gerakan yang kamu sukai dan lakukan secara berurutan dengan menghitung satu sampai delapan!



Menekuk kepala ke kanan dan kek kiri



Menekuk lengan ke belakang



Membungkuk



Menekuk kaki



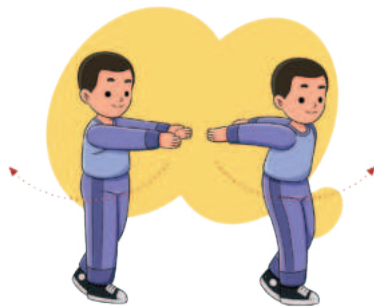
Meliuk



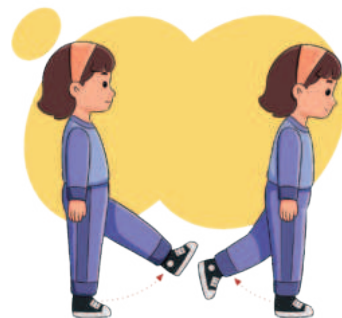
Menekuk pinggang



Memilin pinggang

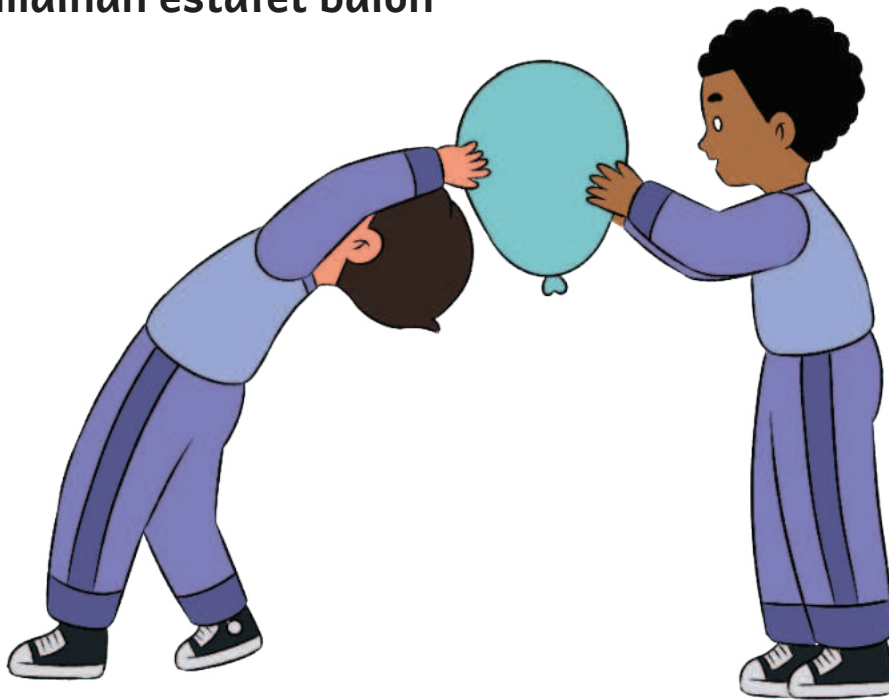


Mengayun lengan



Mengayun tungkai

2. Permainan estafet balon



Estafet balon

Buatlah kelompok dengan mengajak 4-5 temanmu.

Bermainlah dengan kelompok lain.

Barislah berbanjar.

Berikan balon kepada teman yang ada di belakang dari atas.

Kelompok yang menang adalah kelompok yang paling cepat memberikan balon.

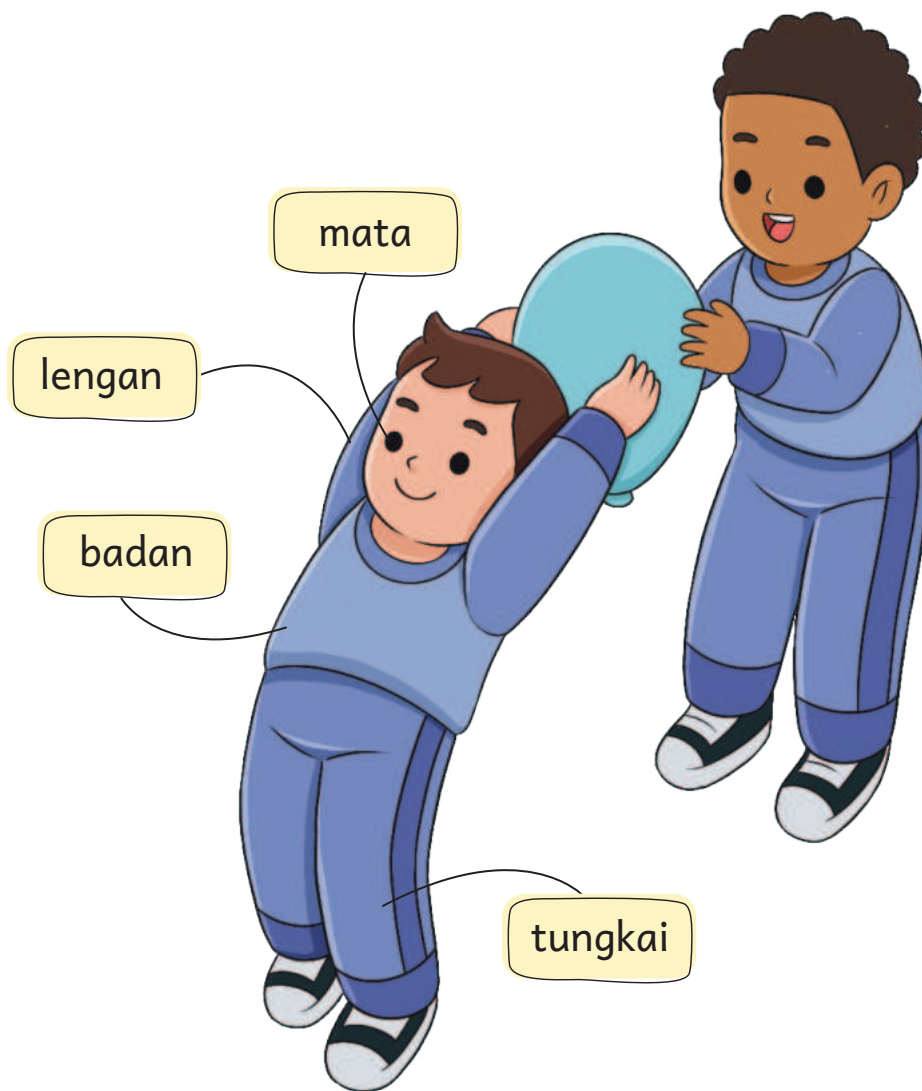
Kamu bisa juga coba lakukan dengan memberi balon dari samping dan bawah.

Kamu juga dapat melakukan dalam posisi duduk ya!



Ayo perhatikan!

Berikut ini bagian tubuh yang digerakkan saat melakukan permainan estafet balon.

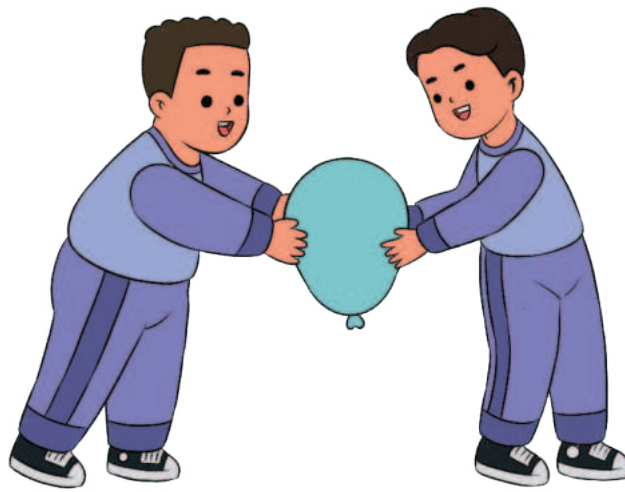




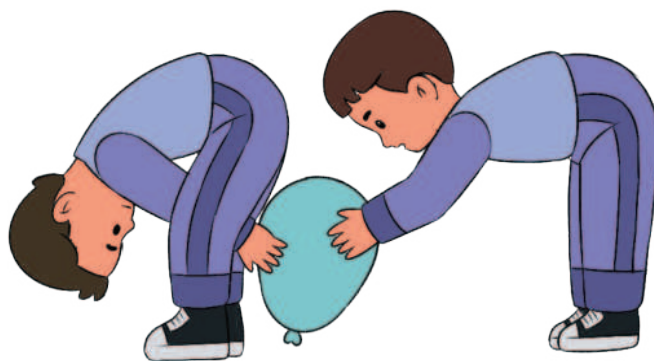
Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menggerakkan tubuh saat bermain estafet balon?

Tuliskan cara menggerakkan tubuh saat bermain estafet balon.



memilin

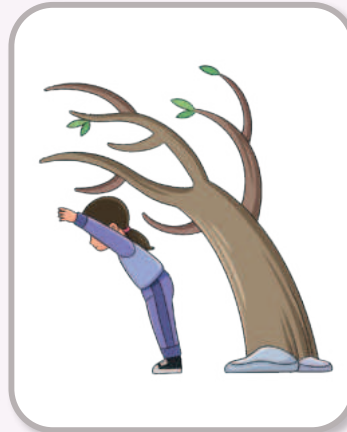
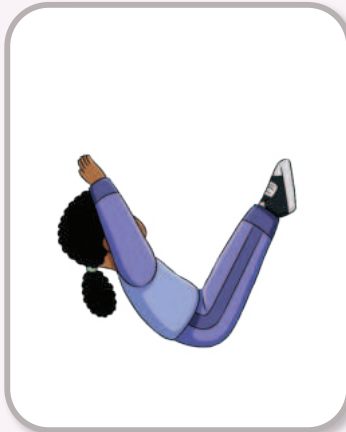
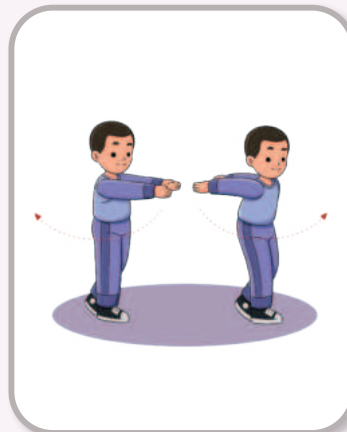
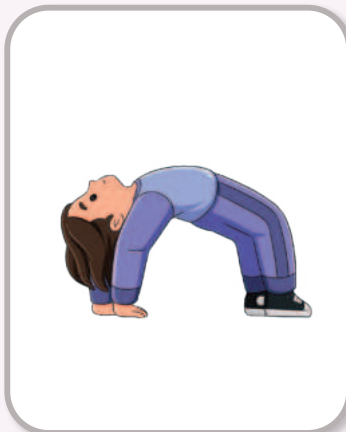
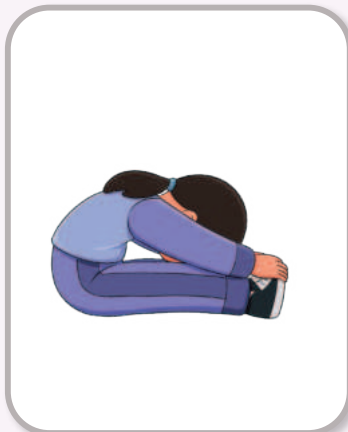


membungkuk

D. Ayo uji kemampuan

Perhatikan kartu gerak di bawah ini!

Pilihlah 3 kartu gerak yang kamu suka dan praktikkan di depan teman-teman!



E. Ayo tambah pengetahuan

Setelah kamu mempraktikkan berbagai gerak di tempat, ayo coba kamu buat rangkaian gerakan di tempat dalam permainan sederhana.

E. Ayo berefleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab 1 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab Serunya Gerak di Tempat ini?

Berilah tanda centang (✓) pada lembar refleksi di bawah ini setelah kamu mempelajari bab 1 ini!

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Senang



Sedih

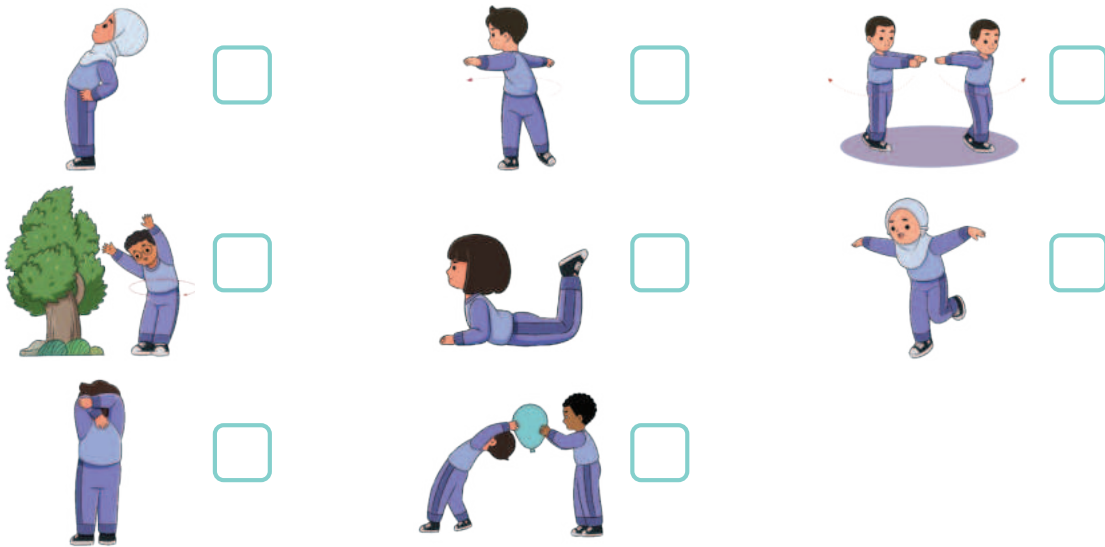


Takut

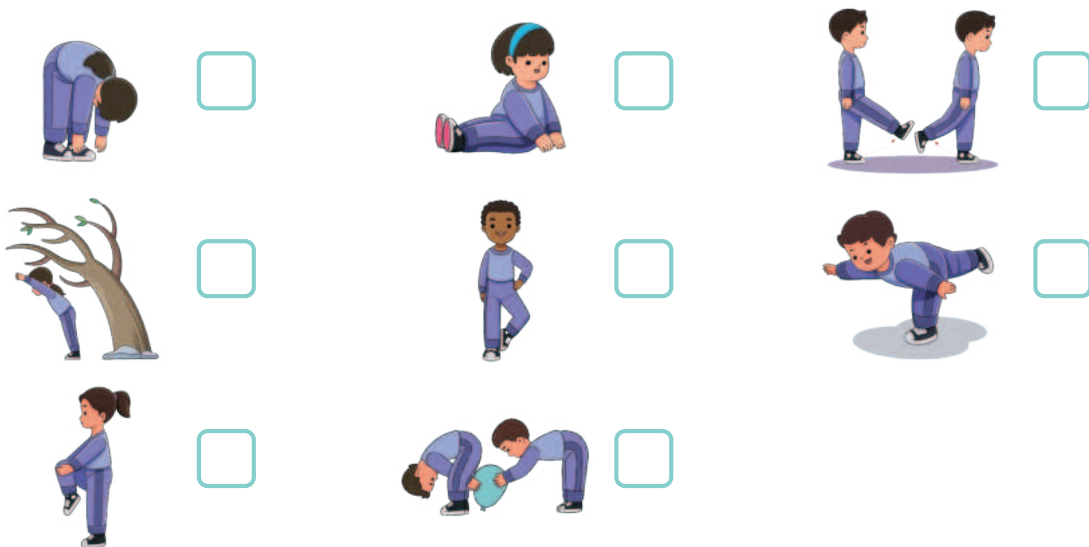


Bangga

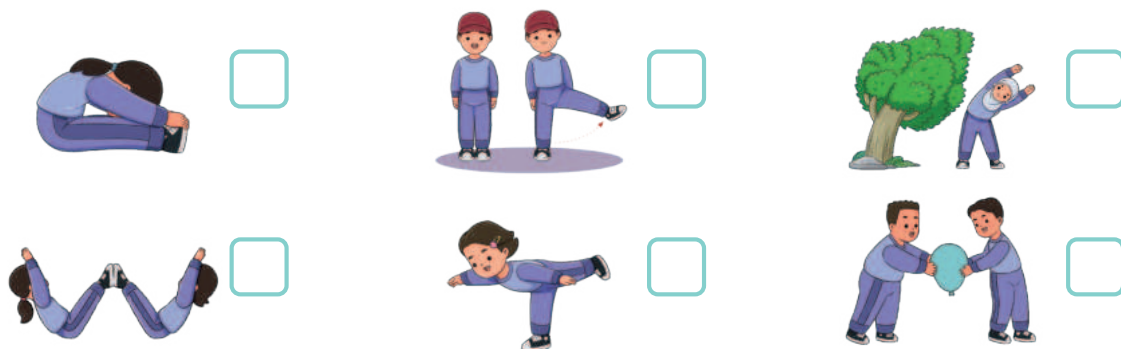
Materi yang sudah kamu kuasai?



Materi yang perlu kamu pelajari lagi?



Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



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

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

Penulis: Puji Rahayu dan Umi Hariyani
ISBN: 978-623-388-543-0 (jil.1 PDF)



Bab

2

Asyiknya Gerak Berpindah Tempat

?? Gerak apa saja yang dapat kamu lakukan saat berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya? ??

Apakah kamu ingat di usia berapa kamu mulai merangkak?

Saat kamu lahir, pasti kamu hanya berbaring saja.

Kemudian, kamu mulai belajar duduk.

Setelah kaki dan tanganmu sudah lebih kuat, kamu belajar merangkak dan berjalan.

Saat ini, kamu sudah bisa berjalan, berlari, melompat dan banyak macam gerak lainnya.

Gerakan berpindah tempat membuatmu bisa menjelajahi banyak tempat.

Nah, di Bab ini kamu akan mengenal dan berlatih macam-macam gerak berpindah tempat.

Tujuan Pembelajaran

Kamu bisa menjelaskan dan melakukan gerak berpindah tempat dalam berbagai situasi.

• Kata Kunci •

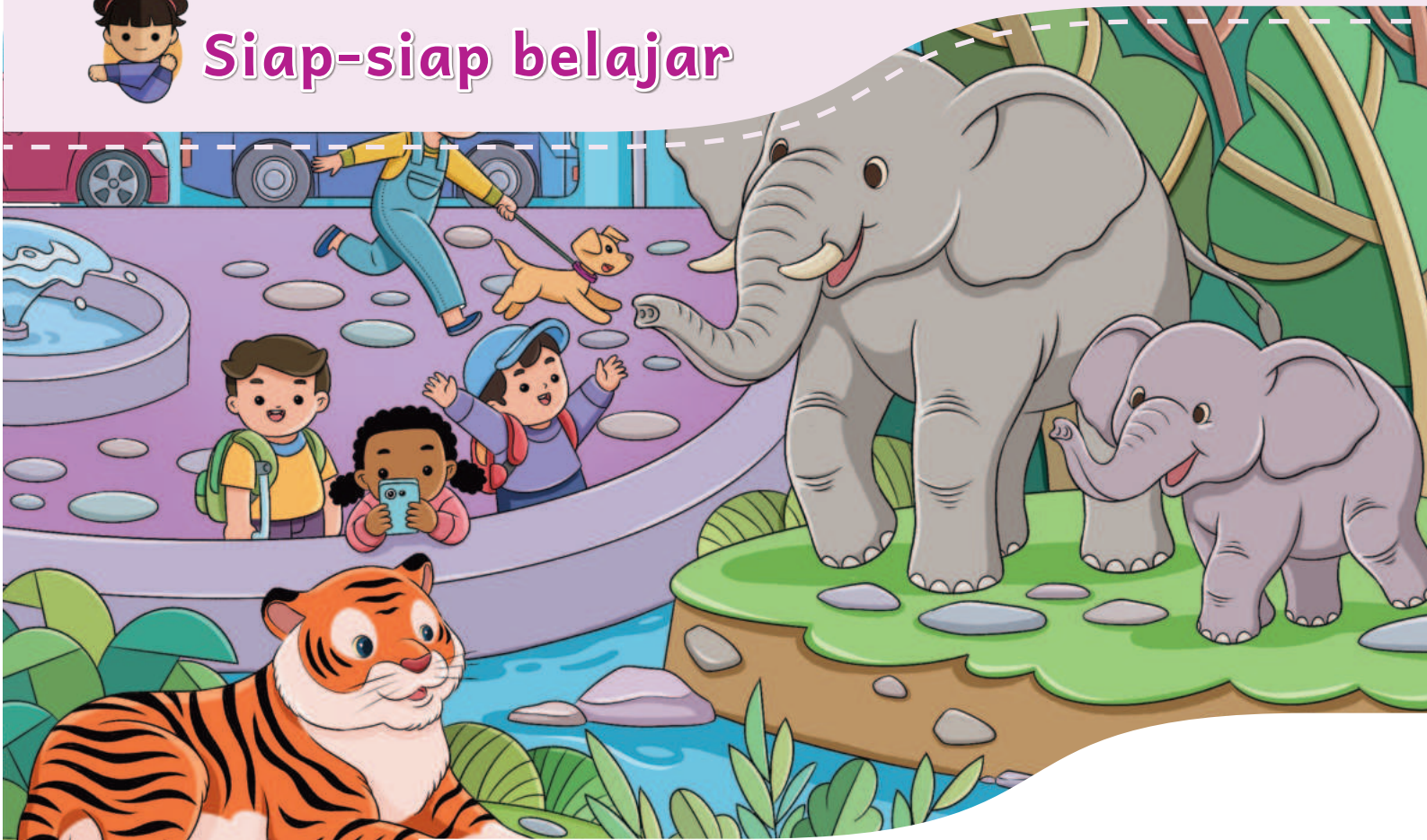
mengenal gerak berpindah tempat

meniru gerak berpindah tempat

mempraktikkan gerak berpindah tempat



Siap-siap belajar



Makhluk hidup dan benda disekitar

Pernahkah kamu pergi ke kebun binatang?

Tahukah kamu bahwa makhluk hidup dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lain?



Aktivitas berpindah tempat

Manusia bergerak dengan menggunakan kedua kakinya.

Bagaimana hewan dan benda di sekitar bergerak?

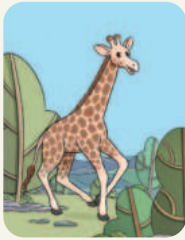
Samakah dengan gerakan kita sehari-hari?



Ayo Berlatih!

Coba kamu amati hewan dan benda di bawah ini!

Pasangkanlah dengan cara mereka bergerak.



● merayap



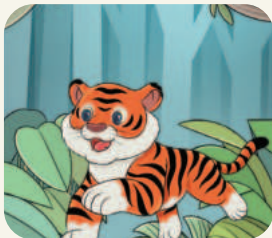
● menggelinding



● berlari



● berjalan



● melompat



● terbang

A. Mengenal gerak berpindah tempat

Pernahkah kamu berjalan kaki saat berangkat sekolah?

Apa yang kamu lakukan jika terlambat ke sekolah?



Gerak berjalan dan berlari

Ya, selain berjalan kamu juga dapat berlari.

Gerakan ini disebut gerak berpindah tempat.

Gerak berpindah tempat disebut dengan gerak lokomotor.

Ayo kita baca bersama-sama dengan suara keras!

lokomotor.....
lokomotor.....
lokomotor.....!

Ayo coba lakukan berbagai aktivitas gerak di bawah ini!



Aktivitas berpindah tempat

Aktivitas 2.1

1. Merangkak

Bagaimana cara bayi mengambil mainan?

Ya, ia merangkak menggunakan kedua tangan dan kakinya untuk bergerak mendekati mainan.



Bayi merangkak



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu merangkak.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak merangkak?

Ayo kamu coba!

Mulailah dengan kedua kaki, lutut dan tangan bertumpu pada tanah atau lantai.

Gerakkan kaki dan tangan secara bergantian ya!

Lakukan gerakan dengan jarak 5 meter.

Jika kamu sudah bisa, lakukan secara berulang.



Gerak merangkak

2. Berjalan

Pernahkah kamu berjalan saat berangkat ke sekolah?

Berjalan merupakan gerakan melangkah dengan kedua kaki secara bergantian.

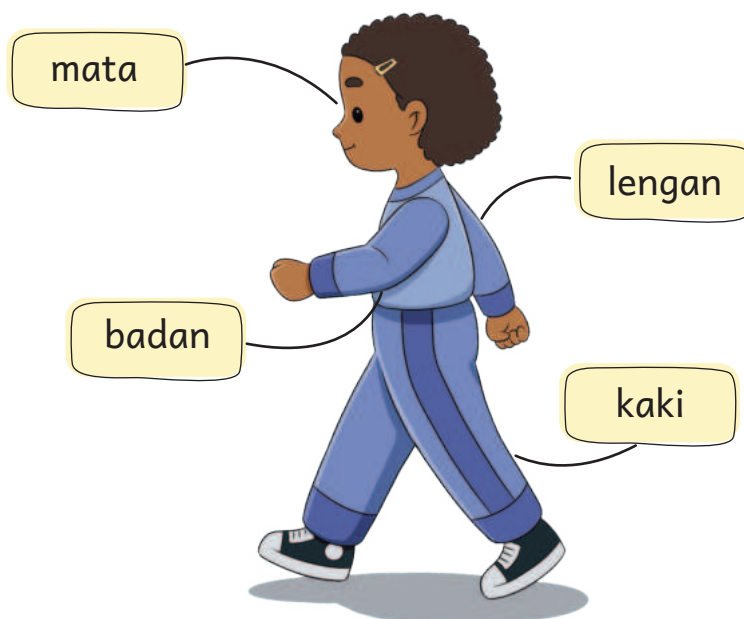


Aktivitas berjalan



Ayo perhatikan!

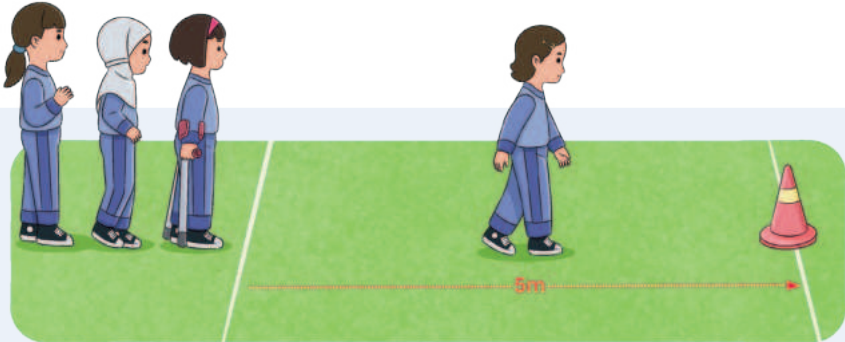
Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu berjalan.





Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak berjalan?



Ayo tegakan badanmu.

Ayunkan lengan kanan ke depan, saat kaki kiri melangkah ke depan.

Pandangan ke arah depan ya!

Coba kamu lakukan berjalan ke depan dengan jarak 5 meter.

Lakukan secara berulang ya!

Gerak berjalan

3. Berlari

Pernahkah kamu mengejar teman saat bermain?

Ayo lakukan gerakan itu sekarang!



Gerak berlari



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu berlari.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak berlari?

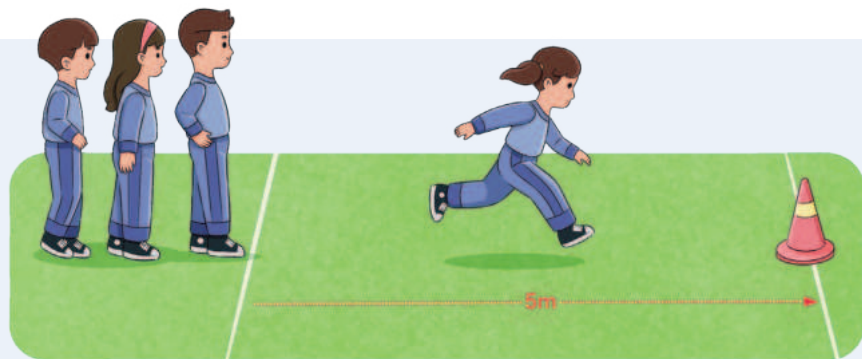
Ayo lakukan dengan melangkahkan kaki secara bergantian dengan cepat sehingga ada saat melayang.

Lengan diayunkan secara bergantian sesuai irama kaki.

Condongkan badan kamu ke depan.

Ayo lakukan berlari ke depan dengan jarak 5 meter.

Lakukan secara berulang ya!



Berlari ke depan

4. Melompat

Apa yang akan kamu lakukan jika depan ada lubang?

Betul sekali, kamu harus melompatinya!



Melompat ke depan



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu melompat.

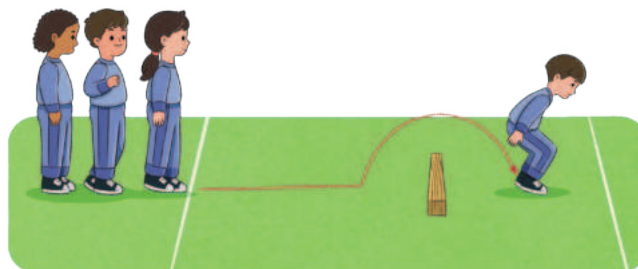




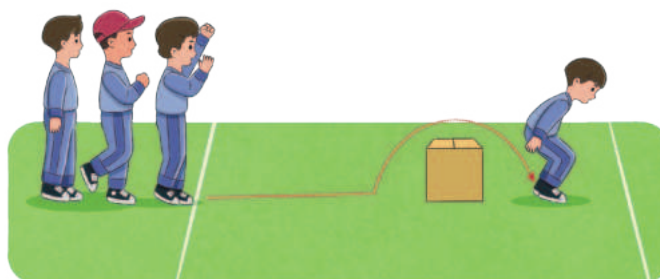
Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak melompat?

Ayo tegakan badanmu, kedua lutut sedikit ditekuk, tolakkan kedua kaki ke depan sekuatnya, kedua lengan mengayun dari belakang ke depan, mendarat dengan kedua kaki ditekuk.



Melompati bilah



Melompati kardus

Ayo lakukan gerak melompati kardus atau sejenisnya! Jika kamu sudah dapat melakukan gerakan ini, ayo lakukan secara berulang ya!

Kamu juga dapat melakukan gerak melompat ke atas.



Melompat ke atas

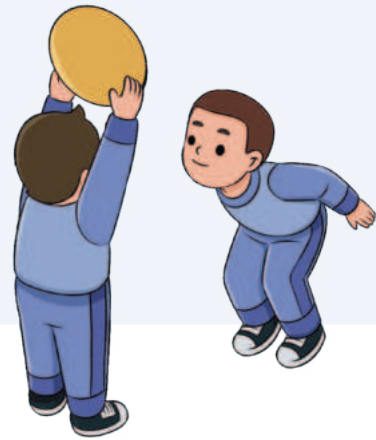
Berdirilah dengan kedua lutut sedikit ditebuk.

Lihatlah ke atas seolah-olah kamu akan meraih sesuatu.

Lompatlah ke atas dengan kedua kaki.

Ayunkan lengan ke atas hingga kedua lengan lurus ke atas.

Mendaratlah dengan kedua kaki sedikit ditebuk.

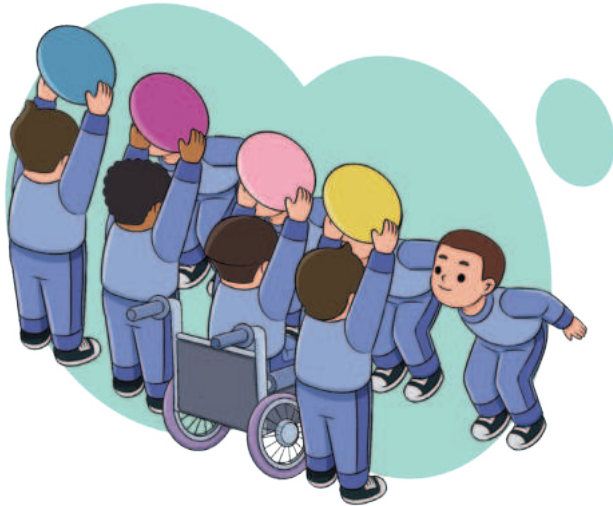


Ayo ajak teman untuk menjadi pasangan kamu.
Lakukan gerakan melompat ke atas menyentuh balon.



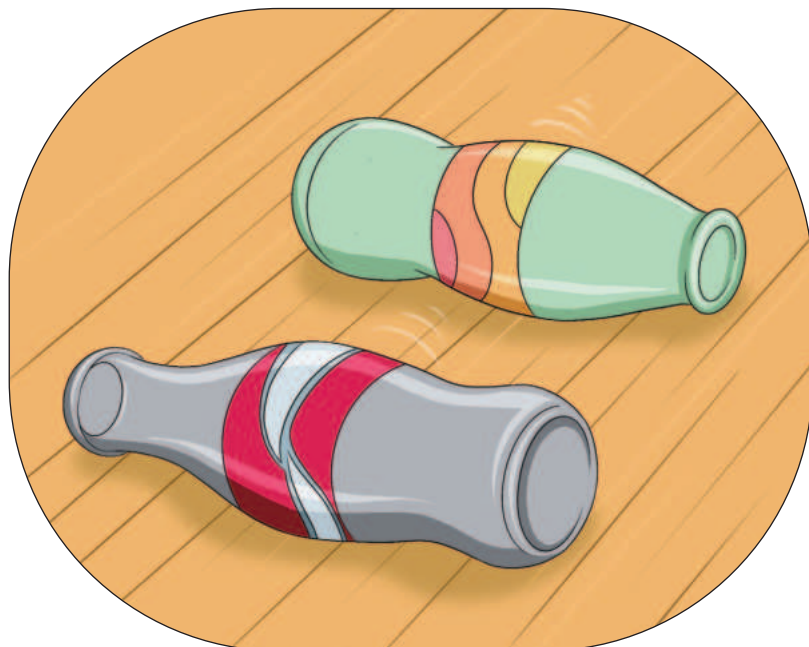
Melompat ke atas menyentuh balon

Lakukan gerakan melompat ke atas sebanyak 5 kali.
Hitunglah berapa kali kamu dapat menyentuh balon ya!
Tuliskan hasilnya pada kolom di bawah ini!



6. Berguling

Apakah kamu dapat melakukan gerakan seperti botol yang menggelinding?

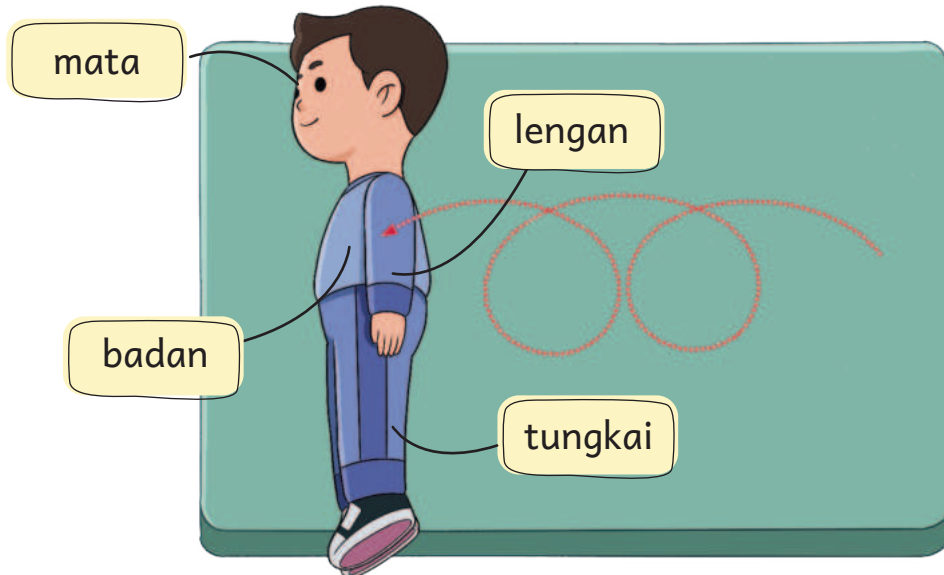


Botol menggelinding



Ayo perhatikan!

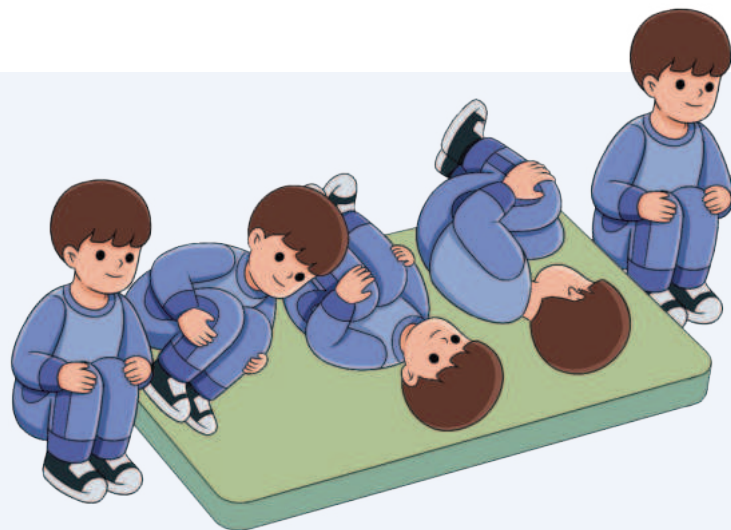
Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu berguling.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

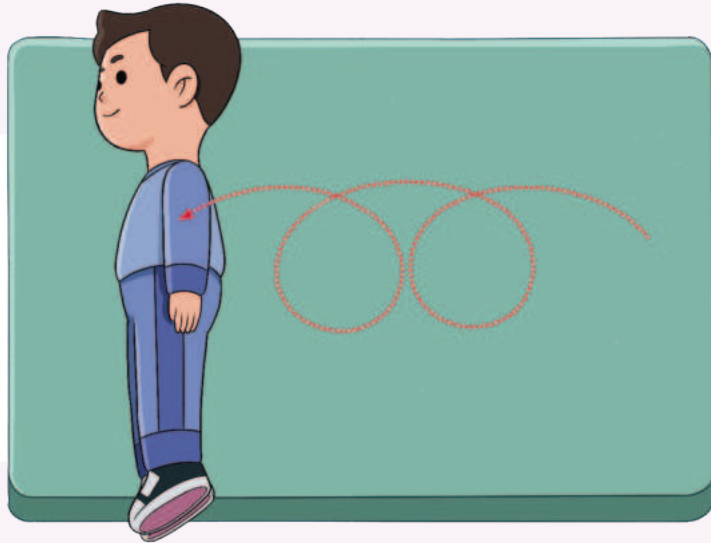
Bagaimana cara melakukan gerak berguling?

Yuk lakukan dengan jongkok, kedua lengan memegang lutut, gulingkan badan ke samping. Lakukan di atas matras ya!



Berguling ke samping dengan menekuk lutut

Kamu juga dapat berguling ke samping dengan kedua tungkai lurus.



Berguling ke samping dengan tungkai lurus

B. Menirukan gerak berpindah tempat

Kamu dapat menirukan gerak makhluk hidup dan benda di sekitar saat mereka bergerak.

Gerak apa saja yang dapat kamu tirukan?

Aktivitas 2.2

1. Menirukan hewan bergerak

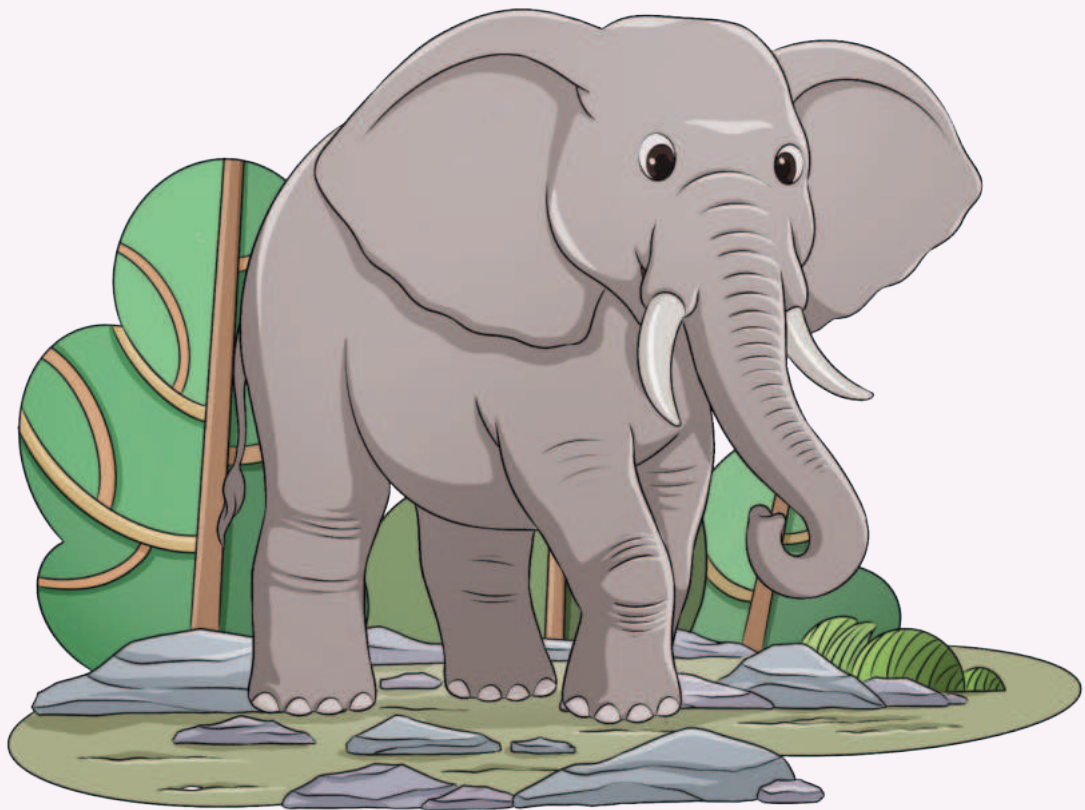
Pernahkah kamu melihat saat hewan yang ada di sekelilingmu bergerak?

Coba kamu amati bagaimana cara mereka bergerak!

Gajah bergerak dengan berjalan.

Namun tidak semua hewan bergerak dengan berjalan.

Hewan lainnya dapat bergerak dengan cara apa ya?



Gajah berjalan

Ayo diskusikan dengan teman dalam satu kelompok ya!



Ayo perhatikan!

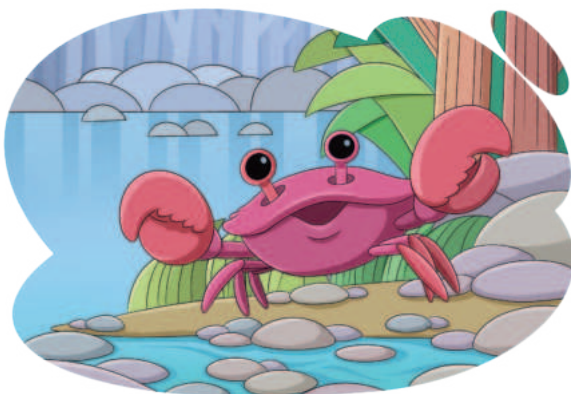
Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat menirukan hewan berpindah tempat.

tungkai

badan

lengan

mata



tungkai

badan

lengan

mata





Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menirukan hewan bergerak?

Perhatikan gambar di bawah ini!



Kura-kura



Katak



Kanguru



Kuda



Ulat



Harimau



Kepiting



Bebek



Burung

Hewan bergerak berpindah tempat

Hewan apa saja yang dapat bergerak dengan cepat?

Hewan apa saja yang bergerak dengan lambat?

Ayo cari tahu!

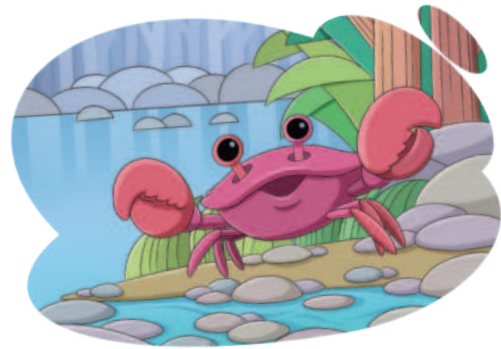
a. Kepiting berjalan

Pernahkah kamu melihat kepiting?

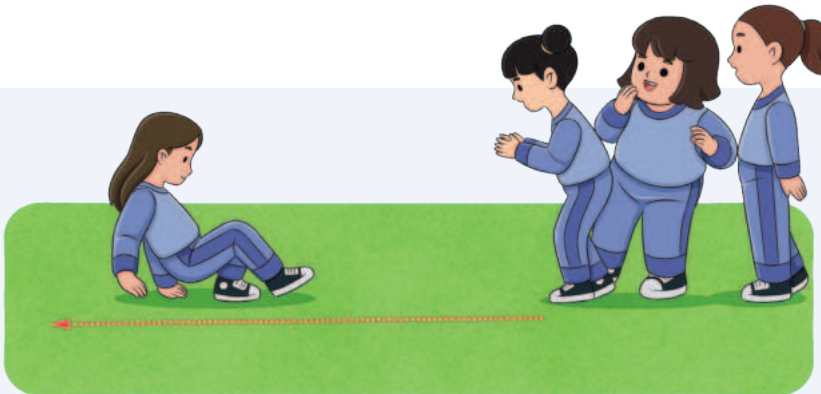
Bagaimana kepiting bergerak?

Kepiting berjalan menggunakan kakinya.

Dapatkah kamu menirukannya?



Kepiting berjalan



Menirukan kepiting berjalan

Ayo coba lakukan dengan sikap awal duduk dilantai.

Letakkan kedua telapak tangan disisi pinggul.

Angkat pantat setinggi mungkin.

Berjalan ke depan dengan kedua kaki dan tangan secara bergantian.

b. Kuda berlari

Pernahkah kamu melihat kuda?

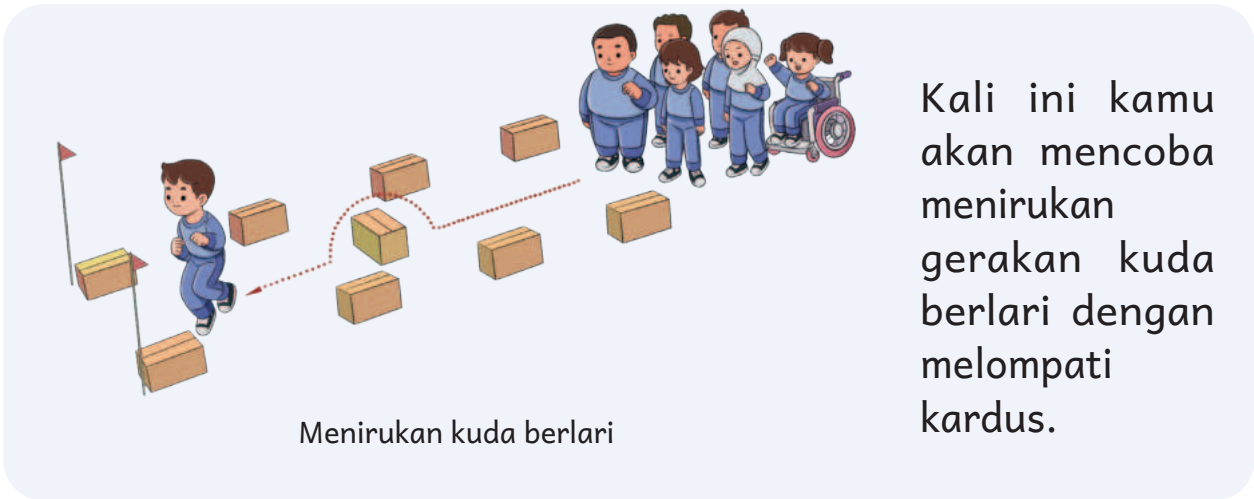
Bagaimana saat kuda berlari?

Kuda dapat berlari kencang dengan mengangkat kedua kaki depannya.

Dapatkah kamu melakukannya?

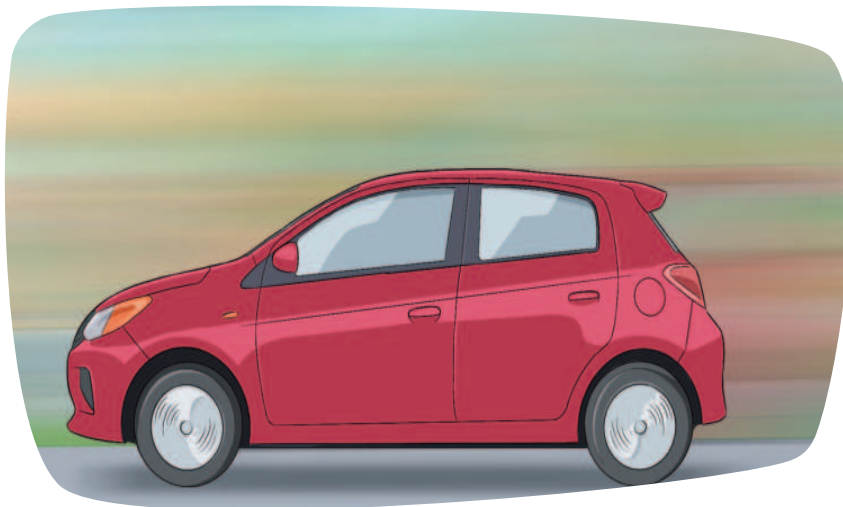


Kuda berlari



2. Menirukan benda di sekitar

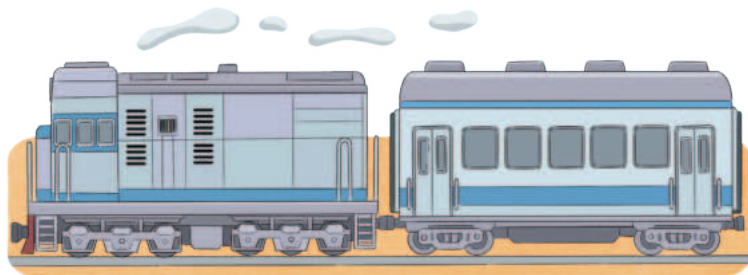
Pernahkah kamu melihat benda di sekitar bergerak?
 Bagaimana cara benda bergerak?



Mobil



Gerobak dorong



Kereta Api



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat menirukan benda disekitar bergerak berpindah tempat.

Kaki

Kepala

Lengan

Pinggang



gerobak dorong



kereta api



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menirukan kendaraan di sekitar saat bergerak berpindah tempat?

a. Menirukan gerobak dorong

Pernahkah kamu melihat gambar di samping?

Dapatkah kamu menirukannya?



Gerobak dorong

Ayo coba kamu lakukan gerakan ini dengan pengawasan guru atau orang tua.

Lakukan secara bergantian dengan pasanganmu ya!

Berhati-hatilah jangan sampai tanganmu luka.



Menirukan gerobak dorong

b. Menirukan kereta api

Pernahkah kamu melihat kereta?

Coba kamu tirukan!

Buatlah kelompok dengan mengajak 4-5 temanmu.

Berjalanlah mengelilingi halaman sekolah.

Pegang punggung teman jangan sampai terlepas.

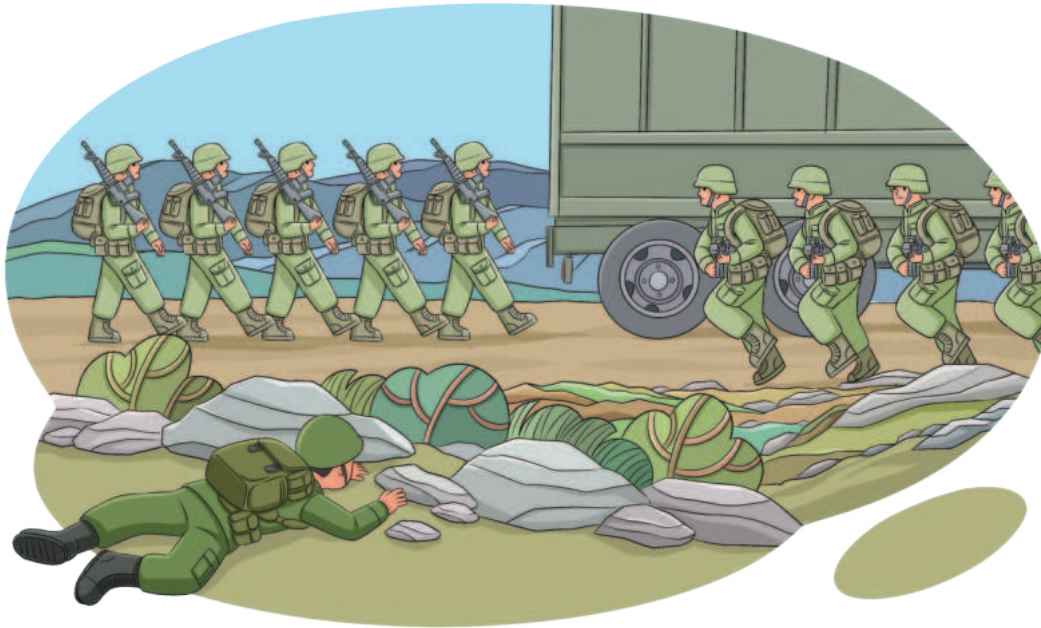
Ayo lakukan sambil menyanyikan lagu “Naik Kereta Api”.



Menirukan kereta api

3. Menirukan tentara

Pernahkah kamu melihat saat tentara berjalan dan berlari?
Ya, tentara dapat berjalan dengan tegap,
mereka juga dapat berlari kecil dengan rapi dan teratur.
Dapatkah kamu menirukannya?



Aktivitas tentara



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan untuk menirukan tentara bergerak berpindah tempat.



tungkai

badan

lengan

mata



tungkai

badan

lengan

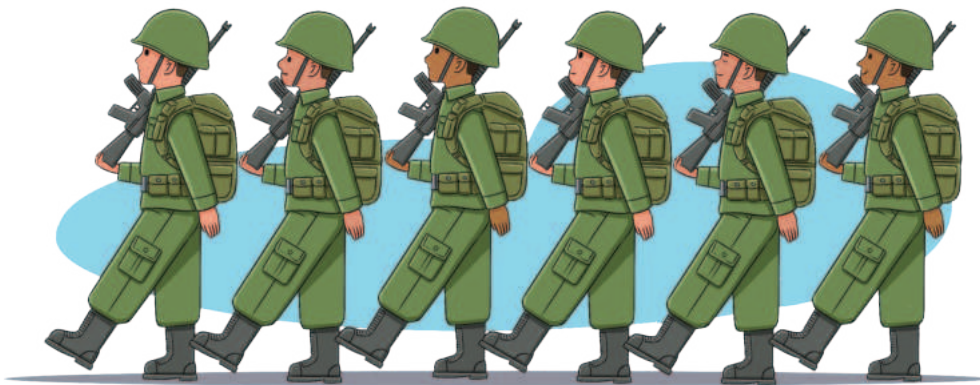
mata



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menirukan tentara berpindah tempat?

a. Tentara berjalan



Tentara berjalan

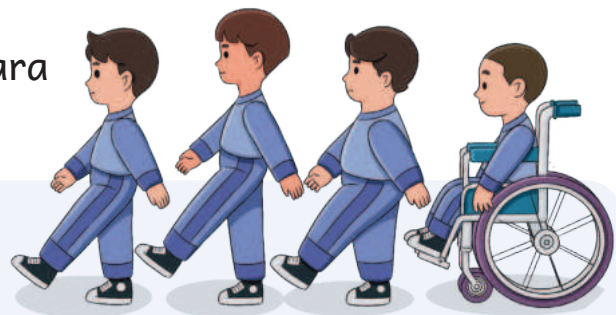
Ayo kita tirukan gerakan tentara berjalan bersama!

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

Ayo tegakan badanmu.

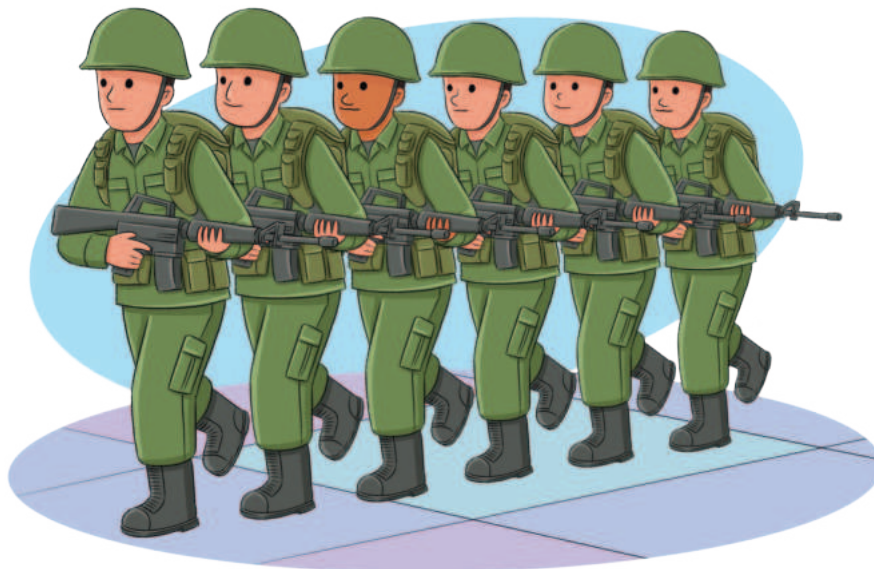
Langkahkan kaki dengan aba-aba, kiri....kanan....kiri....kanan....kiri....kanan....

Ucapkan dengan suara yang keras ya!



Menirukan tentara berjalan

b. Tentara berlari



Tentara berlari

Pernahkah kamu melihat saat tentara berlari mengelilingi perkampungan?

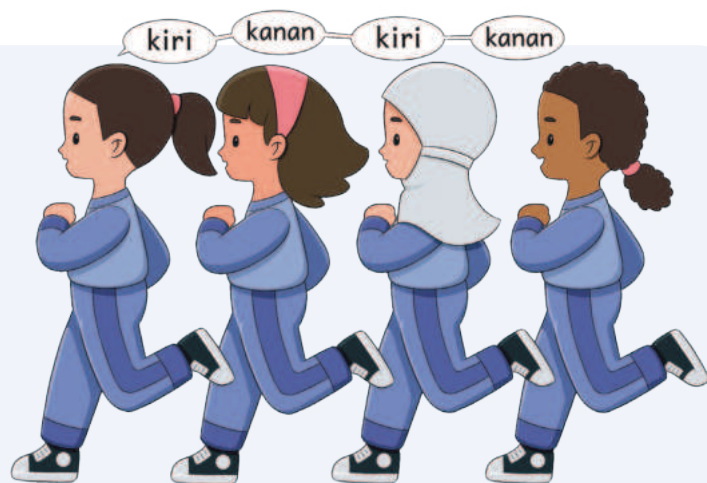
Dapatkah kamu melakukannya?

Ayo kita coba menirukan tentara berlari bersama teman satu kelompok!

Buatlah kelompok yang terdiri 4-5 orang.

Lakukan gerakan lari dengan langkah kecil secara bersama-sama.

Gunakan aba-aba kiri....kanan....kiri....kanan.... agar langkah kamu tetap teratur.



Menirukan tentara berlari

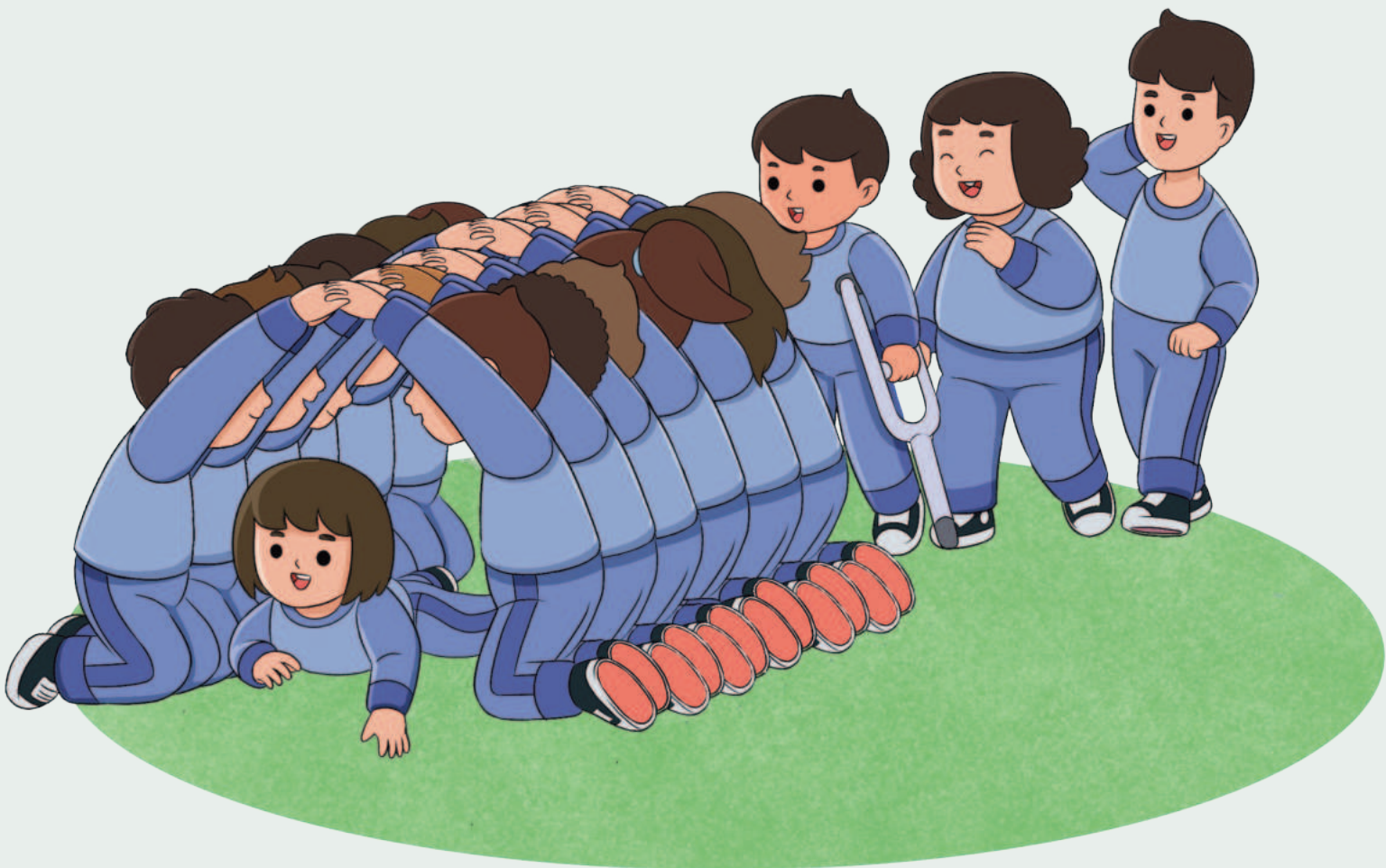
C. Mempraktikkan gerak berpindah tempat dalam berbagai situasi gerak yang berbeda

Ayo pilih aktivitas di bawah ini, sehingga keterampilan kamu meningkat!

Aktivitas 2.3

1. Permainan sederhana

a. Permainan melewati terowongan



Permainan melewati terowongan



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan melewati terowongan.



kaki

kepala

lengan

pinggang



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Lakukan secara berkelompok dengan mengajak 4-5 temanmu! Mulailah dengan teman yang berada di depan membentuk terowongan seperti gambar.

Teman yang lain akan merangkak melewati terowongan secara bergantian.

b. Permainan menyusun bangun datar



Ayo perhatikan!

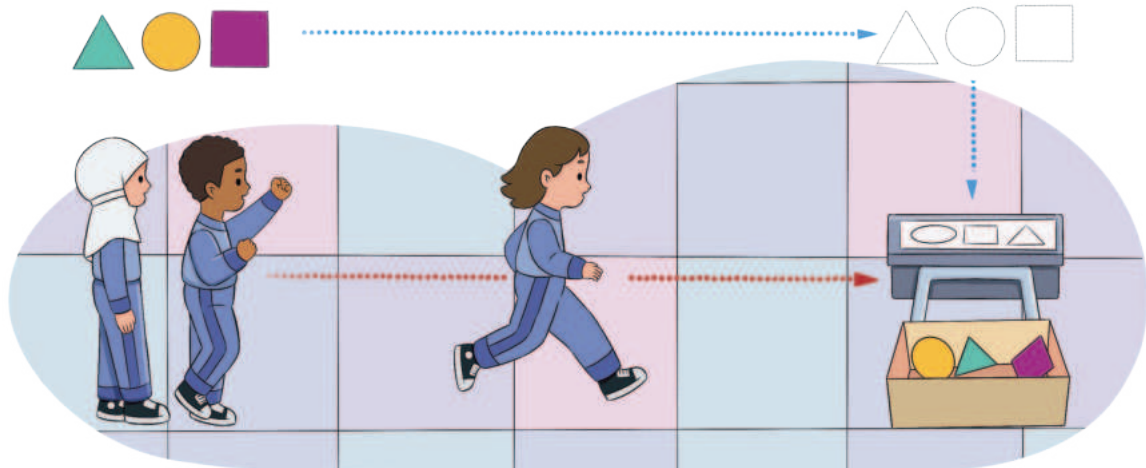
Berikut ini bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan menyusun bangun datar.

tungkai

badan

lengan

mata

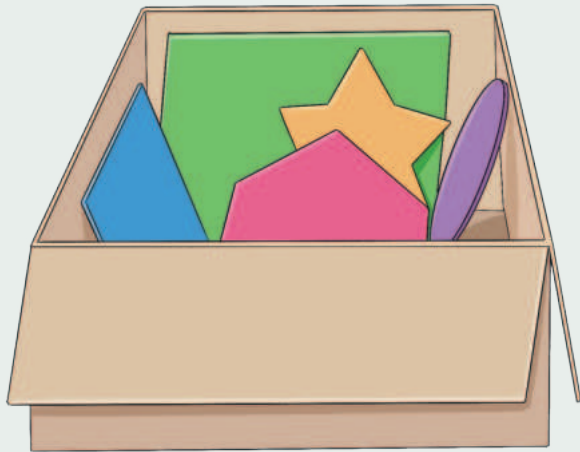


Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Buatlah bangun datar seperti persegi, segitiga, lingkaran dan persegi panjang dengan menggunakan kertas.

Masukkan bangun datar yang telah kamu buat ke dalam kardus.

Letakan kardus yang berisi bangun datar pada jarak 5 meter.



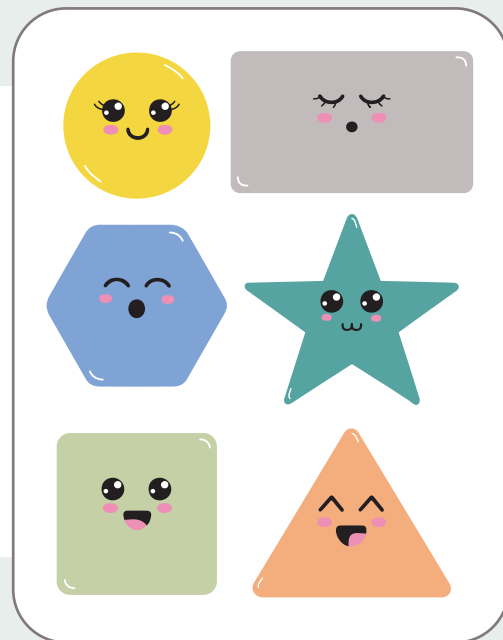
Kardus berisikan bangun datar

Mintalah pola kepada guru ya!

Ambilah satu bangun datar dengan cara berlari.

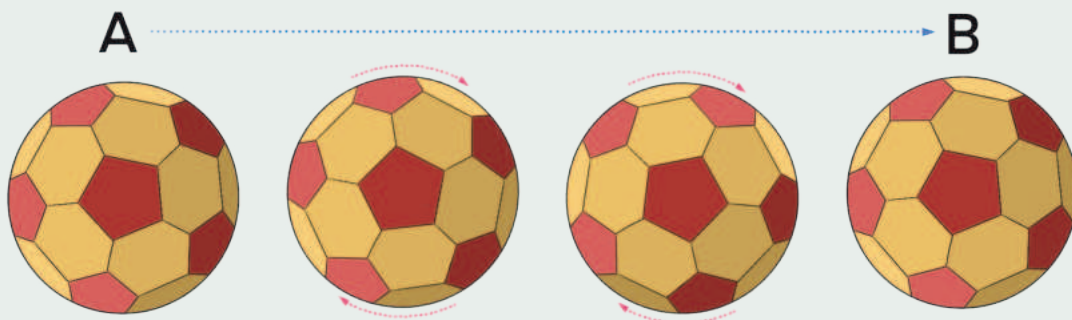
Tempelkan bangun datar pada pola.

Lakukan secara bergantian dengan teman satu kelompok, hingga pola tersusun dengan benar.



2. Senam lantai

Pernahkah kamu membayangkan bergerak seperti bola yang menggelinding?



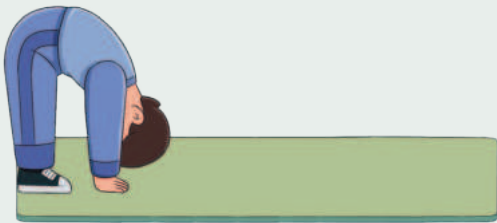
Bola menggelinding



Ayo perhatikan!

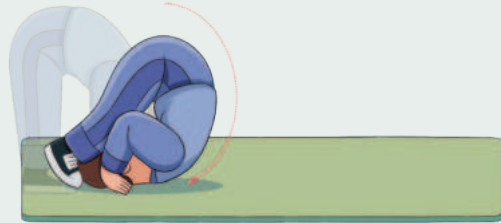
Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan gerak guling depan.

1



kedua kaki, kedua tangan bertumpu pada matras

2



punggung menempel di matras

3



pinggang menyentuh matras

4



pantat diangkat

5

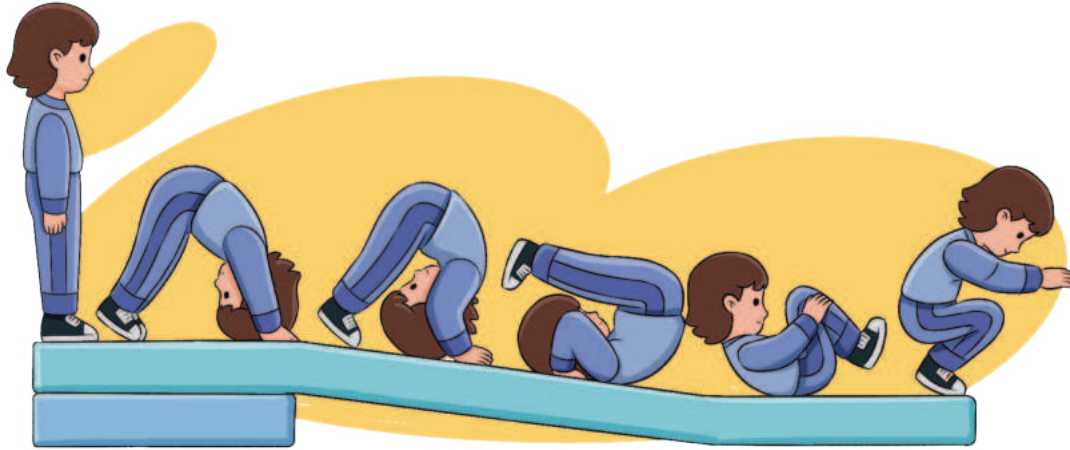


berdiri tegak



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak guling depan?



Ayo kamu coba guling depan dengan matras miring!

Mulailah dengan sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, dagu menempel pada dada, kedua tangan bertumpu pada matras.

Bergulinglah ke depan dengan kedua kaki rapat.

Akhiri gerakan ini dengan berdiri tegak.

Mintalah bantuan Guru jika kamu belum dapat melakukan gerakan ini.

Jika kamu sudah bisa, cobalah dengan matras yang datar!

3. Aktivitas Senam Irama

Ayo bergerak mengikuti irama atau musik.

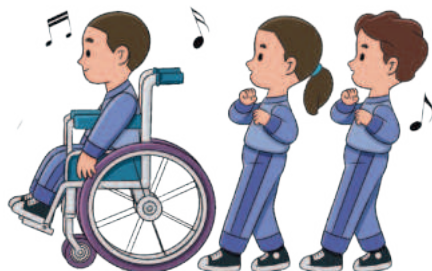


Aktivitas senam irama



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat melakukan aktivitas berirama.



tungkai

badan

lengan

mata



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak senam menggunakan irama?

a. Melangkah ke kanan dan ke kiri sambil bernyanyi



Melangkah ke kanan dan ke kiri

Ayo melangkah ke kanan dan ke kiri dengan menghitung 1 sampai 8.

Hitungan satu pada kaki kanan, hitungan dua pada kaki kiri.

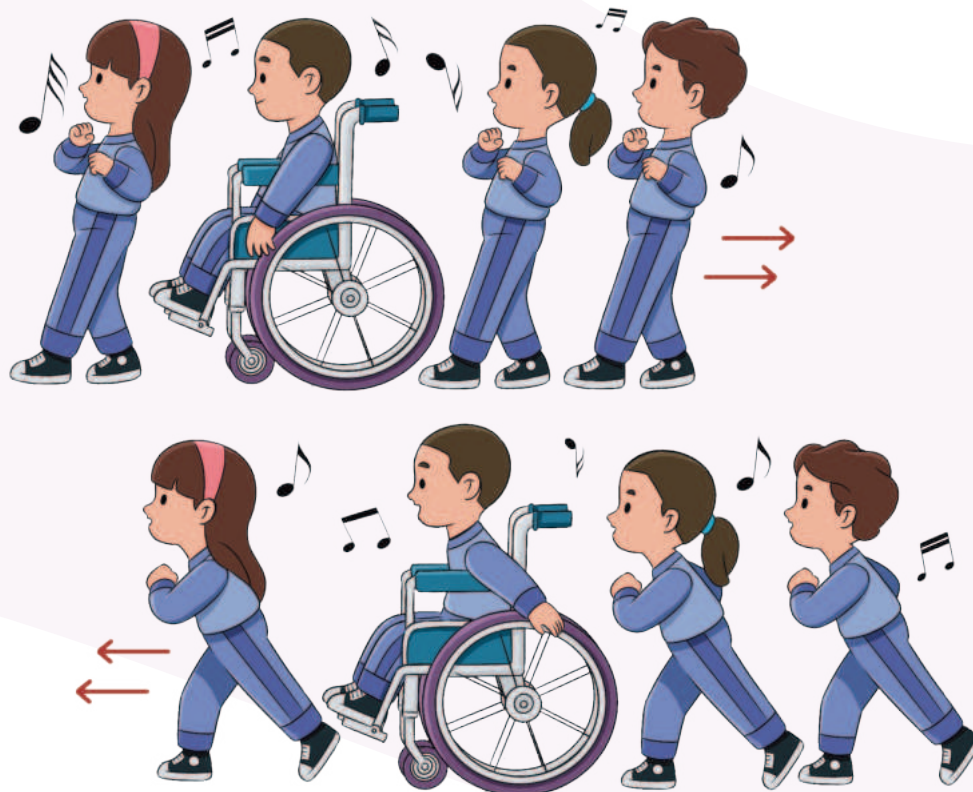
Ayo kamu coba bersama-sama dengan teman satu kelompok.

Perhatikan gerakan kakimu ya!

Setelah itu mari lakukan sambil menyanyikan lagu “Garuda Pancasila” dan bertepuk tangan.

Cobalah untuk melakukan gerakan secara serempak.

b. Melangkah maju dan mundur

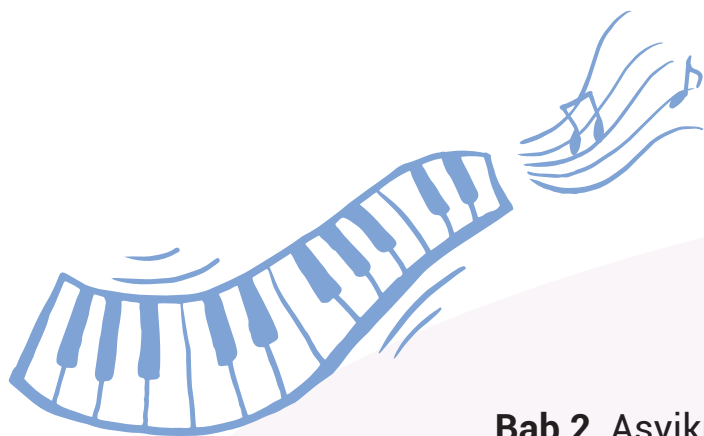


Melangkah maju mundur

Coba kamu lakukan berpasangan dengan temanmu.

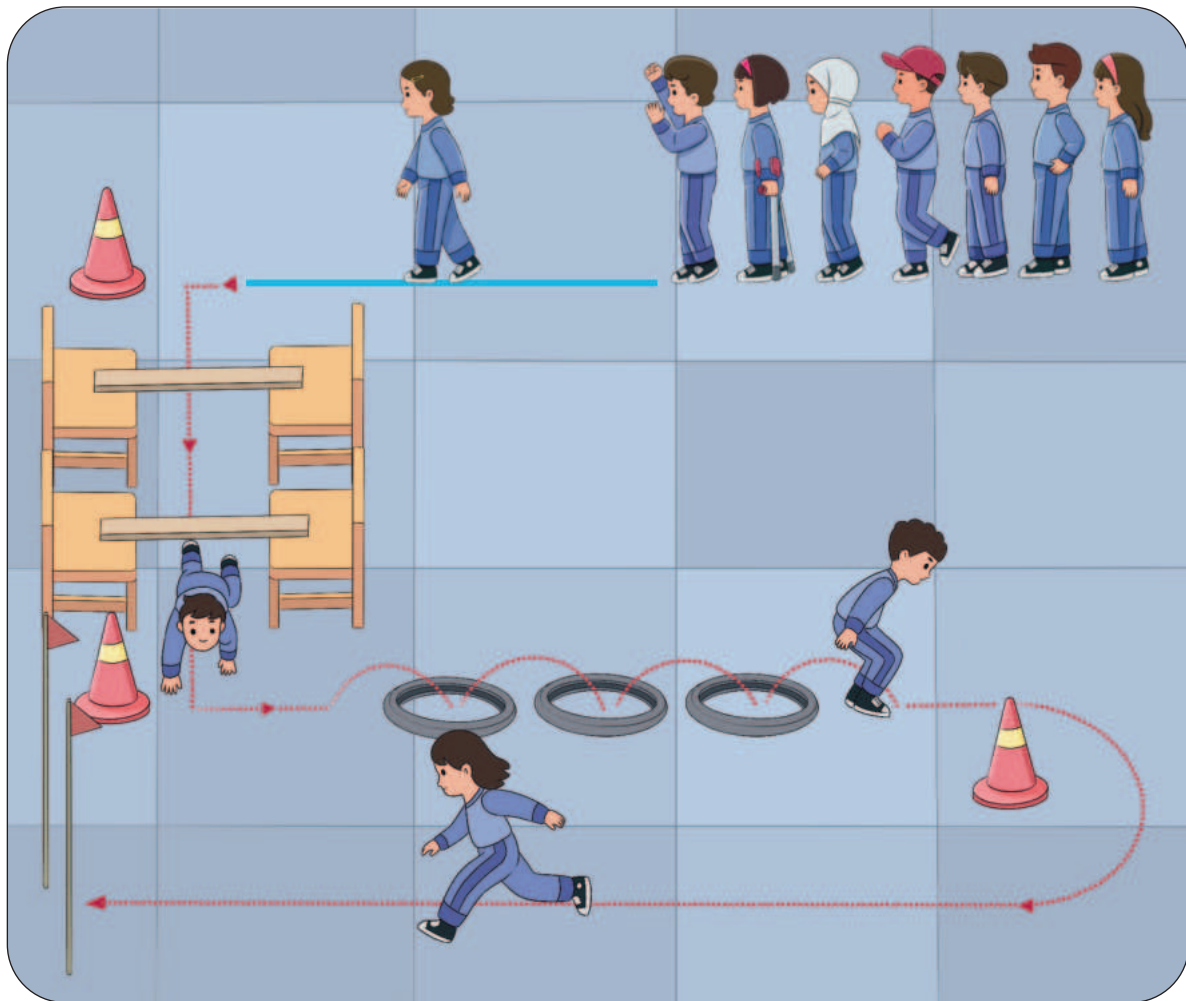
Ayo lakukan dengan menghitung 1 sampai 8.

Lakukan secara berulang dengan menyanyikan lagu “Tik tik bunyi hujan” sambil melakukan langkah maju mundur bersama-sama.



D. Ayo uji kemampuan

Praktikkan rangkaian gerak berpindah tempat dalam permainan sirkuit di bawah ini!



E. Ayo berefleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab Asyiknya Gerak Berpindah Tempat di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab ini?

Ceritakan pengalaman kamu kepada teman-teman dan berilah tanda centang (✓) sesuai dengan keadaan kamu ya!

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Senang



Sedih

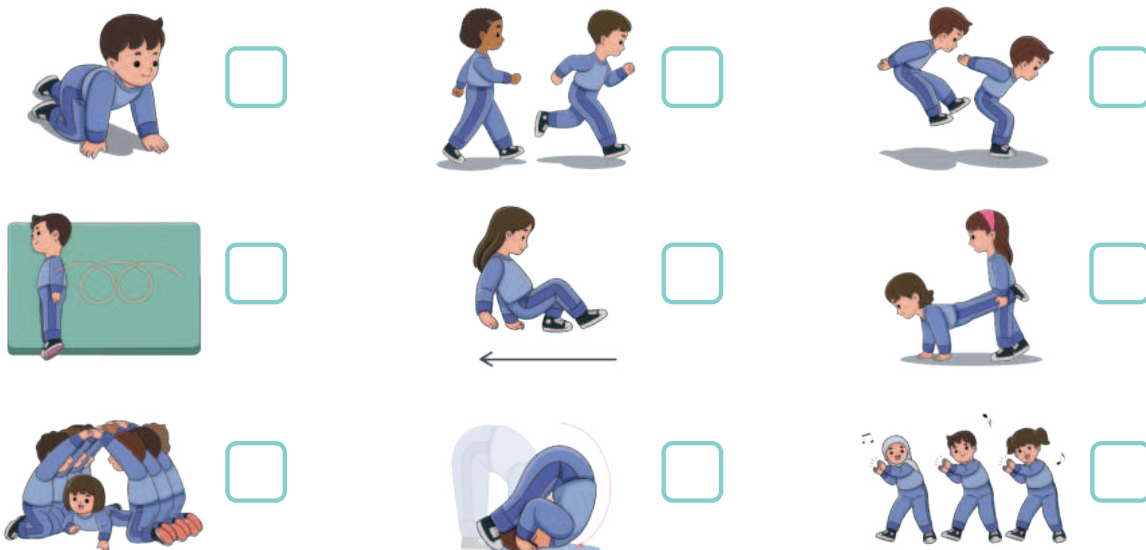


Takut

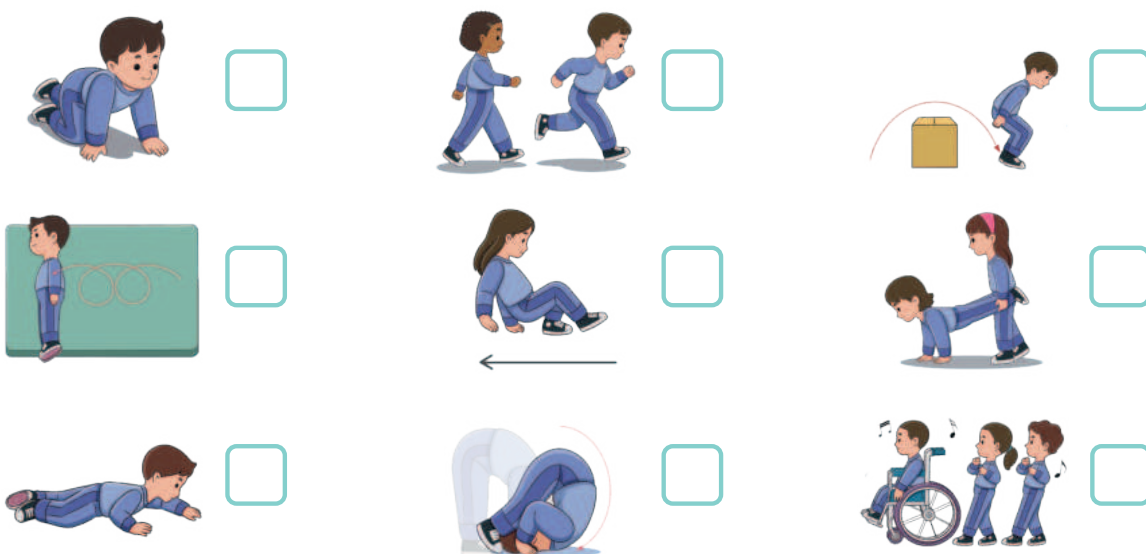


Bangga

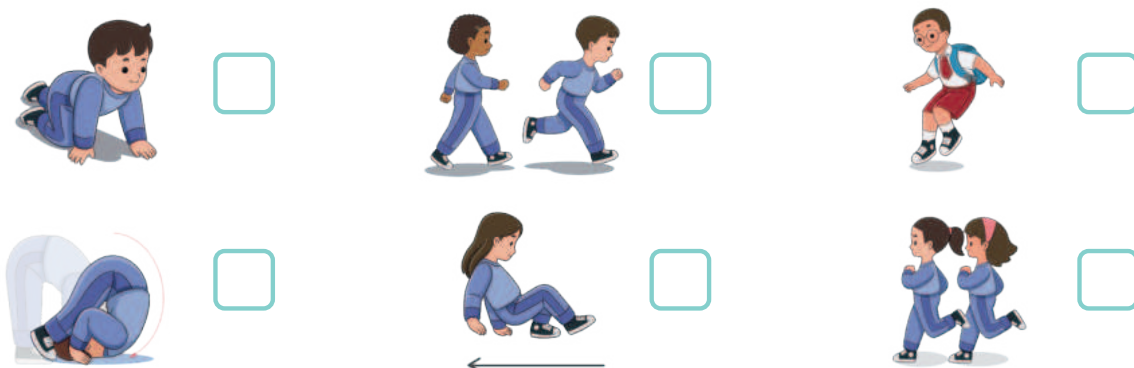
Materi yang sudah kamu kuasai?



Materi yang perlu kamu pelajari lagi?



Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



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

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

Penulis: Puji Rahayu dan Umi Hariyani
ISBN: 978-623-388-543-0 (jil.1 PDF)

Bab

3

Bergerak

Menggunakan Benda



Bagaimana tubuh kita bergerak
menggunakan benda?



Banyak benda disekitar yang dapat digunakan saat kita bergerak.

Kita bisa menggunakan bola, tongkat, tali, dan benda lainnya.

Banyak jenis permainan dan olahraga yang membutuhkan keterampilan menggunakan benda saat bergerak.

Yuk, kita belajar gerak menggunakan benda di Bab ini!

Tujuan Pembelajaran

Kamu bisa menjelaskan dan melakukan gerak menggunakan benda dalam berbagai situasi.

● **Kata Kunci** ●

Mengenal gerak menggunakan benda

Mempraktikkan gerak menggunakan benda



Siap-siap belajar



Bermain bola

Pernahkah kamu bermain sepak bola?

Gerak apa saja yang bisa kamu lakukan?

Kamu dapat menggiring bola, menendang bola, melempar bola dan menangkap bola.

Gerak ini disebut gerak manipulatif.

Selain bola dapatkan kamu menyebutkan contoh lainnya?

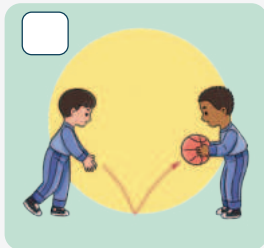
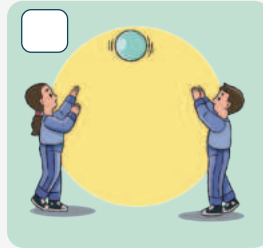
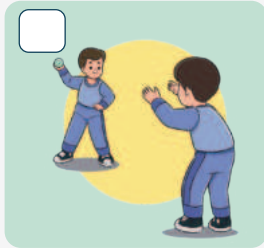


Ayo Berlatih!

Pernahkah kamu melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan benda seperti bola, raket, dan kayu pemukul?

Gerak apa saja yang dapat kamu lakukan?

Pilihlah gerakan yang pernah kamu lakukan dengan menuliskan tanda centang (✓) pada kolom di bawah ini!



CATATAN:



Guru menjelaskan dan membacakan perintah.

A. Mengenal gerak menggunakan benda



Bola berukuran besar dan kecil

Pernahkah kamu melakukan gerak menggunakan bola?

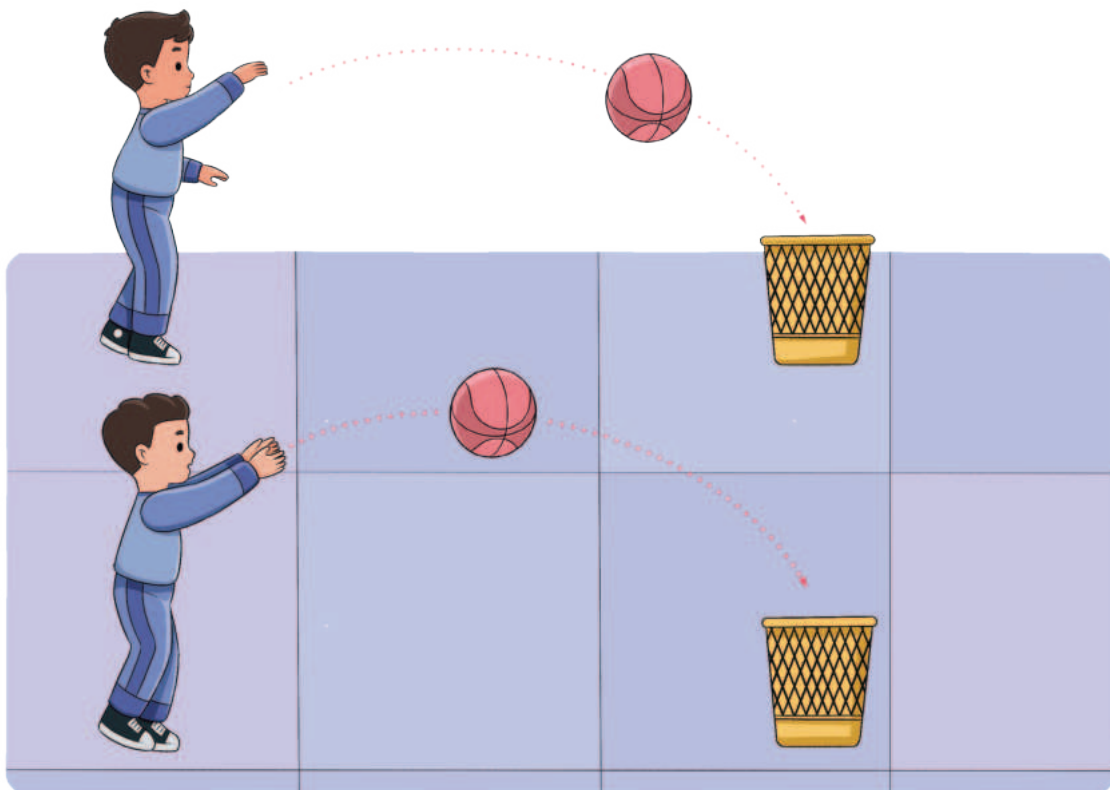
Gerak apa saja yang dapat kamu lakukan?

Ayo pelajari bersama!

1. Gerak melempar bola

Gerak melempar bola dapat menggunakan satu atau dua tangan.

Ayo lakukan gerak melempar menggunakan bola besar!



Melempar menggunakan satu tangan dan dua tangan

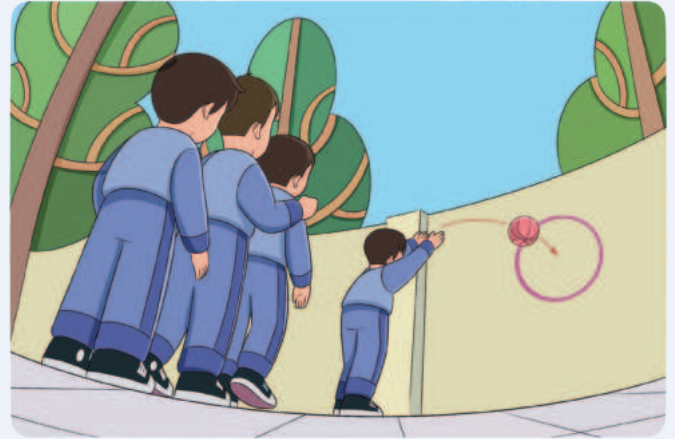
Gunakan bola plastik atau sejenisnya.

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

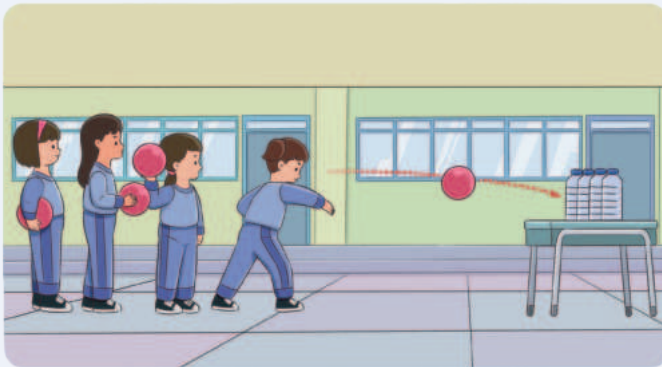
Mulailah dengan jarak yang dekat.



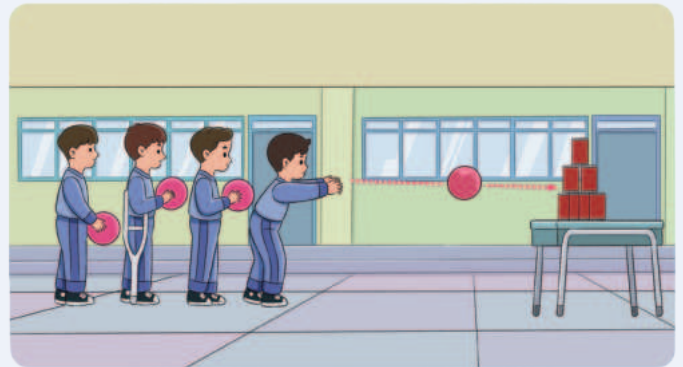
Melempar bola bawah ke sasaran dengan satu tangan.



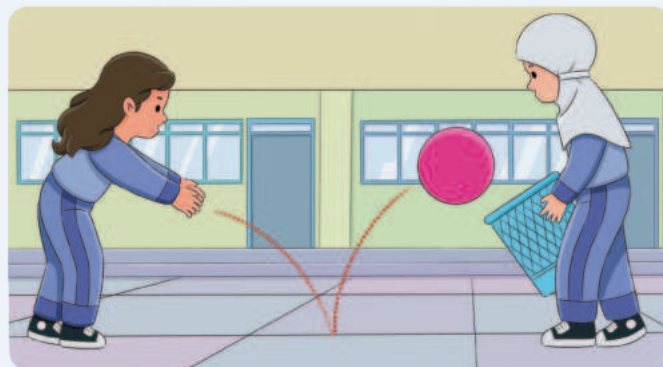
Melempar bola ke depan dengan kedua tangan.



Melempar bola lurus ke sasaran dengan satu tangan.



Melempar bola lurus dengan kedua tangan.



Melempar bola ke bawah dengan kedua tangan.

Perpanjang jarak lemparan hingga keterampilan kamu meningkat.

Kamu juga dapat melempar bola menggunakan bola kecil.

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

Mulailah dengan jarak yang dekat.

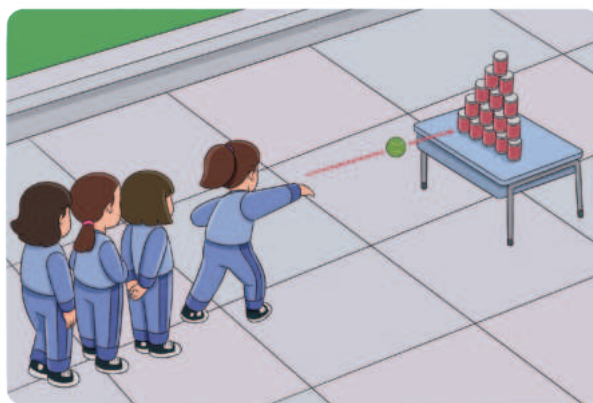
Perpanjang jarak lempar hingga keterampilan kamu meningkat.



Melempar bola kecil yang arahnya melambung dengan satu tangan.



Melempar bola bawah.



Melempar bola lurus.



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu melakukan gerak melempar.

tangan

badan

mata

tungkai





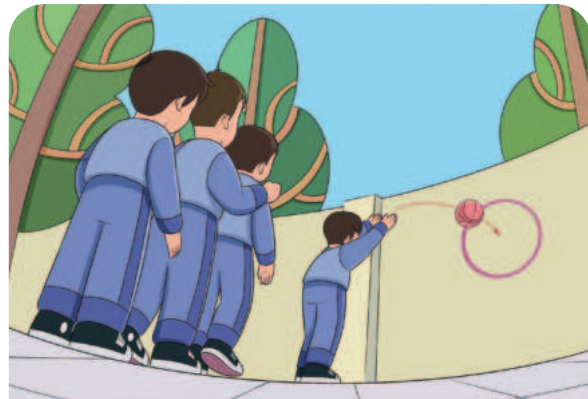
Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak melempar bola besar dan kecil?

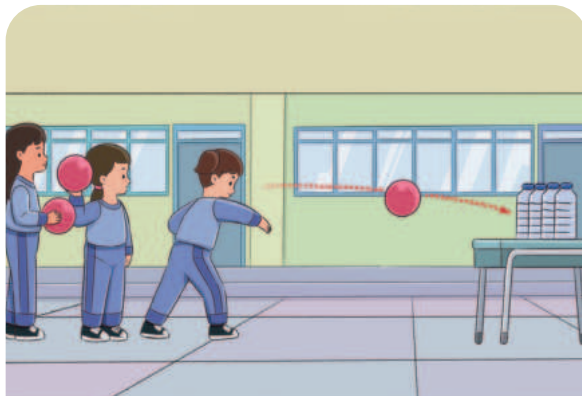
Ayo melempar bola besar dengan sikap awal berdiri tegak, bola dipegang di depan dada dengan kedua tangan!



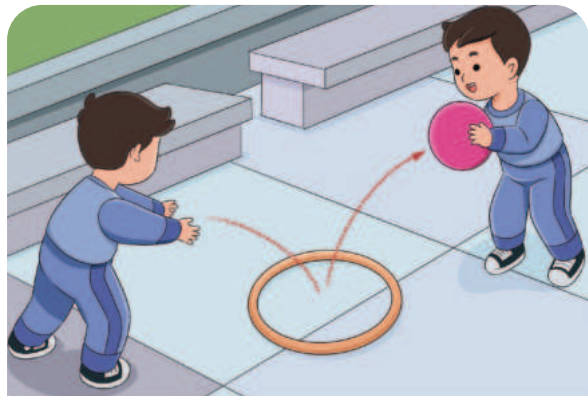
Ayunkan lengan dari depan dada ke arah depan jika kamu akan melempar bola secara lurus.



Ayunkan lengan dari atas kepala ke arah depan jika kamu akan melempar bola melambung.

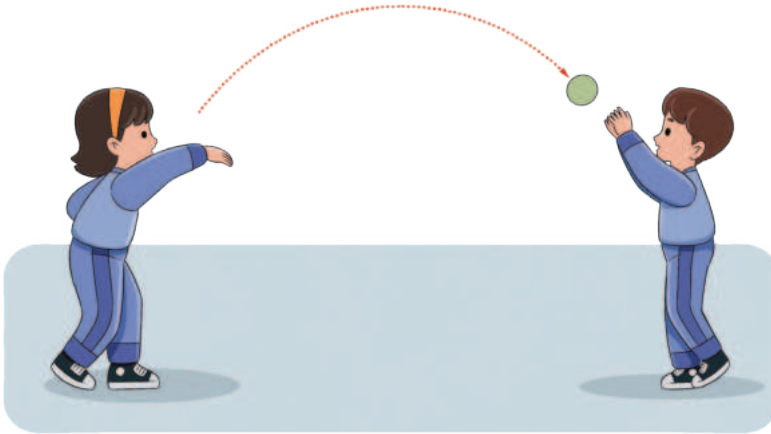


Ayunkan lengan dari samping badan ke arah depan jika kamu melempar dengan salah satu tangan.

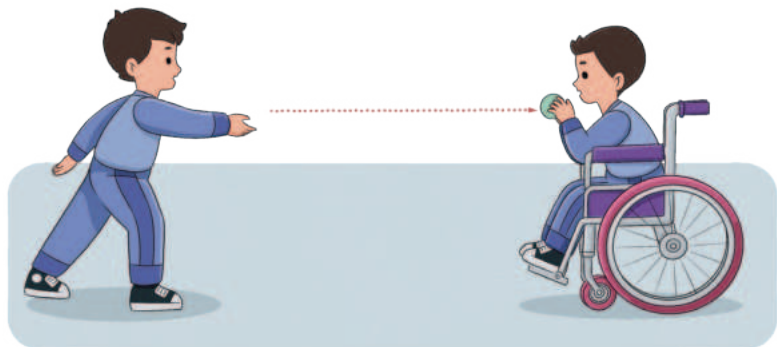


Dorong kedua lengan ke arah bawah jika kamu ingin memantulkan bola.

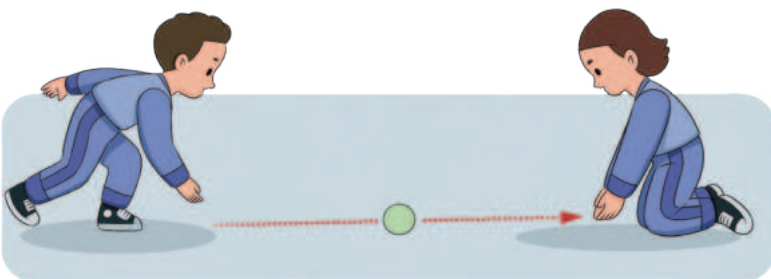
Ayo lempar bola kecil menggunakan salah satu tanganmu!



Ayunkan lengan dari atas kepala jika kamu akan melempar bola melambung.



Ayunkan lengan dari samping badan jika kamu akan melempar bola secara lurus.



Ayunkan lengan dari belakang jika kamu melempar bola menggelinding.

2. Menangkap bola

Ayo melempar dan menangkap bola besar secara berpasangan!

Mulailah dari jarak yang dekat.

Perpanjang jarak lempar hingga keterampilan kamu meningkat.



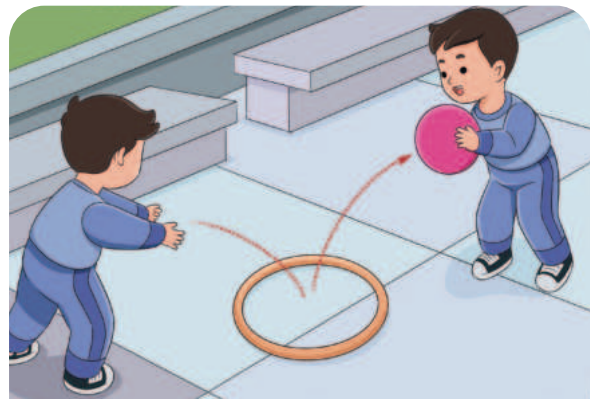
Menangkap bola besar dari atas dengan kedua tangan.



Menangkap bola besar yang datang melambung



Menangkap bola besar yang datang lurus



Menangkap bola besar yang dipantulkan.

Aktivitas menangkap bola besar

Kamu juga dapat menangkap bola menggunakan bola kecil.

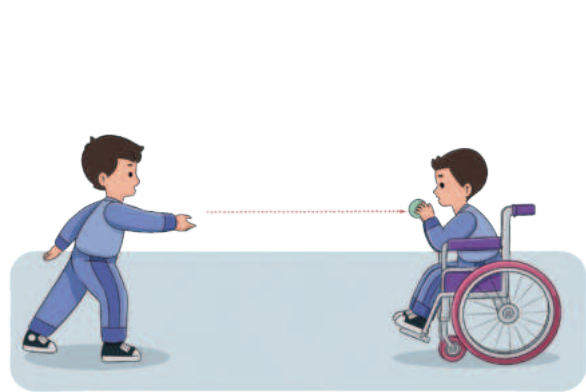
Carilah pasanganmu.

Lakukan gerak menangkap bola secara bergantian.

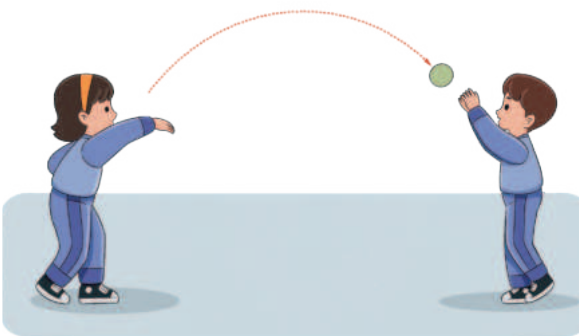
Perpanjang jarak lempar hingga keterampilan kamu meningkat.



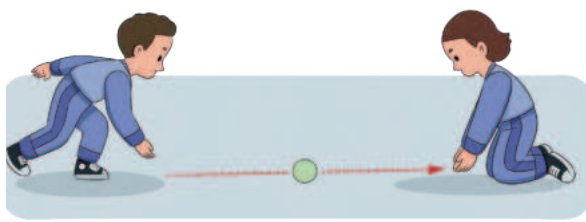
Menangkap bola kecil yang dilempar sendiri ke atas.



Menangkap bola kecil yang datangnya lurus.



Menangkap bola kecil yang datangnya melambung.



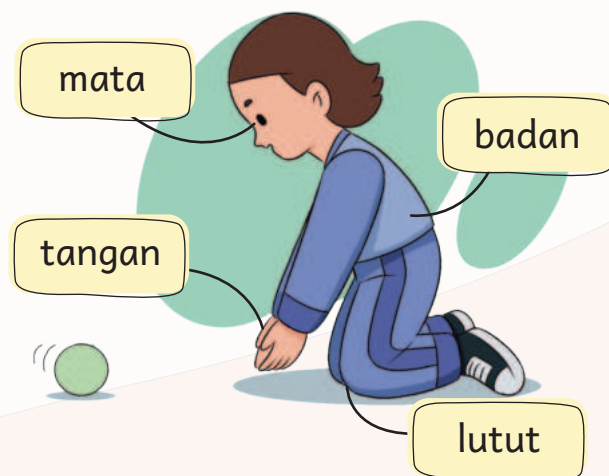
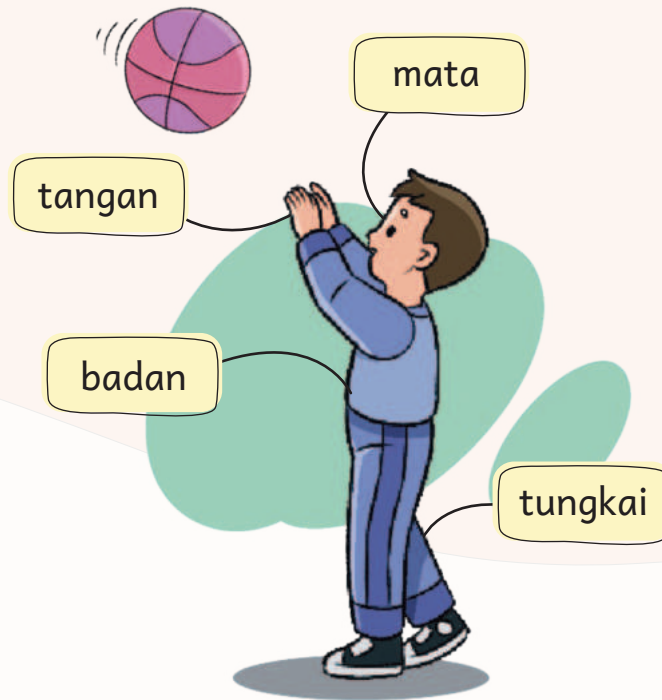
Menangkap bola kecil yang datangnya menggelinding

Aktivitas menangkap bola kecil



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu melakukan gerak menangkap bola.





Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak menangkap bola?

Saat menangkap bola besar lakukan dengan berdiri tegak. Kedua tangan menghadap ke arah datangnya bola.

Tangkap bola menggunakan kedua tanganmu, tarik bola ke arah dada.

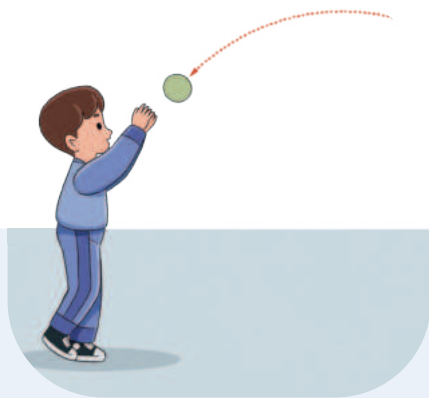
Pandangan mata ke arah datangnya bola ya!



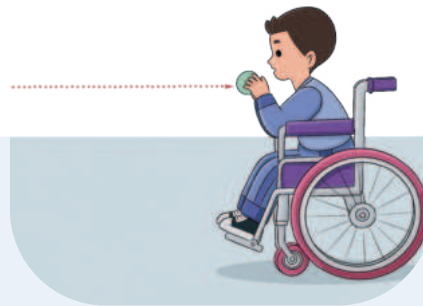
Menangkap bola besar

Kamu dapat mengarahkan tanganmu ke atas jika bola datangnya dari atas.

Saat bola datangnya lurus, arahkan tanganmu lurus ke depan. Jika bola datangnya dari bawah arahkan tanganmu ke bawah juga ya!



melambung



lurus

Sikap tangan saat menangkap bola melambung dan lurus

Saat menangkap bola kecil, lakukan dengan berdiri tegak, badan menghadap ke arah bola.

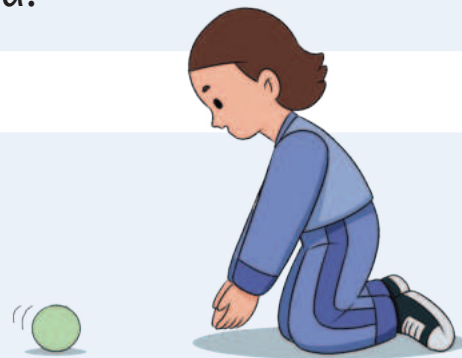
Pandangan mata ke arah datangnya bola ya!

Kedua telapak tangan membentuk seperti mangkuk dan menghadap ke arah datangnya bola.

Saat bola datangnya menggelinding, berlututlah.

Kedua tangan diletakkan di depan lutut menghadap ke arah datangnya bola.

Tangkap bola dengan kedua tanganmu.



Menangkap bola menggelinding

Ayo cari teman untuk menjadi pasanganmu!

Pilihlah gerakan melempar dan menangkap bola yang paling kamu sukai. Praktikkan gerakan di depan teman-teman.

Hitung berapa bola yang berhasil kamu tangkap ya!

Laporkan hasilnya kepada guru.

3. Memukul bola

Pernahkah kamu memukul bola?

Gerakan memukul bola dapat kamu lakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Memukul bola juga dapat dilakukan dengan kayu pemukul.

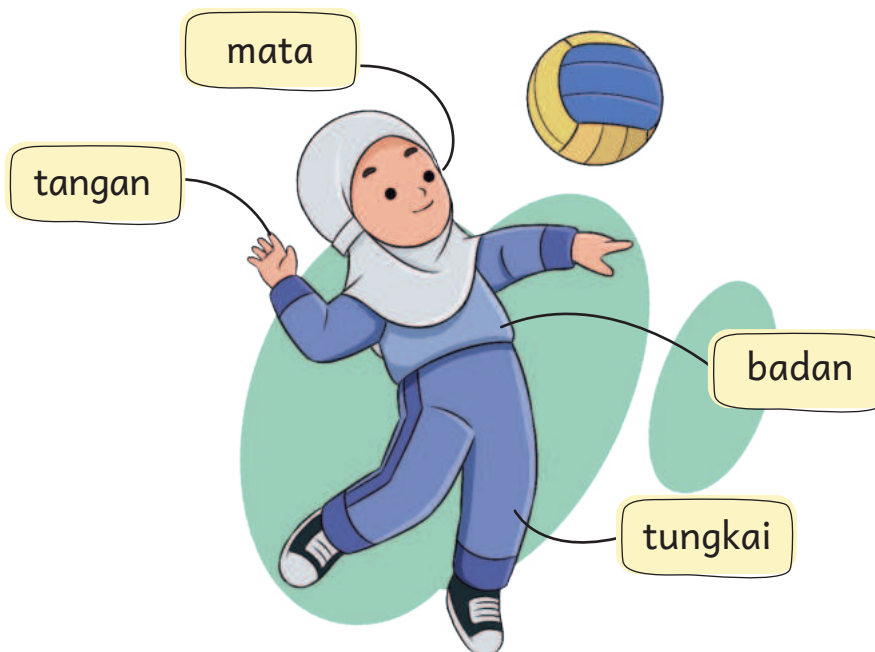


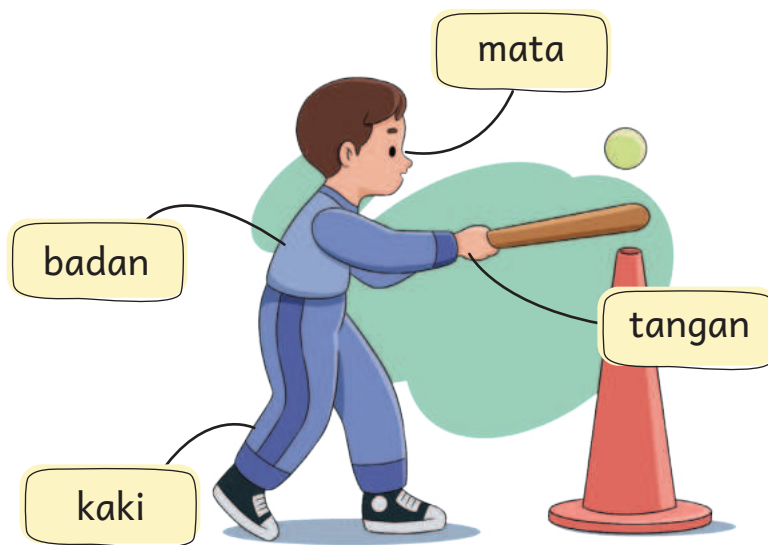
Memukul bola



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat kamu memukul bola.



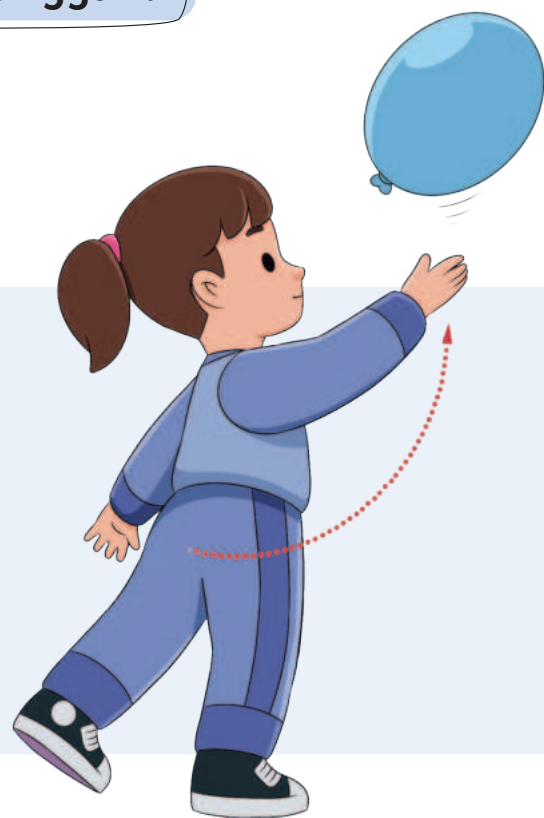


Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerak memukul bola?

Kamu dapat menggunakan balon saat mencoba memukul dengan tangan.

Usahakan balon tidak menyentuh tanah atau lantai.

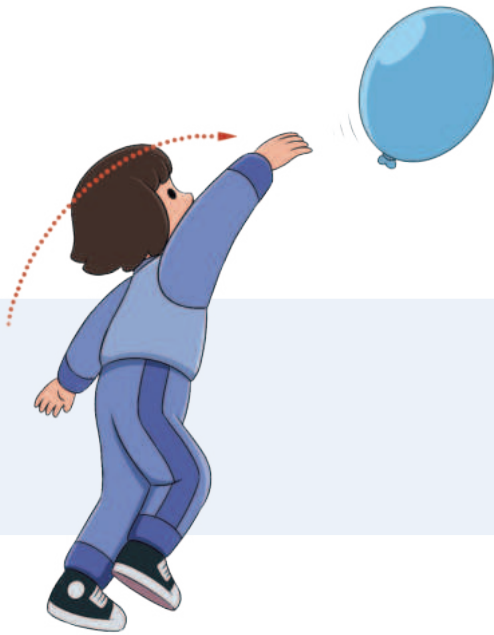


Memukul balon ke atas

Jika kamu sudah bisa, ayo ajak salah satu teman untuk memukul bola secara bergantian!



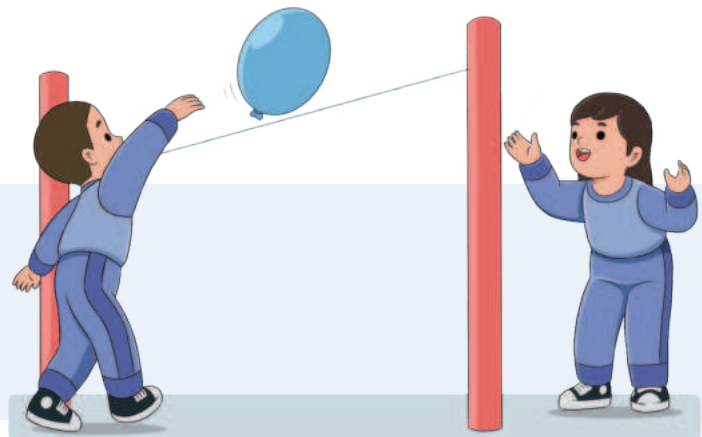
Memukul balon ke atas berpasangan



Kamu dapat mencoba memukul balon ke arah depan.

Memukul balon ke depan

Cobalah memukul balon melewati tali bersama pasangan kamu ya!



Memukul balon ke depan

Ayo coba memukul bola menggunakan alat pemukul!

Gunakan pemukul yang lebar.

Peganglah pemukul dengan kedua tangan kamu.

Pukullah bola ke arah depan.



Memukul balon ke depan



Memukul balon ke depan

Jika kamu sudah bisa,
ayo ganti dengan alat pemukul
yang lebih kecil!

Ayo praktikkan gerak memukul bola secara berpasangan.

Hitung berapa bola yang berhasil kamu tangkap ya!

Laporkan hasilnya kepada guru.

4. Menendang



Bermain bola

Pernahkah kamu bermain menendang bola bersama teman?
Bagaimana cara melakukannya?

Ayo ajak salah satu teman untuk menjadi pasanganmu!



Menendang bola
berpasangan



Menendang bola ke
gawang

Coba kamu diskusikan dan lakukan bersama pasanganmu.
Lakukan dengan jarak yang dekat.
Perpanjang jarak menendang hingga keterampilan kamu meningkat.



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat menendang bola.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan gerakan menendang bola?

Posisikan badan di belakang bola.

Kaki yang menjadi kaki tumpu berada di samping bola,

kaki yang digunakan untuk menendang berada di belakang bola,

ayunkan kaki dari belakang ke depan tepat mengenai bola.



Menendang bola ke gawang

5. Menggiring

Pernahkah kamu melakukan gerakan menggiring bola?

Menggiring bola dapat menggunakan kaki ataupun tangan.



Menggiring bola



Ayo perhatikan!

Berikut ini bagian tubuh yang digunakan untuk menggiring bola.

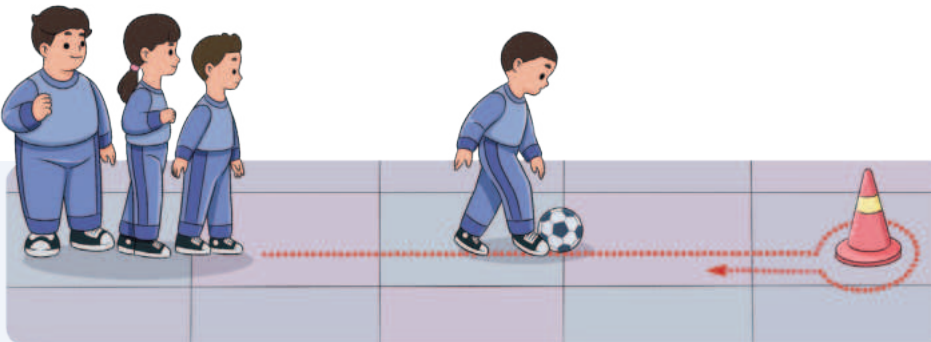




Ayo pelajari sungguh-sungguh!

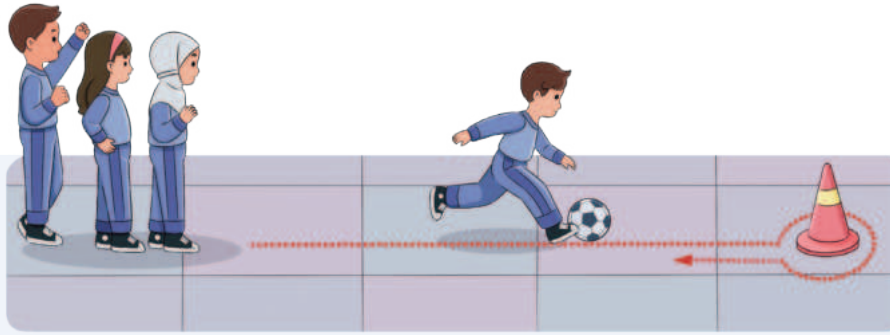
Bagaimana cara melakukan gerakan menggiring bola?

a. Menggiring bola menggunakan kaki



Menggiring bola dengan kaki

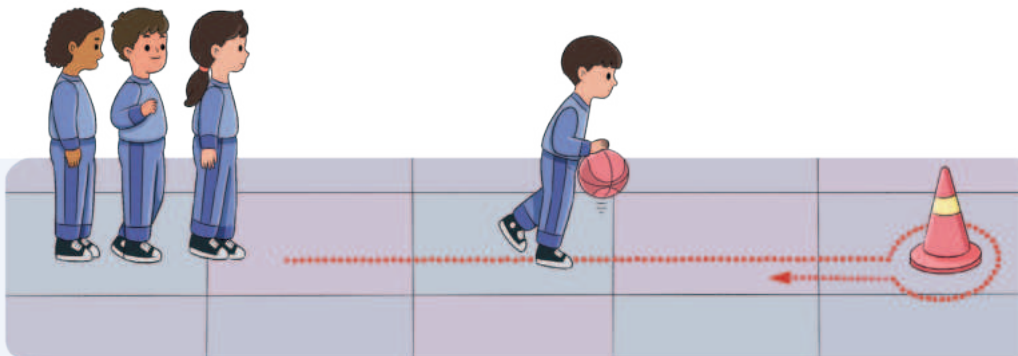
- Ayo lakukan dengan teman dalam satu kelompok.
- Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.
- Sikap awal berdiri tegak.
- Badan menghadap depan.
- Bawalah bola ke depan pada lintasan lurus.



Berlari menggiring bola dengan kaki

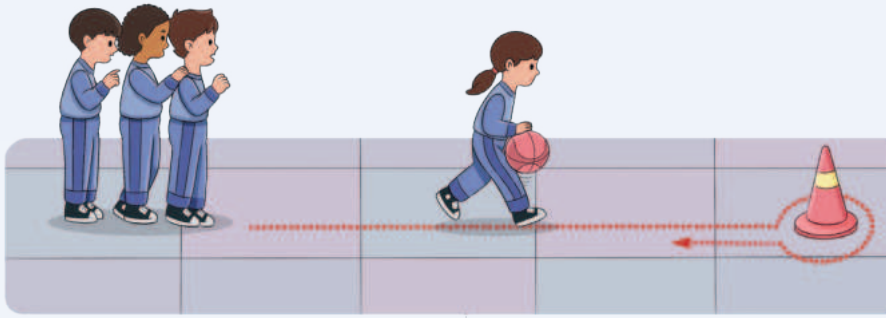
Setelah kamu bisa,
cobalah menggiring bola sambil berlari.

b. Menggiring bola menggunakan tangan



Menggiring bola dengan tangan

Ayo lakukan dengan teman dalam satu kelompok.
Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.
Sikap awal berdiri.
Badan sedikit condong ke depan.
Kedua lutut sedikit ditebuk.
Pantulkan bola ke bawah dengan salah satu tangan atau kedua tanganmu.
Pandangan mata ke arah depan.



Berlari sambil memantulkan bola

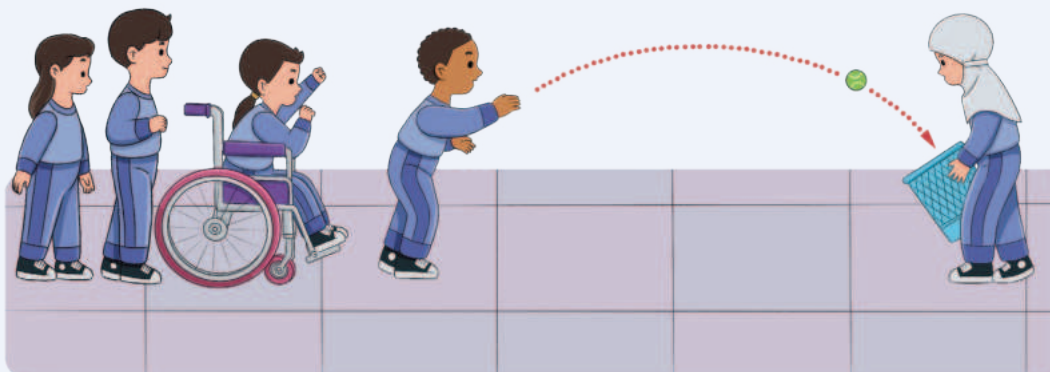
Kamu dapat mencoba memantulkan bola sambil berlari.

B. Mempraktikkan gerak menggunakan benda dalam permainan sederhana

Kamu dapat memilih permainan di bawah ini untuk meningkatkan keterampilan kamu dalam gerak menggunakan benda.

Aktivitas 3.2

1. Permainan bola keranjang

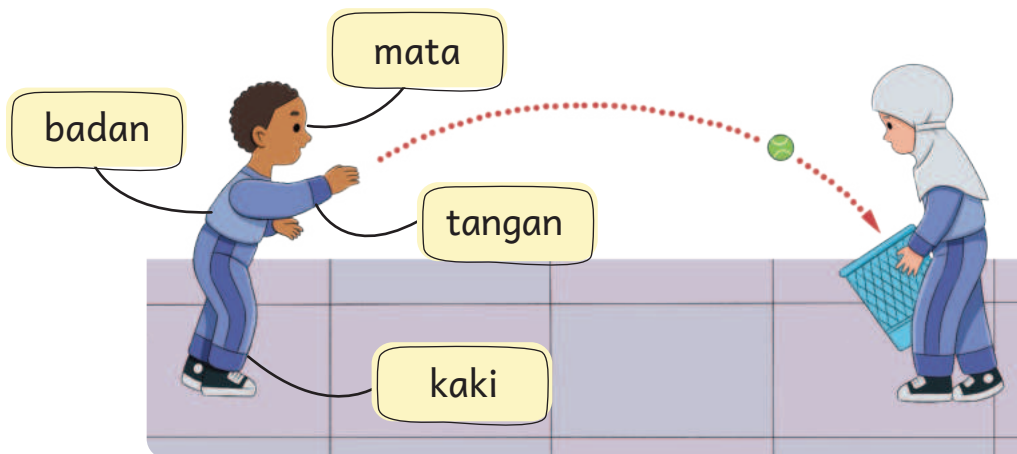


Permainan Bola Keranjang



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan bola keranjang.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan bola keranjang?

Buatlah kelompok dengan mengajak 4-5 temanmu.

Pilihlah satu temanmu untuk memegang keranjang sampah plastik.

Lemparkan bola ke keranjang.

Lakukan secara bergantian.

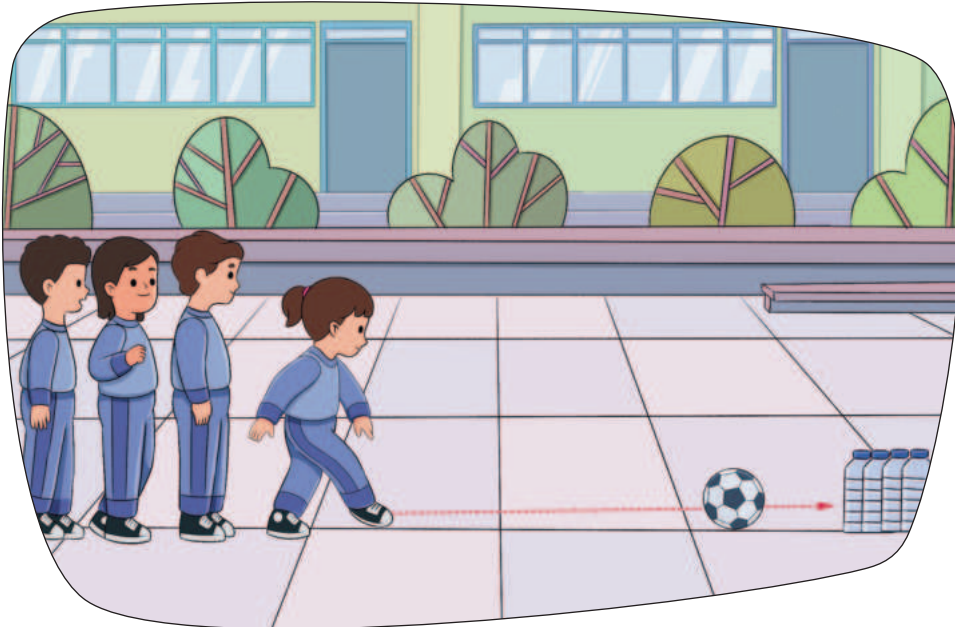
Mulailah dari jarak yang dekat.

Kamu dapat memperpanjang jarak lempar.

Kamu juga dapat bertanding dengan kelompok lain.

Pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang.

2. Permainan Merobohkan Menara

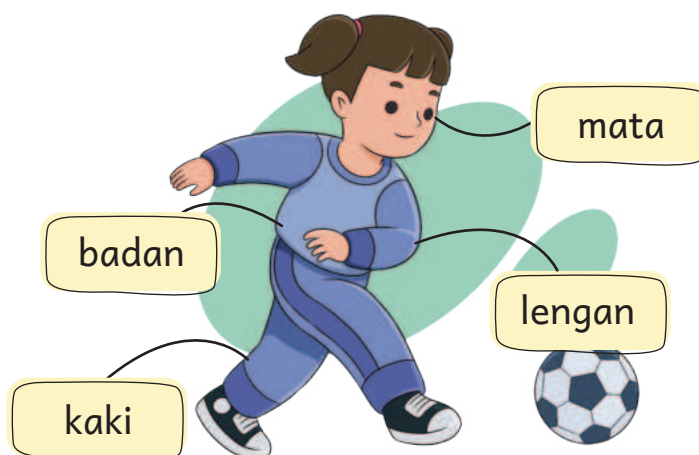


Permainan merobohkan menara



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan merobohkan menara dengan menendang bola.





Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan merobohkan menara?

Buatlah kelompok dengan mengajak 4-5 temanmu.

Letakkan tiga buah botol/kaleng bekas pada jarak \pm 3 meter.

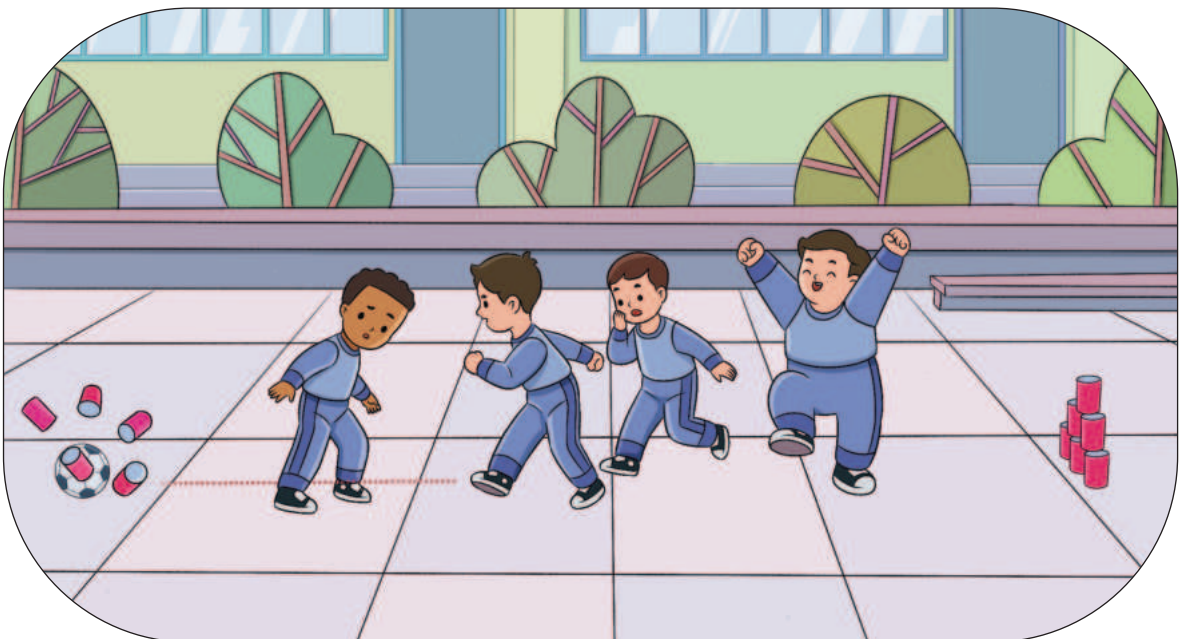
Lakukan gerakan menendang bola ke arah botol atau kaleng bekas.

Lakukan secara bergantian.

Kamu dapat bertanding dengan kelompok lain.

Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat merobohkan semua botol atau kaleng bekas.

3. Permainan Bola Raket



Permainan Bola Raket



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang digunakan saat melakukan permainan bola roket.



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan bola roket?

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

Bermainlah dengan kelompok lain.

Mintalah bantuan guru untuk membuat lapangan.

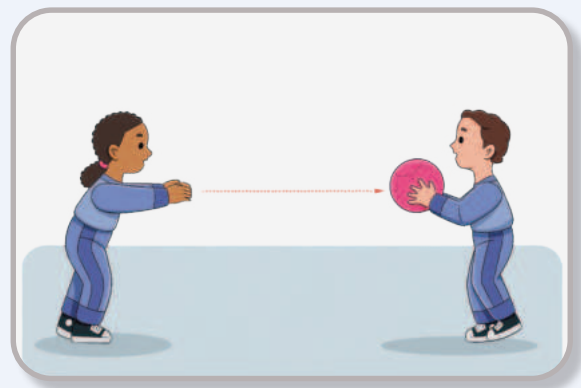
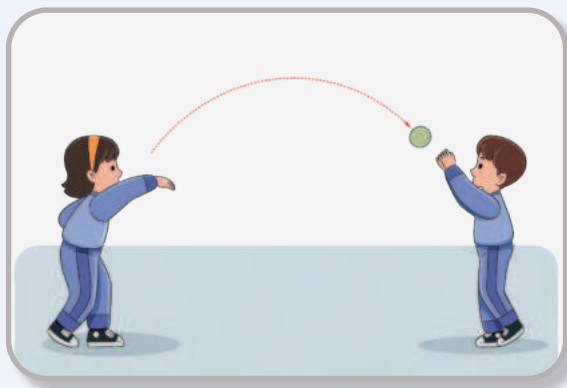
Letakan lima buah kaleng bekas pada 2 sisi lapangan (lihatlah gambar di atas).

Setiap kelompok berusaha merobohkan kaleng dengan cara menendang bola.

Pemenangnya adalah tim yang dapat merobohkan seluruh kaleng.

C. Ayo uji kemampuan

1. Gerakan melempar dan menangkap bola secara berpasangan sebanyak 10 kali!



2. Gerak menendang bola ke gawang sebanyak 10 kali!



D. Ayo tambah pengetahuan

Lakukan permainan sederhana atau tradisional yang ada di lingkungan sekitarmu!

E. Ayo berefleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab Bergerak Menggunakan Benda di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab ini?

Ceritakan pengalaman kamu kepada teman-teman dan berilah tanda centang (✓) sesuai dengan keadaan kamu ya!

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Senang



Sedih



Takut



Bangga

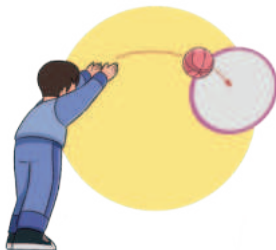
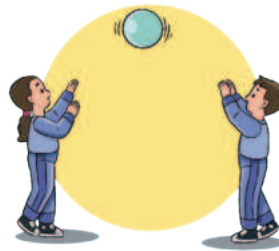
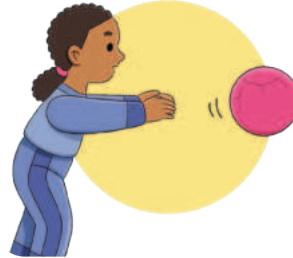
Materi yang sudah kamu kuasai?



Materi yang perlu kamu pelajari lagi?



Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



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

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

Penulis: Puji Rahayu dan Umi Hariyani
ISBN: 978-623-388-543-0 (jil.1 PDF)

Bab

4



Bermain Bersama



Pernahkah kamu bermain
bersama teman?





Saat bermain bersama, kadang ada teman yang ingin menang sendiri.

Ada banyak juga teman yang bermain dengan jujur dan mau bekerja sama.

Bermain dengan jujur dan mau bekerja sama adalah sikap yang sangat baik.

Kamu harus memiliki sikap jujur dan mau bekerja sama dalam kehidupan sehari-hari.

Ayo belajar bersama untuk menumbuhkan kejujuran dan kerja sama!

Tujuan Pembelajaran

Kamu bisa mengetahui dan mentaati peraturan untuk mengembangkan kejujuran dan kerja sama kelompok.

● Kata Kunci ●

mentaati peraturan

bergiliran secara adil

kerja sama kelompok





Siap-siap belajar

Bacalah cerita ini bersama guru!



“Bermain kasti”



Lani dan Lulu bermain kasti bersama teman-teman.



Saat pertandingan dimulai, Lulu memukul bola. Pukulan Lulu sangat baik.



Lulu berhasil lari menuju tiang hinggap.



Sekarang, giliran Lani tapi pukulannya tidak cukup baik.



Saat berlari ke tiang hinggap, Lani terkena bola oleh lawan.



Lani merasa kecewa dan sedih.

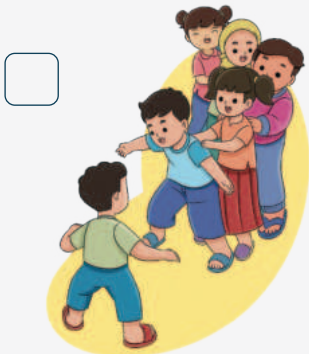
Bagaimana sikap Lulu seharusnya?

Ayo ceritakan jawabanmu kepada teman-teman dan guru!



Ayo berlatih!

Pilih dan beri tanda centang (✓) pada gambar yang menunjukkan perilaku yang harus ditunjukkan saat bermain bersama dengan kelompok atau tim.



Bermain bersama



Menolong teman



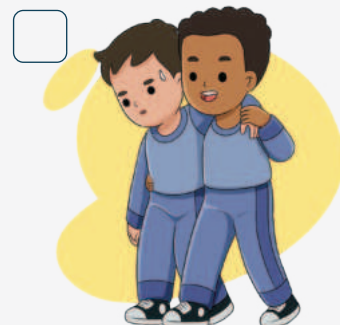
Marah



Berebut peralatan



Mencela teman



Membantu teman



Membeda-bedakan teman



Bergiliran



Menghargai lawan

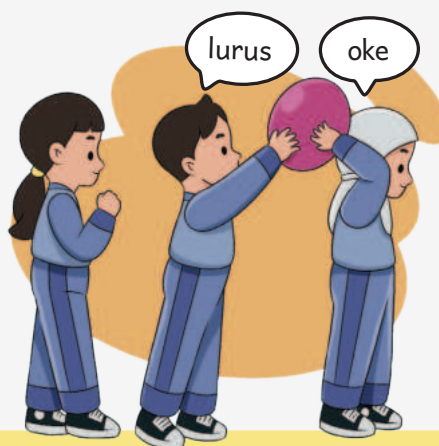
Perilaku yang ditunjukkan saat bermain



Berlari pada lintasan



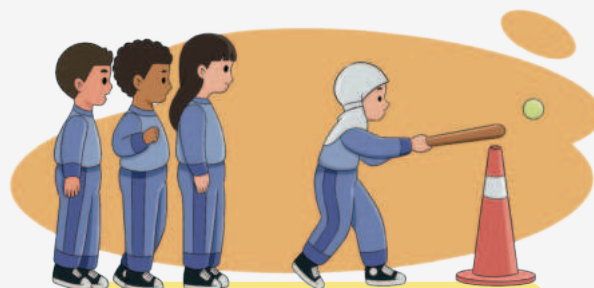
Saling membantu



Mendengarkan teman



Berbagi peralatan



Bergiliran

A. Menaati aturan



“Menaati aturan wasit”



Wasit meniup peluit, pertandingan dimulai.



Pemain jatuh saat berebut bola. Anggota tim lawan menolong.



Pelanggaran terjadi. Beberapa pemain protes pada wasit. Akhirnya berdamai.



Pelanggaran terjadi lagi tapi diakui oleh pemain.



‘Gooooo!!!!...’, Tim bersorak.



Pertandingan selesai, semua pemain berjabat tangan dengan wasit.



Seluruh anggota tim saling memberi selamat.

Jika kamu bertanding bersama teman, perilaku manakah yang akan kamu tunjukkan?

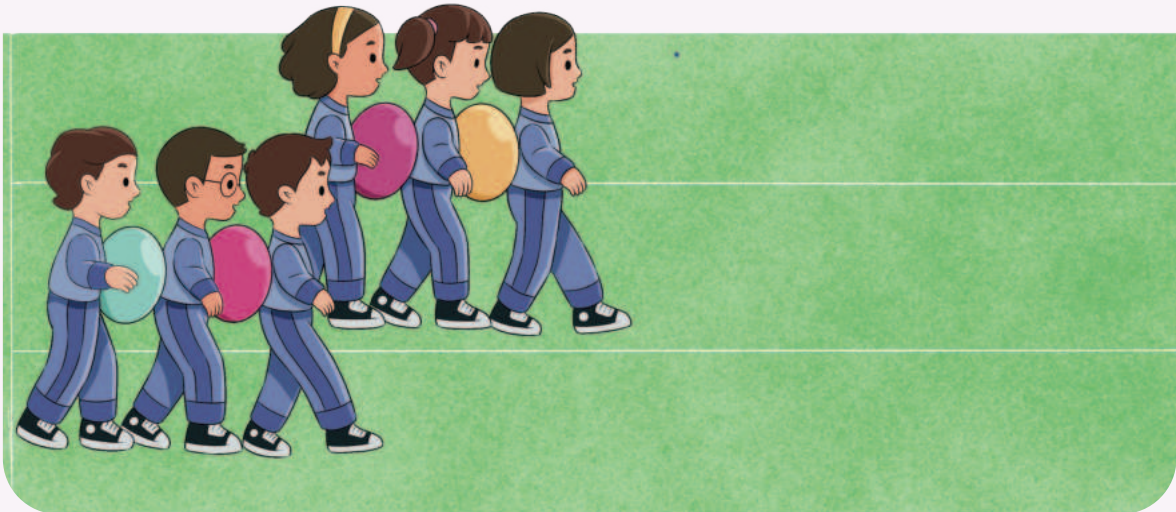
Salah satu sikap yang harus dimiliki saat bermain adalah menaati aturan.

Aturan dibuat agar permainan tetap aman dan menyenangkan.

Ayo kita praktikkan dalam permainan di bawah ini!

Aktivitas 4.1

1. Permainan naga balon



Permainan Naga Balon



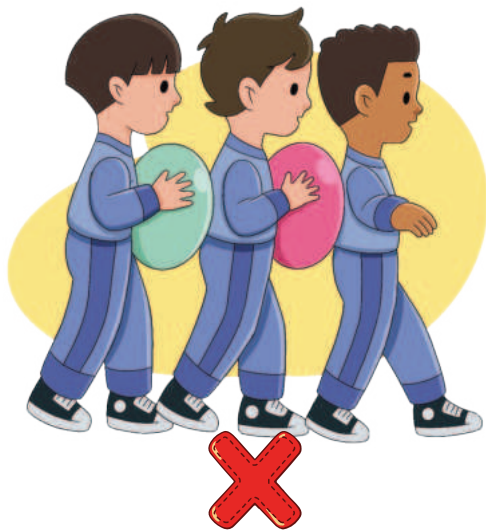
Ayo perhatikan!

Perhatikanlah perilaku yang ditunjukkan saat bermain naga balon!

Menaati aturan



Balon tidak boleh dipegang dengan tangan



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan naga balon?
Ingat, kamu harus menaati peraturannya ya!

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

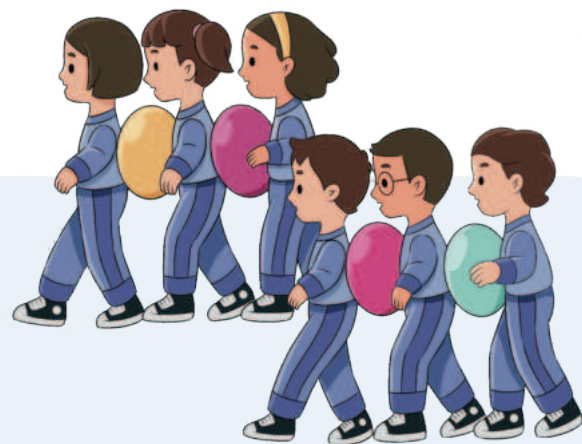
Siapkan balon.

Setiap kelompok membawa balon pada jarak yang telah ditentukan.

Jaga balon agar tidak terlepas dari badan.

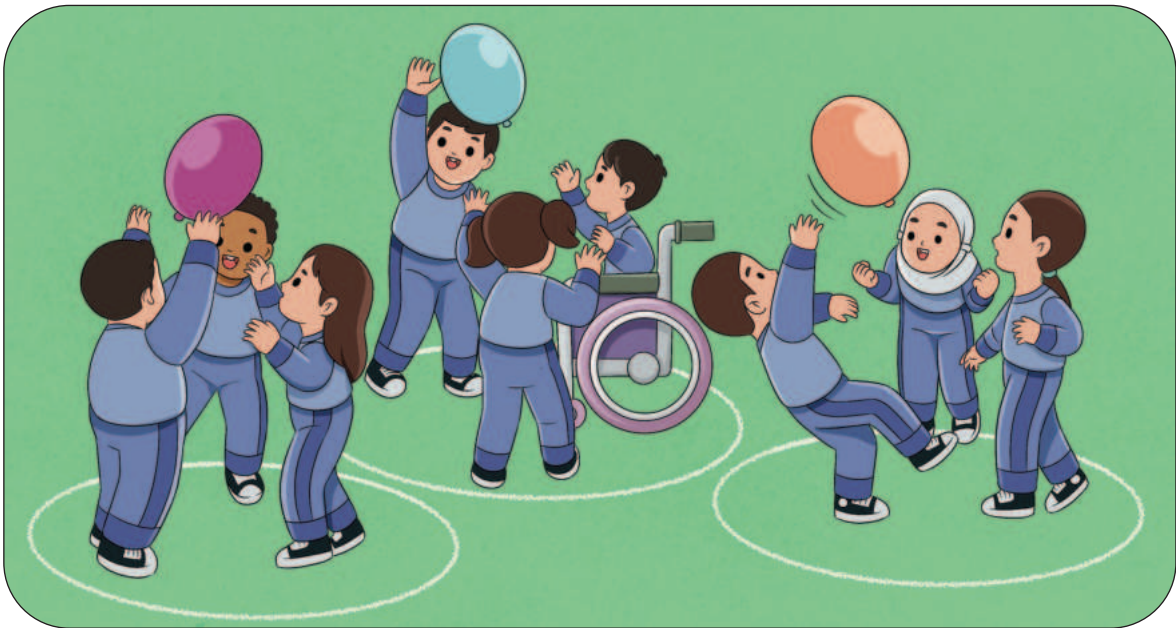
Aturan: Balon tidak boleh dipegang dengan tangan.

Pemenangnya adalah pasangan yang paling cepat mencapai jarak yang telah ditentukan.



Permainan naga balon berkelompok

2. Permainan menjaga balon



Permainan menjaga balon



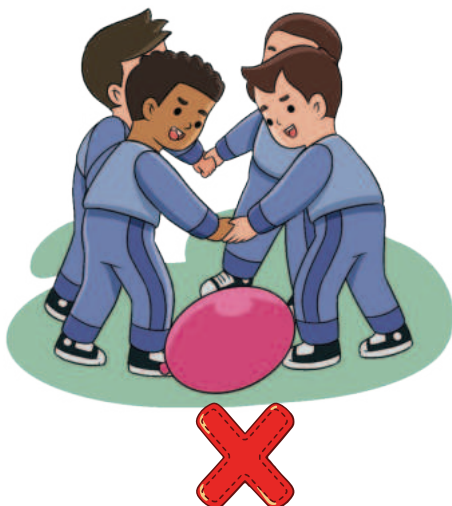
Ayo perhatikan!

Perhatikanlah perilaku yang ditunjukkan saat bermain menjaga balon!

Menaati aturan



Balon tidak boleh jatuh ke tanah atau lantai





Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan menjaga balon?

Ingat, kamu harus menaati peraturannya ya!



Siapkan balon dan pembatas lapangan.

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

Buatlah lingkaran kecil.

Jaga balon supaya tetap di udara dengan memukul balon menggunakan tangan.

Aturan:

- semua anggota kelompok harus bergantian memukul balon.
- balon tidak boleh jatuh ke lantai.

Pemenangnya adalah kelompok yang dapat menjaga balon tetap di udara.

Bacalah cerita ini bersama guru!

“Menghargai Lawan”



1

Doni dan Rafa bermain bola. Mereka berada pada tim yang berbeda.



2

Doni dan Rafa saling berebut bola.



3

Doni terjatuh dan ia marah kepada Rafa.



4

Rafa meminta maaf kepada Doni.



5

Teman Doni berusaha menenangkannya.



6

Doni dan Rafa Berbaikan.

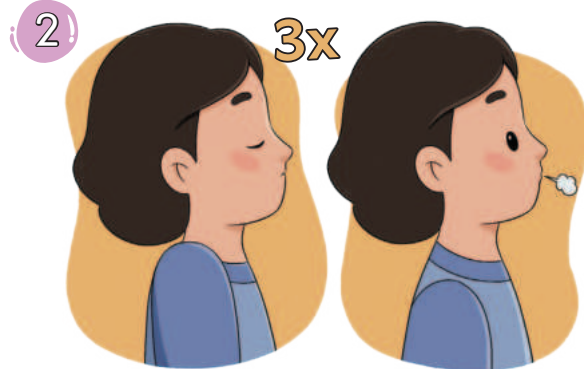


7

Mereka kembali bermain bola dengan riang gembira.

Pernahkah kamu merasa marah kepada lawan saat bermain?

Ayo coba praktikkan langkah berikut untuk menenangkan diri jika kamu marah saat bermain!



menarik napas 3x



menghitung 1-10

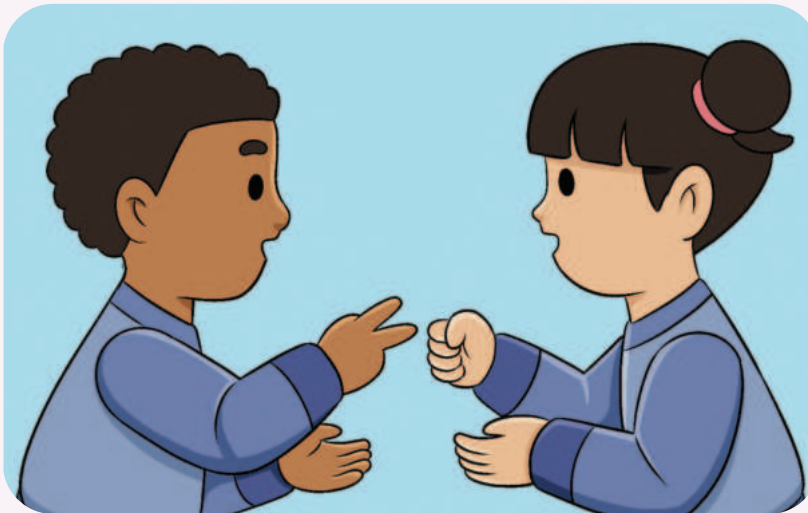


hore aku bisa

B. Bergiliran secara adil

Banyak permainan yang mengharuskan kamu untuk bergiliran. Ada berbagai cara untuk menentukan siapa yang akan lebih dahulu mendapat giliran, antara lain:

1. Permainan batu gunting kertas



gunting





batu



kertas

2. Suit

Suit Gajah

 = Manusia	 kalah	 menang
 = Semut	 kalah	 menang
 = Gajah	 kalah	 menang

3. Melempar dadu



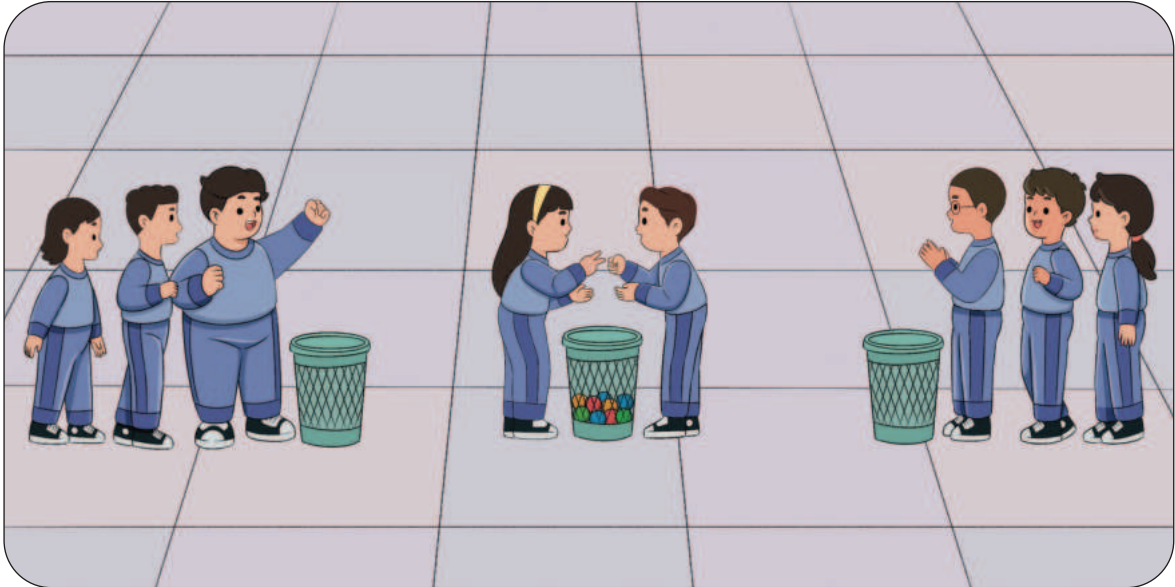
4. Hom pim pa



Ayo, kamu praktikkan dalam permainan di bawah ini!

Aktivitas 4.2

a. Permainan Bola Keranjang



Permainan Bola Keranjang



Ayo perhatikan!

Perhatikanlah perilaku yang ditunjukkan saat bermain bola keranjang!

Bergiliran
dengan adil



Menggunakan permainan
batu gunting kertas untuk
menentukan siapa yang boleh
mengambil bola dikeranjang



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan bola keranjang?
Ingat, kamu harus bergiliran dengan adil ya!

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

Bermainlah dengan kelompok lain.

Setiap kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak 5 meter.

Satu anak akan berlari ke arah keranjang bola.

Saat bertemu dengan lawan lakukan permainan batu, gunting, kertas, dan yang menang berhak mengambil 1 buah bola.

Pemenangnya adalah kelompok yang memperoleh bola paling banyak.

b. Permainan engklek



Permainan engklek



Ayo perhatikan!

Perhatikanlah perilaku yang ditunjukkan saat bermain engklek!

Bergiliran
dengan adil



Menentukan giliran bermain
engklek dengan hom pim pa



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

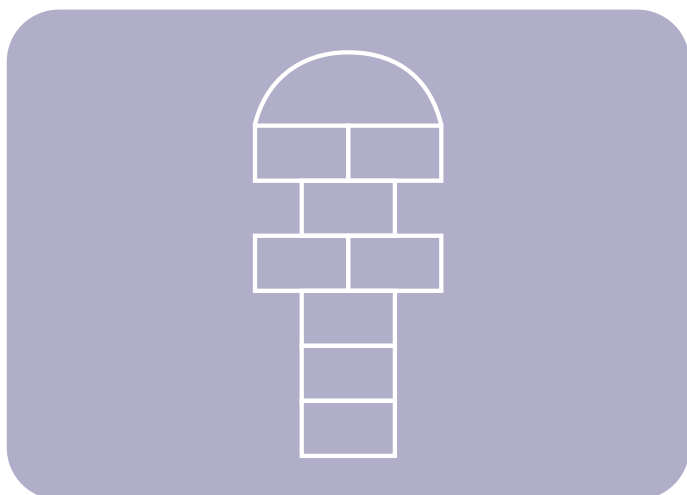
Bagaimana cara bermain engklek?

Ingat, kamu harus bergiliran dengan adil ya!

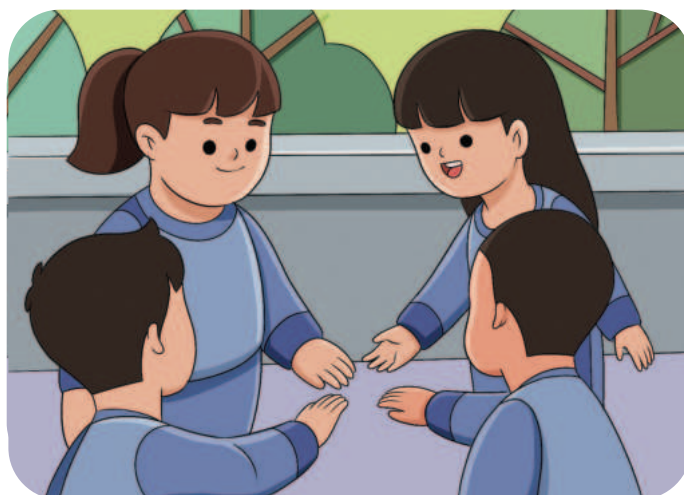
Buatlah delapan kotak dengan satu gambar gunung.

Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

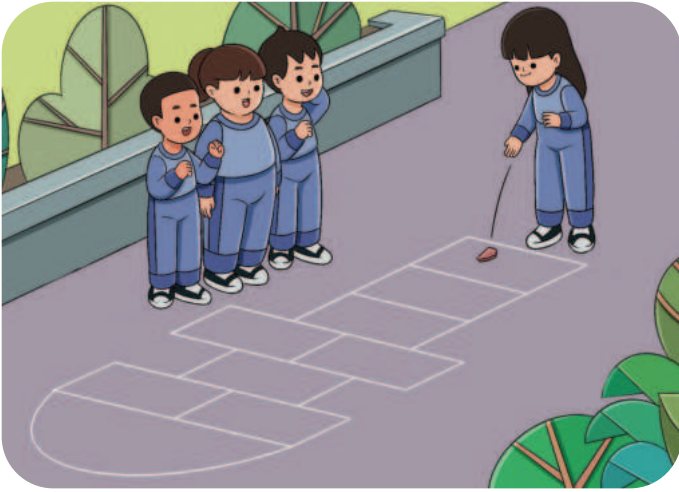
Setiap anak memiliki pecahan genteng atau sejenisnya sebagai gaco.



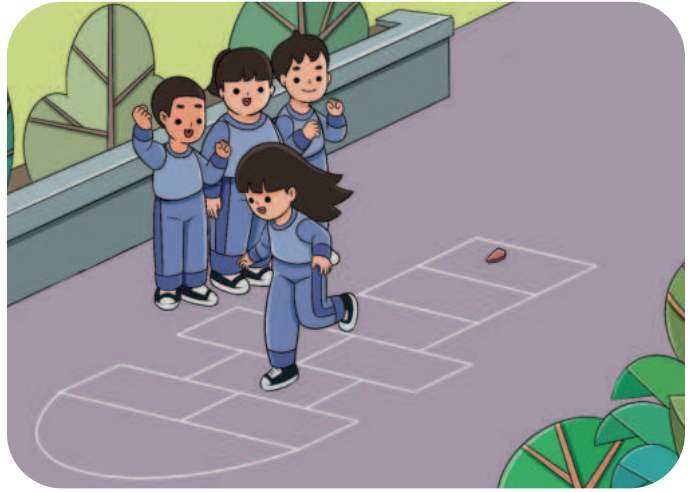
1



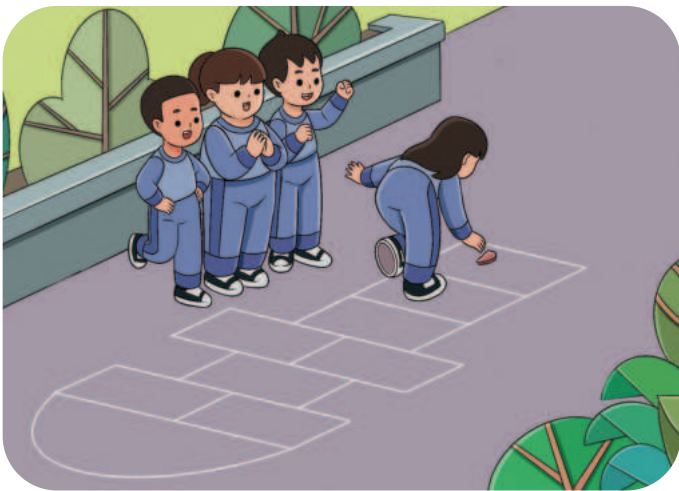
2



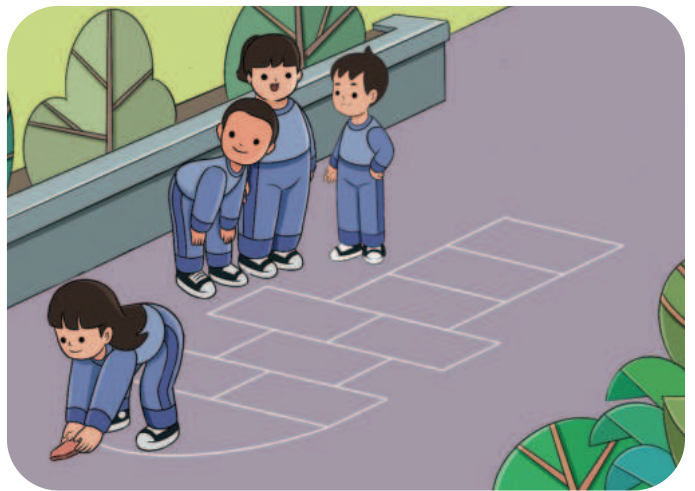
3



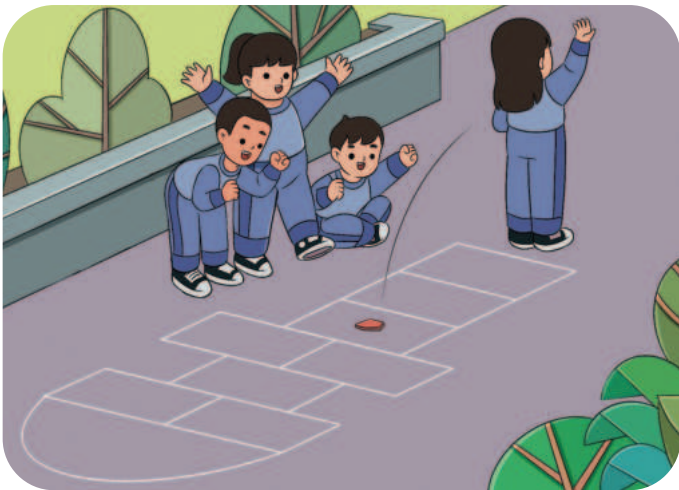
4



5



6



7



8

Cara bermain engklek

C. Bekerja sama dalam kelompok

Apakah kamu dapat memenangkan permainan kelompok jika kamu bekerja sendiri?

Tentu saja tidak!

Jika kamu ingin menang bersama kelompok, kamu harus bekerja sama dengan anggota kelompokmu.

Kamu juga harus menghargai kelompok lawan ya!

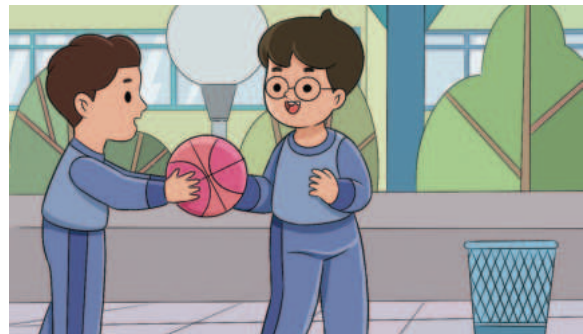
Perhatikan perilaku di bawah ini!



Perilaku yang harus dimiliki



Menyemangati teman



Berbagi peralatan



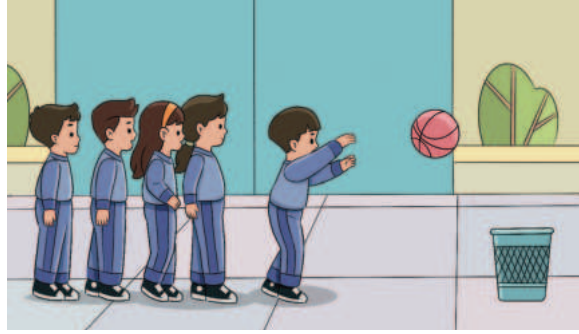
Menolong teman



Mendengarkan teman



Berdiskusi dengan teman



Menunggu giliran

✗ Perilaku yang dihindari



Berebut giliran main



Bermain sendiri



Tidak mau mendengarkan teman



Berebut peralatan

Contoh perilaku yang ditunjukkan saat bermain

Aktivitas 4.3

Kamu dapat memilih permainan di bawah ini untuk menumbuhkan kerja sama dalam kelompok.

1. Permainan estafet simpai



Ayo perhatikan!

Perhatikanlah perilaku yang ditunjukkan saat bermain estafet simpai!

Bekerja sama



Bekerja sama dalam memindahkan simpai



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan estafet simpai?
Ingat untuk bekerja sama dalam kelompokmu ya.

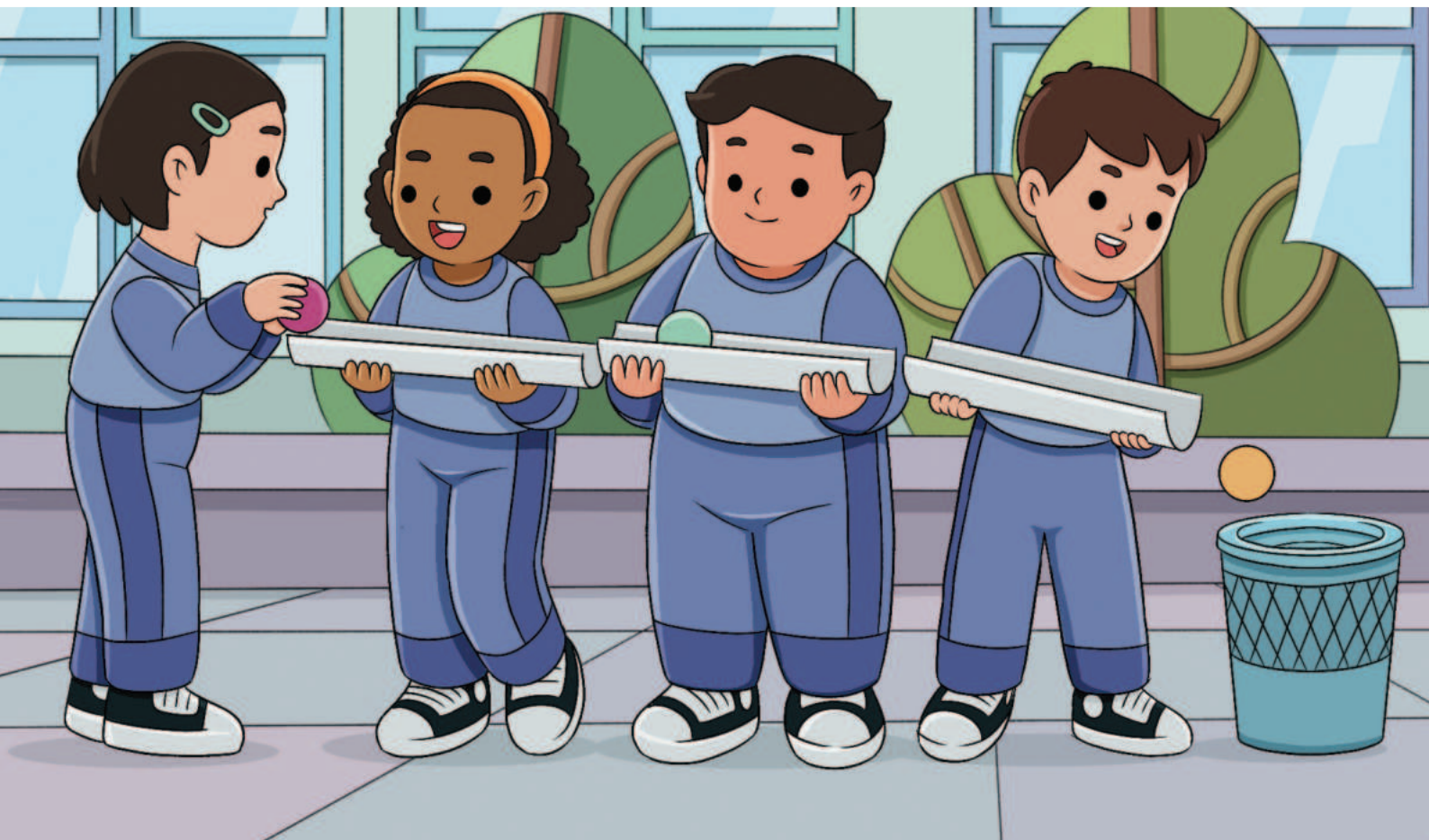
Buatlah kelompok dengan mengajak 3-4 temanmu.

Bermainlah dengan kelompok lain.

Pindahkan simpai secara estafet.

Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat mencapai jarak yang telah ditentukan.

2. Permainan estafet bola



Permainan estafet bola



Ayo perhatikan!

Perhatikanlah perilaku yang ditunjukkan saat bermain estafet bola!

Bekerja sama



Bekerja sama memindahkan bola



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan permainan estafet bola?
Ingat untuk bekerja sama dalam kelompokmu ya!

Buatlah kelompok dengan mengajak 5-6 temanmu. Satu anak bertugas menaruh bola di atas kertas, anak yang lain memegang kertas dan baris sesuai gambar. Pindahkan bola ke kertas teman yang berbaris di depanmu. Lakukan terus sampai bola tiba di kertas teman yang berdiri paling depan.

Jangan sampai bola jatuh ya!

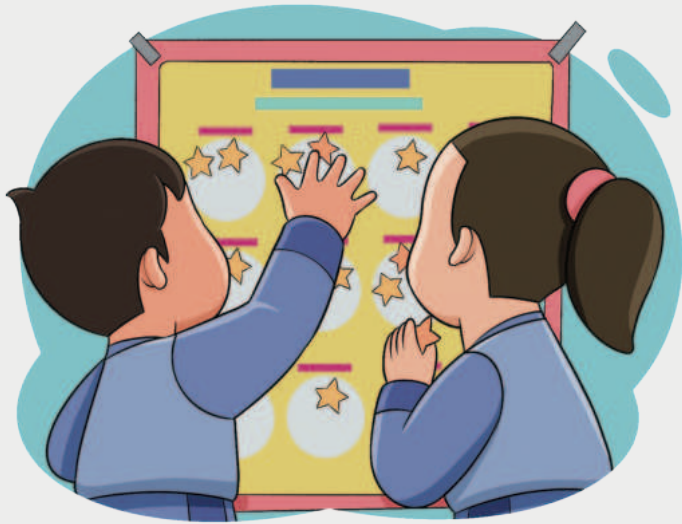
Masukkan bola ke dalam keranjang.

Pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke keranjang.

Setiap anak yang mampu menunjukkan perilaku *fair play* dan bekerja sama akan mendapatkan bintang.



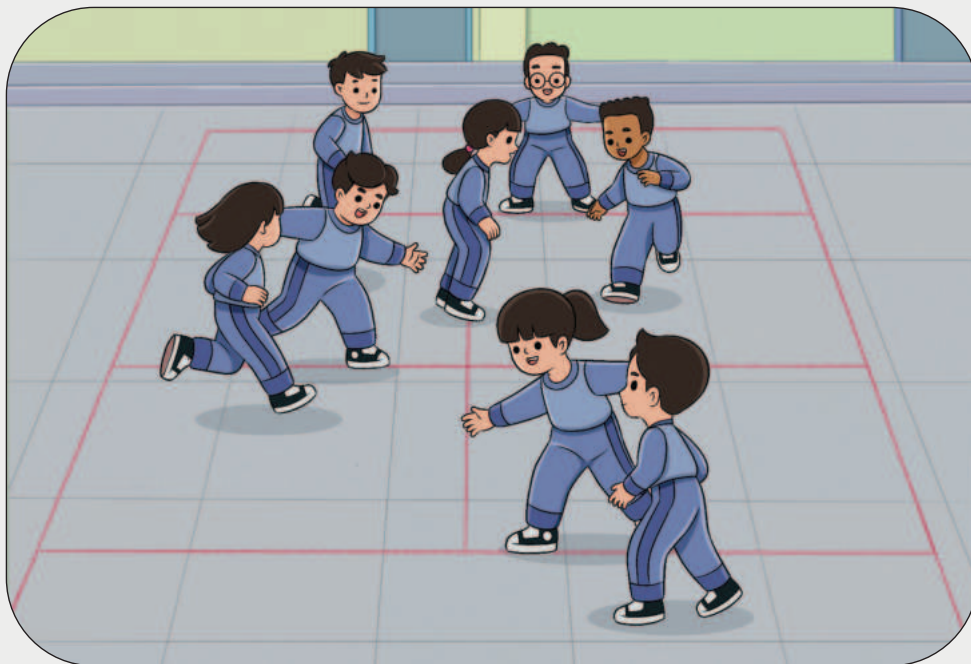
Bintang *fair play* dan kerjasama



Anak mendapat bintang

D. Ayo uji kemampuan

Ayo praktikkan permainan gobak sodor dengan menerapkan kerja sama tim dan *fair play*!



E. Ayo tambah pengetahuan

Praktikkan sebuah pertandingan dengan membuat peraturan sendiri!

F. Ayo berefleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab Bermain Bersama di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab ini?

Ceritakan pengalaman kamu kepada teman-teman dan berilah tanda centang (✓) sesuai dengan keadaan kamu ya!

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Senang



Sedih



Takut

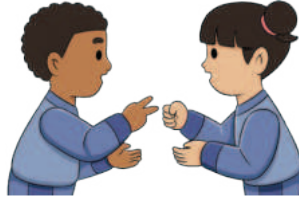


Bangga

Materi yang sudah kamu kuasai?



Menaati peraturan



Bergiliran secara adil



Bekerja sama dalam kelompok

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?



Menaati peraturan



Bergiliran secara adil



Bekerja sama dalam kelompok

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



Menaati peraturan



Bergiliran secara adil



Bekerja sama dalam kelompok

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

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

Penulis: Puji Rahayu dan Umi Hariyani
ISBN: 978-623-388-543-0 (jil.1 PDF)

Bab

5



Sehat dan Bugar



Apakah kamu ingin memiliki tubuh
yang sehat dan bugar?



Semua orang pasti ingin tubuhnya sehat dan bugar.
Sehat adalah keadaan saat tubuh berfungsi dengan baik.
Bugar adalah keadaan saat tubuh tidak cepat lelah.
Yuk, kita belajar bersama untuk menjadi sehat dan bugar
lewat macam-macam aktivitas fisik.

Tujuan Pembelajaran

Kamu bisa mengerti pentingnya aktivitas fisik dan melakukannya dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri.

● Kata Kunci ●

Aerobik

Kekuatan

Kelincahan



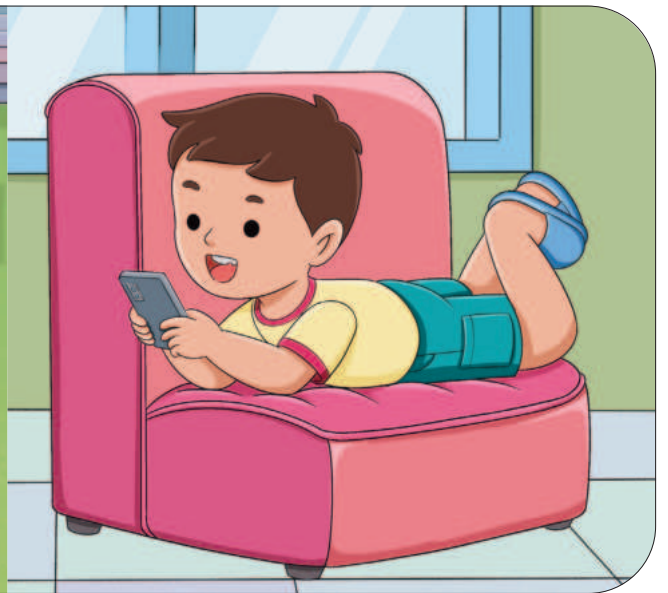
Siap-siap belajar

Yang mana hobi kamu?

Bermain
bersama teman

atau

Bermalasan
bermain gawai



Semua aktivitas akan berpengaruh pada kondisi kesehatan.

Apakah menonton televisi dan bermain gawai baik untuk kesehatanmu?



Anak malas-malasan sambil makan camilan

Apakah berjalan-jalan di taman dan bermain bola dengan teman baik untuk kesehatanmu?



Bermain bersama teman

Menurut kamu manakah kegiatan yang baik untuk tubuh?
Sampaikan pendapatmu dan diskusikan dengan teman di sebelahmu.

Banyak bergerak akan membuat tubuhmu lebih sehat.



Piket kelas



Bermain bola



Merasakan denyut jantung

Saat kamu aktif bergerak, Jantungmu juga akan lebih sehat.

Lakukan percobaan, saat kamu bangun tidur.

Letakkan telapak tangan kamu pada dada sebelah kiri.

Rasakan denyut jantungmu.

Lakukan aktivitas berjalan atau berlari selama 5 menit.

Letakkan telapak tangan kamu pada dada sebelah kiri, rasakan denyut jantungmu.

Apakah ada perbedaan?



Mendeteksi denyut jantung

Ayo, ceritakan hasil percobaanmu kepada teman dan guru.



Ayo berlatih!

Apakah kamu pernah melakukan latihan untuk mengembangkan kebugaran jasmani? Ayo isikan pengalamanmu di bawah ini. Berikan tanda centang (✓) pada kolom sesuai yang kamu rasakan!

Apakah kamu sudah bisa	Pernyataan	 Setuju	 Kurang setuju
 Berjalan jinjit 10 meter	Ini mudah, tubuh mulai terasa hangat		
 Berlari berbelok belok sejauh 10 meter	Merasa bergerak, bekerja keras, tubuh terasa panas		

A. Aktivitas aerobik

Pernahkah kamu melakukan aktivitas seperti dalam gambar?



Anak melakukan berbagai aktivitas aerobik

Aktif bergerak dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Banyak aktivitas yang dapat kamu lakukan.

Rencanakan aktivitas itu dan lakukan secara rutin.

Cukup 30 (tiga puluh) menit sampai dengan 1 jam dalam sehari.

Apa saja aktivitas yang bisa kamu lakukan?



Berbagai aktivitas aerobik.

Aktivitas 5.1



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang kamu gunakan saat melakukan aktivitas aerobik.

mata

badan

lengan

tungkai



Berjalan jinjit



Berlari kecil



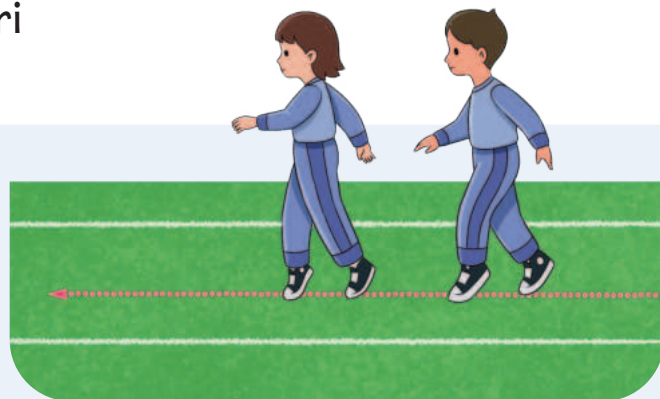
Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan aktivitas aerobik?

1. Berjalan jinjit ke depan, menyamping kanan, atau kiri

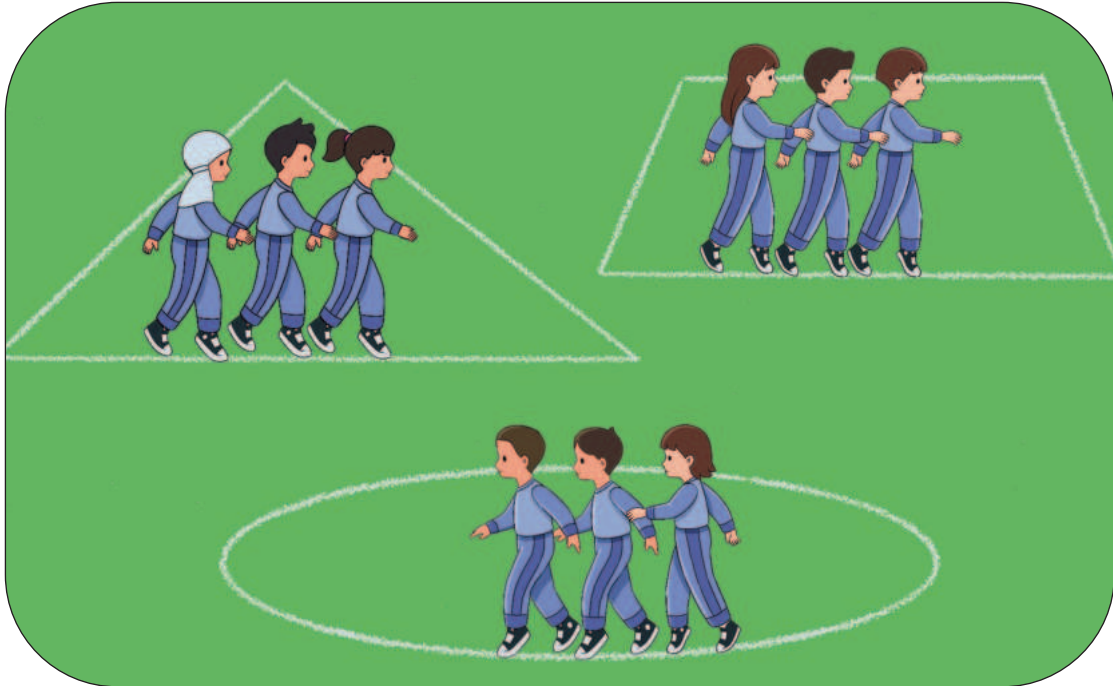
Ketika melewati jalan becek,
kamu akan menghindari
dengan berjalan jinjit.

Nah coba kamu lakukan!
Berjalan jinjit lurus ke
depan,
dengan jarak 5 meter.



Kamu dapat mencoba dengan tantangan lain.

Apakah kamu ingat berbagai bangun datar yang diajarkan Guru?



Ayo buat bangun datar menggunakan kapur atau sejenisnya. Buatlah dalam ukuran besar ya!

Ayo, coba berjalan jinjit mengikuti garis yang kamu buat.

Jika sudah mampu, lakukan dengan menyamping ke kanan atau kiri.

Bayangkan kamu sedang melewati gang sempit!

Lakukan bersama temanmu ya!

2. Berlari kecil mengikuti berbagai bentuk bangun datar (segitiga, segi empat, lingkaran, persegi)

Apakah kamu ingat berbagai bangun datar yang diajarkan Guru?

Nah, buatlah bangun datar dengan menggunakan kapur atau sejenisnya!

Buatlah dalam ukuran besar!

Bisakah kamu coba, berlari pelan mengikuti garis bangun itu?

Lakukan bersama temanmu ya!



3. Berlari melewati benda

Ayo lompat kardus atau sejenisnya.

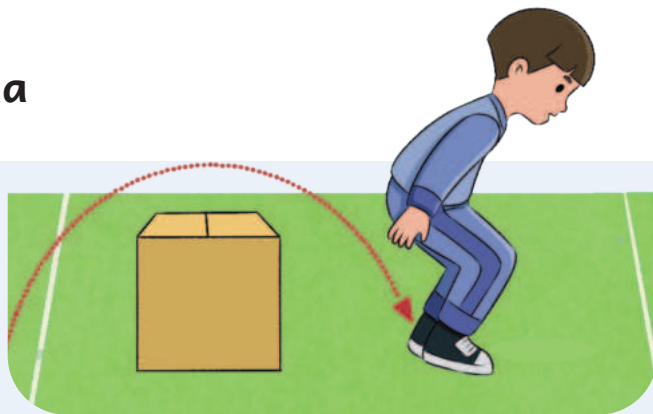
Cobalah dahulu dengan cara berjalan.

Jika sudah mampu cobalah dengan berlari.

Perhatikan saat menumpu dan melompat.

Pandangan ke depan, jangan menunduk.

Fokus dan berhati-hatilah!



B. Kekuatan



Anak membantu mengangkat beban

Apa yang sebaiknya kamu lakukan agar tubuhmu kuat?
Apakah aktivitas di bawah ini dapat meningkatkan kekuatanmu?



Anak bermain gawai

Ayo, diskusikan bersama
teman dan Guru!

Aktivitas 5.2

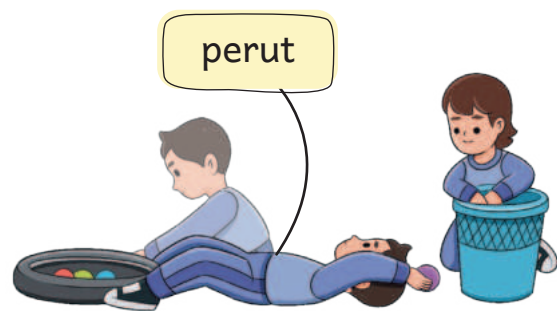


Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang kamu latih saat melakukan aktivitas kekuatan.



Menarik tali



Memindahkan bola



Berjalan seperti buaya



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan berbagai aktivitas kekuatan?

1. *Superhero* menarik tali

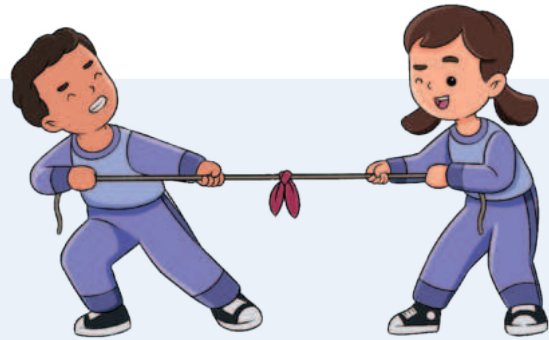
Bermainlah bersama teman kamu.

Buat kesepakatan siapa yang akan memberi aba-aba.

Siapkan tali yang kuat.

Berpasanganlah kemudian saling menarik.

Jangan dilepaskan sebelum ada aba-aba stop.



Superhero menarik tali

2. Memindahkan bola dari posisi berbaring ke duduk



Memindahkan bola

Letakkan wadah diantara kedua kaki kamu.

Letakkan keranjang plastik diujung posisi kepalamu.

Berbaringlah terlentang dengan kaki ditekek.

Ambillah bola sebanyak banyaknya dengan kedua tangan.
Masukkan bola ke dalam keranjang di ujung kepala.
Hitung berapa bola yang kamu peroleh begitu aba-aba selesai.

3. Berjalan seperti buaya

Atur kardus atau ban seperti gambar.
Bertumpulah dengan kedua tangan
dan kaki kamu.
Kemudian lewati benda-benda itu.
Jangan sampai menyentuhnya.



Merangkak seperti buaya

Apakah bisa kamu lakukan dirumah?
Selamat mencoba!

Hentikan aktivitas jika kamu merasakan:

1. Tidak nyaman atau sakit di dada.
2. Kesulitan bernapas atau berbicara.
3. Jantung berdenyut kencang sekali.



C. Kelincahan

Apa yang sebaiknya kamu lakukan agar tubuh memiliki kelincahan yang baik?

Cobalah beberapa aktivitas berikut ini!

Aktivitas 5.3



Ayo perhatikan!

Berikut ini adalah bagian tubuh yang kamu gunakan saat melakukan aktivitas kelincahan.

mata

lengan

badan

tungkai



lompat trampolin



bentengan

mata

lengan

badan

tungkai



lompat tali



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara melakukan aktivitas kelincahan?

1. Lompat trampolin

Siapkan satu buah ban.

Berpasanganlah dengan temanmu!

Injaklah ban!

Lompat-lompat sambil berputar di atas ban.

Lakukan bersama pasangan kamu.



Bermain trampolin

2. Lompat tali

Cara lain melatih kelincahan adalah dengan bermain lompat tali.

Bermainlah bersama temanmu.

Siapkan tali karet.

Berdirilah ditengah karet yang sudah dibentangkan.

Ayunlah karet ke kiri dan ke kanan.

Lompatilah karet jangan sampai terinjak.

Jika terinjak, kamu akan digantikan oleh teman lain.



Bermain lompat tali

3. Bentengan

Apa nama permainan ini di daerah kamu?

Ayo lakukan permainan ini!

Buatlah dua kelompok,

lakukan suit untuk

menentukan posisi kelompok.

Masing-masing kelompok memiliki tempat hinggap.

Kamu akan berburu tawanan.

Jika kamu atau anggota kelompokmu menyentuh anggota kelompok lawan, maka dia akan menjadi tawanan kelompokmu.

Tawanan bisa bebas, jika disentuh teman kelompoknya.

Dianggap menang, jika anggota kelompok lawan habis.



Bermain bentengan

Peraturan baru boleh dibuat asal disepakati bersama oleh semua pemain.

Perhatikan peraturan yang dibuat.

Bermainlah dengan jujur dan taat peraturan.

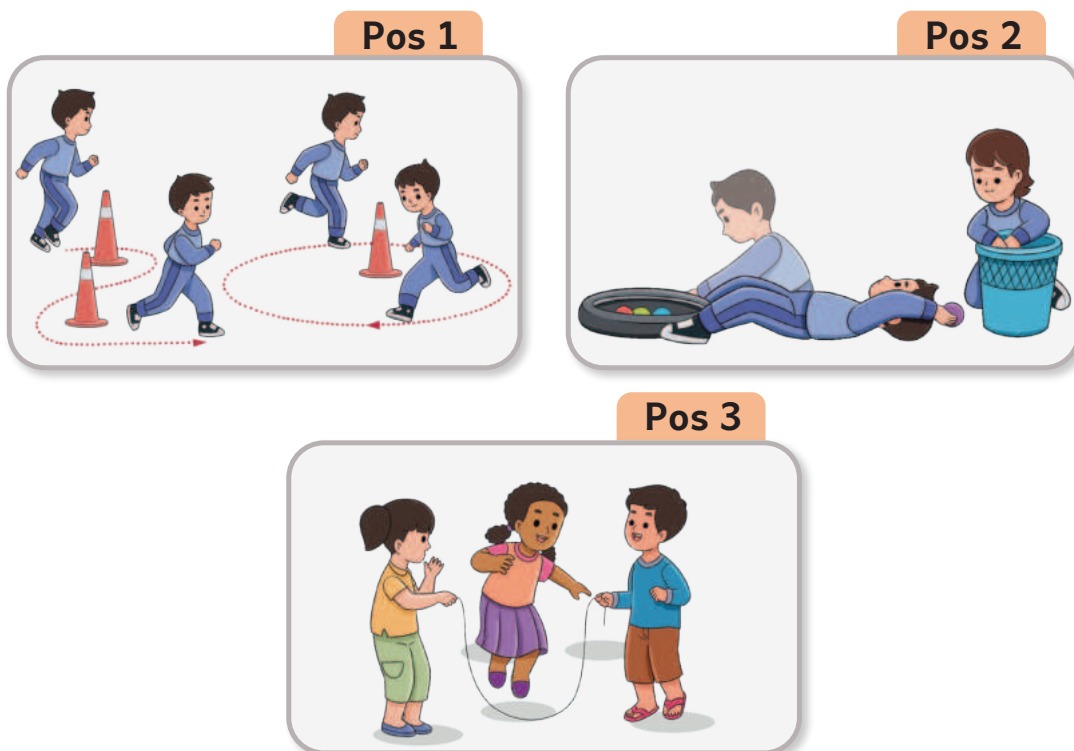
Nah apa pendapatmu tentang permainan di atas?

D. Ayo uji kemampuan

Berkelompoklah 3 atau 4 orang.

Bekerja sama dan lakukanlah diskusi dalam menyusunnya.

1. Buatlah 3 (tiga) pos dengan berbagai aktivitas yang berbeda!
2. Praktikkan pos yang kamu buat dan cobalah bersama teman kamu!



E. Ayo tambah pengetahuan

Lakukan 5 aktivitas gerakan yang berbeda dalam 1 rangkaian.

F. Ayo berefleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab Sehat dan Bugar di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab ini?

Ceritakan pengalaman kamu kepada teman-teman dan berilah tanda centang (✓) sesuai dengan keadaan kamu ya!

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Senang



Sedih



Takut



Bangga

Materi yang sudah kamu kuasai?



Aktivitas aerobik



Aktivitas kekuatan



Aktivitas kelincihan

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?



Aktivitas aerobik

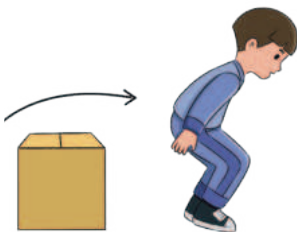


Aktivitas kekuatan



Aktivitas kelincihan

Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



Aktivitas aerobik



Aktivitas kekuatan



Aktivitas kelincihan

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

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

Penulis: Puji Rahayu dan Umi Hariyani
ISBN: 978-623-388-543-0 (jil.1 PDF)

Bab

6



Sehat dan Aman



Bagaimana cara kita menjaga diri?



Semua orang, termasuk kamu, wajib menjaga tubuh agar selalu sehat. Untuk menjaga tubuh tetap sehat, kita harus bisa merawatnya dengan baik. Kita juga harus menjaga tubuh kita tetap aman, baik saat beraktivitas olahraga maupun saat bermain di luar rumah.

Yuk, mulai kita pelajari semua hal itu!

Mintalah bantuan ayah, ibu, atau kakak untuk membacakan bab ini.

Tujuan Pembelajaran

Kamu bisa memahami dan menjalankan gaya hidup sehat secara mandiri.

Kamu juga bisa menjelaskan dan mengenali situasi dan potensi yang beresiko, serta mencari bantuan orang dewasa terpercaya.

● Kata Kunci ●

Hidup Aktif

Resiko

Mencari Bantuan



Siap-siap belajar

Bacalah cerita ini bersama guru!

“Mengenal lingkungan sekolah”



Rina dan Cika adalah murid kelas 1 SD Suka Damai.



Ini adalah hari pertama mereka masuk sekolah.



Mereka melakukan perkenalan di depan kelas.



Kemudian, guru mengajak mereka berkeliling sekolah.



Mereka melihat ruang guru, kantin,



ruang UKS,



dan lapangan olahraga.



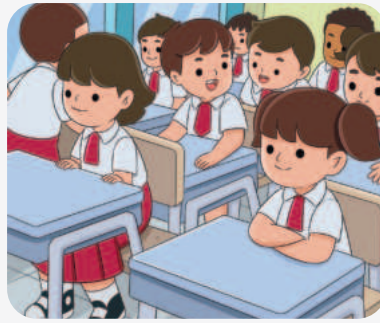
Mereka juga dibawa ke perpustakaan,



ruang seni,



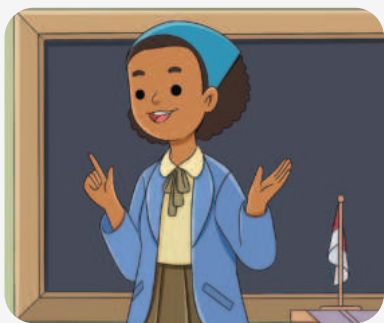
dan halaman sekolah.



Setelah itu, Rina, Cika, dan teman-teman kembali ke kelas.



Di kelas, guru menjelaskan tentang macam-macam kegiatan di sekolah.



Lalu guru menjelaskan tentang aturan di sekolah dan di luar sekolah.



Kata guru, siswa harus berhati-hati saat berangkat dan pulang sekolah.



Siswa harus tertib pada rambu-rambu lalu lintas.

Apakah aktivitas pada cerita di atas bermanfaat bagi tubuh kamu?



Ayo berlatih!

Pilih kartu aktivitas yang dapat membuat kamu sehat dan aman.

Ceritakan alasanmu kepada teman-teman dan guru ya!



A. Hidup Aktif dan Sehat

Dapatkah kamu membedakan, aktivitas yang dapat membuat kamu sehat dengan aktivitas yang akan membuat kamu mudah terkena penyakit?



Aktif bergerak



Asyik bermain Gadget

Kamu disebut aktif bergerak, jika banyak anggota tubuh bergerak. Saat bergerak kamu akan memerlukan energi. Contohnya saat kamu bermain bersama teman dan membersihkan rumah.



Bermain di luar rumah



Membersihkan rumah

Hidup aktif dan sehat dapat kamu lakukan dengan berbagai cara.

Apa saja yang dapat kamu lakukan?

Ayo kita pelajari bersama!

Aktivitas 6.1

1. Kebersihan diri

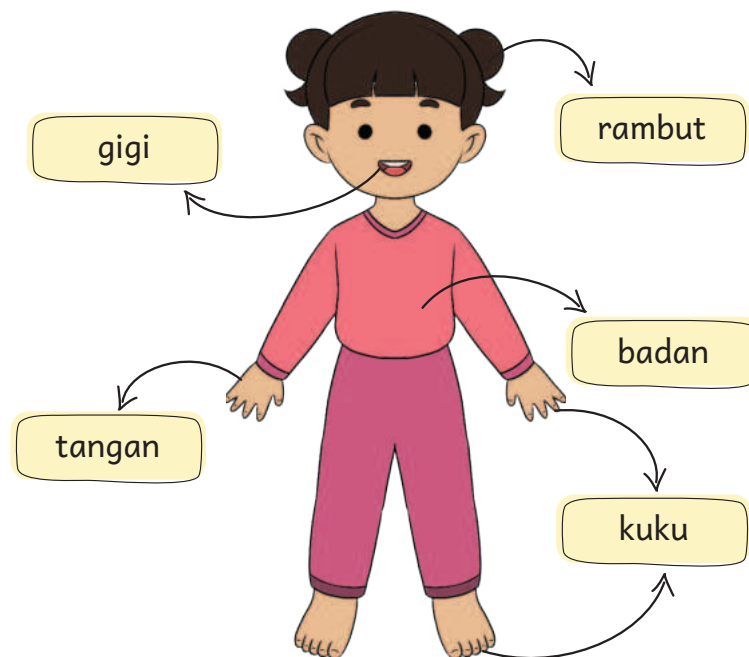
Menjaga tubuh tetap bersih dapat mencegah kuman dan penyakit masuk ke dalam tubuh.

Apa yang dapat kamu lakukan agar tubuh kamu tetap bersih dan sehat?



Ayo perhatikan!

Bagian tubuh yang harus kamu jaga kebersihannya





Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara menjaga kebersihan tubuh?

a. Mandi yang bersih memakai sabun



Manfaat mandi memakai sabun:

- ◆ membersihkan seluruh tubuh,
- ◆ membunuh kuman, bakteri, dan virus yang menempel pada tubuh setelah beraktivitas dan berkeringat.

Lakukan paling tidak dua kali dalam sehari.

b. Mencuci rambut secara rutin



Manfaat mencuci rambut:

- ◆ Membersihkan seluruh kuman, bakteri, dan virus yang menempel pada rambut.

Lakukan paling tidak satu minggu 3 kali.

c. Menyikat gigi dengan baik dan benar

Tahap menyikat gigi

1



Letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi.

2



Sikat setiap bagian gigi dengan gerakan melingkar.

3



Untuk membersihkan bagian dalam, pegang sikat gigi dengan posisi ke atas.

4



Ubah sikat gigi ke arah sebaliknya.

5



Lakukan sekitar 2 sampai 3 menit.

6



Jangan menyikat gigi terlalu keras.

7



Menyikat dengan gerakan lurus akan menyebabkan kerusakan gusi.

Manfaat menggosok gigi:

- ◆ menghilangkan kuman-kuman yang ada di dalam mulut,
- ◆ membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi,
- ◆ mencegah gigi berlubang dan bau mulut.

Lakukan setelah makan dan sebelum tidur.

d. Mencuci tangan

Cuci tangan pakai sabun



Waktu penting !

Sebelum makan

Setelah buang air

Setelah beraktivitas

Manfaat mencuci tangan:
Membunuh kuman, bakteri, dan virus

e. Memotong kuku



POTONG KUKU



Manfaat memotong kuku:

- ◆ membersihkan kuman.
- ◆ membersihkan kotoran yang berada diujung jari.

Lakukan setidaknya 1 minggu satu kali.

2. Kesehatan

Aktivitas fisik seperti bermain atau berolahraga setiap hari dapat menjaga kesehatan tubuh.

Dapatkah kamu menyebutkan contoh lainnya?



Ayo perhatikan!

Aktivitas yang dapat kamu lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh.



Berolahraga



Minum air putih



Istirahat yang cukup



Makan makanan sehat



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

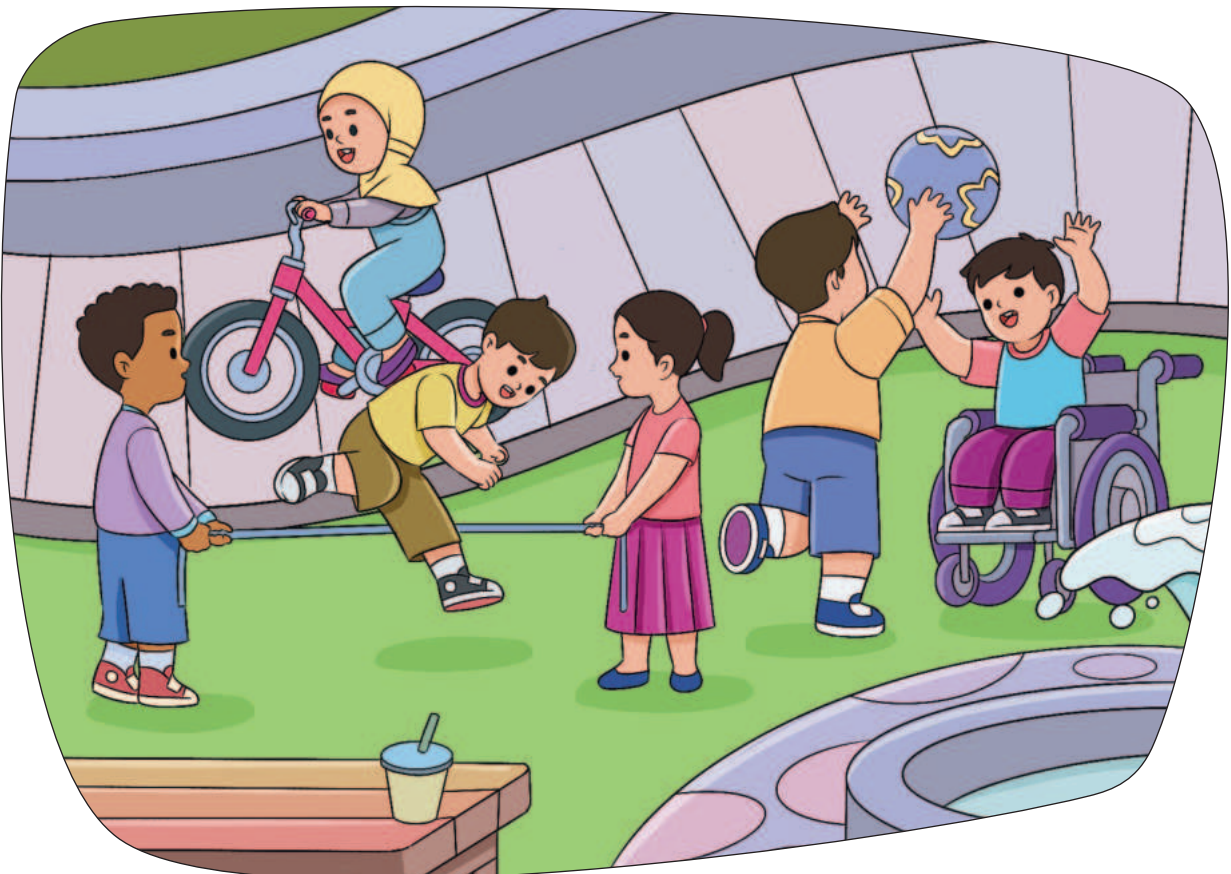
Bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh?

a. Aktivitas fisik dan olahraga

Lakukan aktivitas setiap hari dengan bermain atau berolahraga sesuai kesukaan kamu.

Misalnya: bersepeda, bermain bola, dan permainan tradisional yang ada di daerahmu.

Lakukan paling tidak 30 (tiga puluh) menit setiap hari.



Berolahraga dan aktivitas fisik

b. Minum air putih

Minum air putih, 8 gelas sehari.

Minumlah sambil duduk.

Jangan lupa berdoa terlebih dahulu.



Kebiasaan minum air putih

Manfaat minum air putih bagi kesehatan:

- ◆ mencukupi kebutuhan cairan.
- ◆ mencegah kekurangan cairan tubuh.
- ◆ membantu lancarnya pencernaan.

c. Istirahat yang cukup

Mengapa istirahat penting?

Bayangkan tubuh kamu seperti mesin.

Jika mesin digunakan terus menerus,
maka mesin akan mudah rusak.

Begitu juga dengan tubuh kamu,
perlu waktu istirahat.

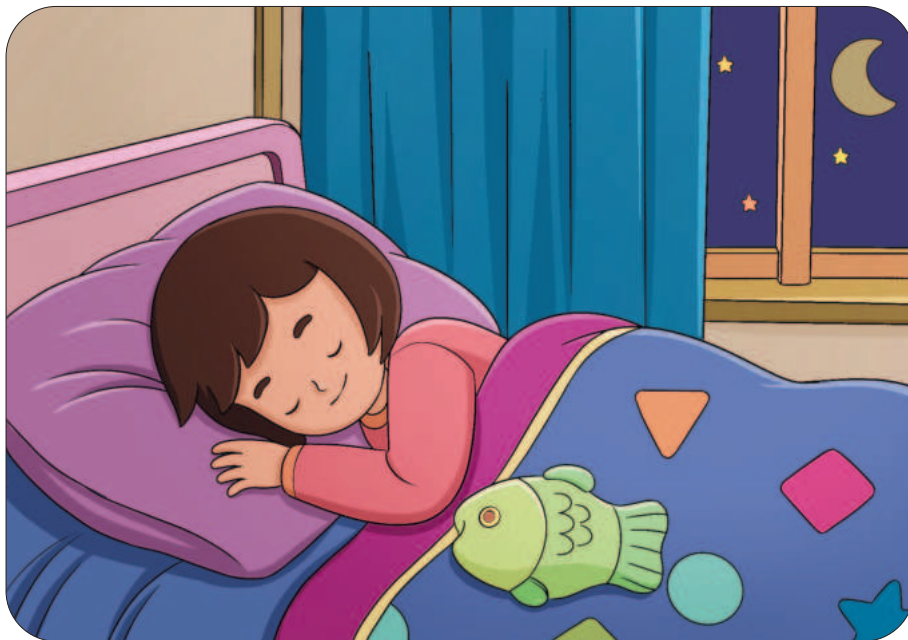
Bagaimana caranya?

Tidur adalah cara tubuh beristirahat.

Waktu tidur anak sekolah adalah selama 10 jam dalam sehari.

Pada waktu siang, tidurlah selama 1-2 jam.

Pada waktu malam, tidurlah selama 8-9 jam.



Anak tidur

Manfaat tidur antara lain:

- ◆ memperbaiki jaringan tubuh,
- ◆ membantu pertumbuhan,
- ◆ meningkatkan konsentrasi.

d. Makan makanan sehat

Makanlah makanan yang sesuai kebutuhan tubuh, yaitu makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Jangan hanya makan makanan yang kamu suka saja.

Diskusikan dengan temanmu, apa saja yang harus kamu makan dan minum agar sehat!

Apa itu makanan sehat?



Hindari makanan yang banyak mengandung gula!



makanan banyak mengandung gula

Sebaiknya kamu tidak makan makanan yang banyak mengandung gula. Mengapa?

Meskipun rasanya enak, tetapi bisa menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan dan dapat menyebabkan kerusakan pada gigi.

B. Situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan



Selain menjaga dirimu agar selalu sehat,
kamu juga harus bisa menjaga dirimu agar tetap aman.
Kamu harus bisa menjaga agar kamu tidak terluka dan cedera.

Aktivitas 6.2



Ayo perhatikan!

Aktivitas yang dapat menimbulkan resiko luka dan cedera.



Anak-anak naik
sepeda motor



Menyeberang jalan saat
lampu hijau



Berlarian dipinggir
jalan raya



Berlarian dipinggir
kolam renang



Ayo pelajari sungguh-sungguh!

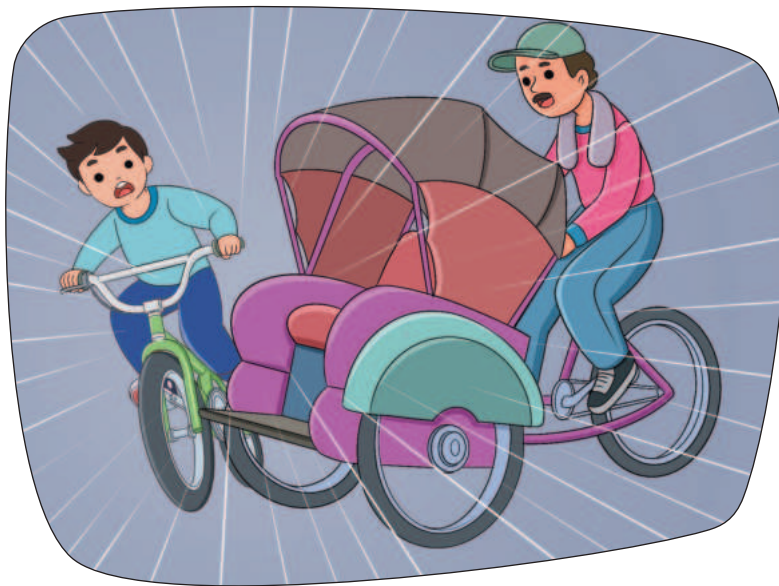
1. Keselamatan di jalan raya

Perhatikan gambar di bawah ini ya!

Berhati-hati itu penting!

Saat kamu berangkat atau pulang sekolah,

Kamu harus benar-benar memperhatikan jalan yang dilalui.



Terjadinya kecelakaan



Menaati rambu lalu lintas

Fokus dan jangan bercanda selama kamu berjalan.

Perhatikan rambu-rambu yang ada.

Juga hargai pengguna jalan yang lain.

2. Keselamatan di air

Bahaya lain yang dapat terjadi adalah saat kamu bermain air. Saat berenang di kolam renang, sebaiknya kamu jangan sendirian.

Mintalah bantuan orang tua atau orang dewasa lainnya untuk menemanimu berenang.

Gunakanlah kolam yang dangkal.

Pakailah pelampung ya!

Hindari berlari dan bercanda saat di kolam renang.



Berbagai bahaya saat di air

C. Aku tahu cara mencari bantuan

Bacalah cerita ini bersama guru!

“Jatuh dari sepeda”



1

Rafa dan Dani bermain sepeda di sore hari sambil bercanda.



2

Rafa menabrak sepeda Dani. Akhirnya Rafa terjatuh.



3

Rafa menangis kesakitan.



4

Dani membantu Rafa berdiri.

Hal apa yang sebaiknya dilakukan saat bersepeda?
Kepada siapa kamu meminta bantuan?



Ayo perhatikan!

Aktivitas 6.3

Orang-orang yang dapat memberi kamu bantuan.



Polisi



Dokter



Satpam



Petugas Damkar



Tentara



Guru

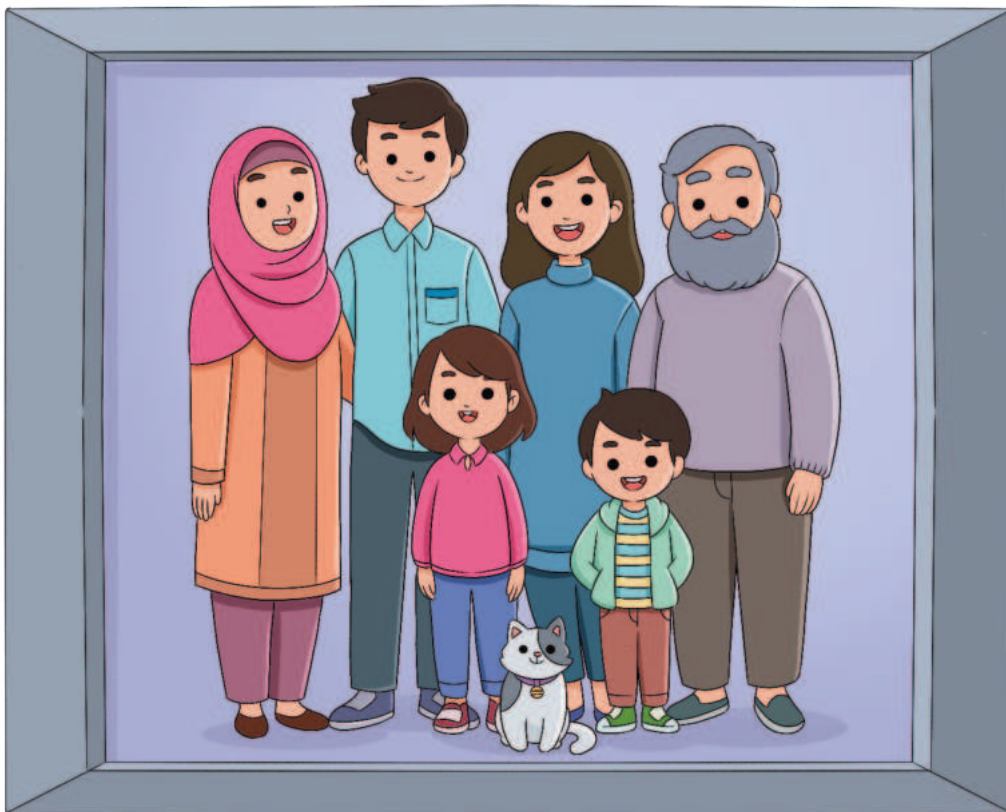


Ayo pelajari sungguh-sungguh!

Bagaimana cara kamu meminta bantuan kepada orang dewasa yang terpercaya?

1. Meminta bantuan saat terpisah dengan orang tua

Orang yang dapat kamu percaya adalah keluarga.



Keluarga



Saat kamu terpisah dari orang tua dikeramaian, seperti pasar, taman bermain atau tempat lainnya, kamu harus mencari bantuan dengan hati-hati.

Kamu bisa meminta tolong kepada orang yang ada di sekitarmu,
Kamu juga dapat meminta bantuan polisi atau satpam.

Jangan ragu untuk berkata “Tidak” atau berteriak minta tolong jika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman.



Orang berusaha membujuk

2. Meminta bantuan saat terjadi kecelakaan

Saat kamu mengalami kecelakaan, mintalah bantuan dari orang dewasa yang terpercaya, seperti petugas kesehatan, dokter, atau orang dewasa yang dapat membawa kamu ke rumah sakit.



Anak mengalami kecelakaan

3. Meminta bantuan saat berada di kolam renang

Saat kamu melihat temanmu tenggelam di kolam renang, teriaklah minta tolong.

Lakukan sekeras mungkin.

Ayo coba lakukan!

Toooooooolooooong!!!!!!

Lakukan sesering mungkin
hingga orang dewasa
menghampirimu!



Tenggelam di kolam renang

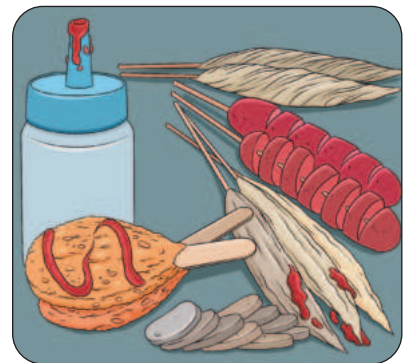


Petugas menolong korban tenggelam

D. Ayo uji kemampuan

Pilihlah salah satu gambar di bawah ini!

1. Ceritakan bagaimana cara menjaga tubuh tetap bersih dan sehat!



2. Ceritakan bagaimana cara menjaga keselamatan diri saat berada di tempat umum!



3. Ceritakan bagaimana cara mencari bantuan orang dewasa terpercaya!



E. Ayo tambah pengetahuan

Buatlah aktivitas yang dapat membuat kamu sehat dan aman!

Ceritakan dengan gambar, apa yang harus dilakukan agar kamu sehat.

F. Ayo berefleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab Sehat dan Aman di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab ini?

Ceritakan pengalaman kamu kepada teman-teman dan berilah tanda centang (✓) sesuai dengan keadaan kamu ya!

Perasaanku

Bagaimana perasaanmu saat ini?



Marah



Tenang



Senang



Sedih



Takut



Bangga

Materi yang sudah kamu kuasai?



Hidup aktif dan sehat



Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan



Mencari bantuan orang dewasa

Materi yang perlu kamu pelajari lagi?



Hidup aktif dan sehat



Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan



Mencari bantuan orang dewasa

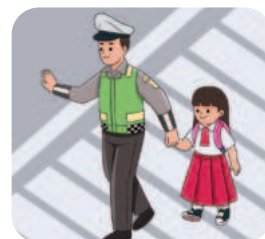
Apa yang ingin kamu pelajari lebih lanjut tentang materi ini?



Hidup aktif dan sehat



Mengenal situasi dan potensi yang beresiko terhadap keselamatan



Mencari bantuan orang dewasa

Daftar Pustaka

- Mahendra, Agus. 2017. *Model Pendidikan Gerak (Movement Education) dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK_UPI.
- Buck, M. M., et al. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States: McGraw-Hill Publisher.
- Coakley, Jay. 2009. *Sports in Society: Issues and Controversies*. 10th ed. New York, NY: McGraw-Hill.
- Corbin, Charles B. 2014. *Fitness for Life*. 6th ed. United States of America: Human Kinetics.
- Graham, George. 2020. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. 10th ed. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Graham, G., et al. 2021. *Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas I*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Sauder, K., and B. Lenoski. 2001. *Kindergarten to Grade 4 Physical Education/Health Education: A Foundation for Implementation*.
- Primasari, Mariskha. *Model Pendidikan Kebugaran*. Jakarta: Direktorat GTK Pendidikan Menengah Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mason, M. (2015). *Australian Health and Physical Education Series: Phys Ed For Years 1-2*.
- Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir, & Raushanfikri, Z. 2022. *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 1*. Jakarta Selatan: Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nurhasanah, D., & Muhibba, I. 2017. *Lingkungan Bersih Sehat dan Asri: Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 (Buku Siswa SD/MI Kelas 1 Tema 6, Edisi Revisi)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, R. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Siedentop, Daryl. 2011. *Complete Guide to Sport Education*, Second Edition. Human Kinetics. United States of America.

Unknown author. n.d.. *Kad Bentuk Huruf Menggunakan Anggota Badan*. SlideShare. Retrieved from <https://www.slideshare.net/slideshow/kad-bentuk-huruf-menggunakan-anggota-badan/56197893>.

Yogi Anggraena, dkk. 2021. *Kajian Akademik Kurikulum untuk Pemulihan Pembelajaran*. Jakarta Selatan : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Profil Penulis



Nama Lengkap : Puji Rahayu, S.Pd.
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarnegara, 25 Agustus 1987
Email : pujirahayu998@gmail.com
Instansi : SD Negeri 3 Karangcengis
Alamat Instansi : Desa Karangcengis RT 2 RW 01, Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi :

1. Guru PJOK SD Negeri 3 Karangcengis (2009-2012).
2. Guru PJOK SD Negeri 2 Majasari (2012-2023).
3. Kepala Sekolah SD Negeri 3 Karangcengis (2023-Sekarang).

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar :

1. D2 PGSD Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2006.
2. S1 PJKR Universitas Siliwangi Tahun 2012.

Profil Penulis



Nama Lengkap : Umi Hariyani M.Or
Tempat, Tanggal Lahir : Yogyakarta, 08 Maret 1969
Email : hariyaniumi@yahoo.co.id
Instansi : SD Negeri Pujokusuman 1
Alamat Instansi : Jl. Kolonel Sugiyono No.9, Keparakan,
Kec. Mergangsan, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55152
Bidang Keahlian : 1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,
2. Senam Kreasi
3. Senam Kebugaran

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru PJOK SD Negeri Gedongkiwo (Tahun 1988 - 2023)
2. Guru PJOK SD Negeri Pujokusuman 1 (Tahun 2023 - Sekarang)

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Program Studi Ilmu Keolahraaan Pendidikan Pasca Sarjana UNY (Masuk 2013 dan Lulus 2015).
2. S1 Fakultas Ilmu Keolahraaan (PJOK) UNY (Masuk 2008 dan Lulus 2010).
3. SGO lulus tahun 1987.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Modul Pelatihan Guru PJOK Kelompok Kompetensi B Tahun 2016 (PKB)
2. Modul Ajar PJOK Jenjang SD Tahun 2021
3. Buku Panduan TKSI Fase C (SD) Tahun 2021
4. Buku Pedoman Guru PJOK kelas 3 tahun 2023

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Ban di Sekolah Dasar Gedongkiwo Yogyakarta

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Agus Mahendra
Tempat, Tanggal Lahir : Martapura, 24 Agustus 1963
Email : agus_mahendra@upi.edu
Instansi : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
Alamat Instansi : Jl Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Dosen di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 1989 – Sekarang.
2. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan FPOK UPI Tahun 2005 – 2008
3. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, FPOK UPI Tahun 2008 – 2010
4. Asisten Deputi (ASDEP) Pengembangan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga, Republik Indonesia, Tahun 2011 – 2014
5. Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan) di Kemenpora RI. Tahun 2015 – 2018.
6. Ketua Prodi PGSD Penjas, FPOK UPI Tahun 2018 – 2023
7. Country Leader of Active Healthy Kids Indonesia (AHKI): <http://activehealthykidsindonesia.org> Tahun 2020 – Sekarang.

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3 dalam Bidang Studi Pendidikan Olahraga dari UNJ- Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, 2016
2. S2- Master Degree pada Bidang studi Physical Education for Elementary Education, College of Education, The University of IOWA, USA, 1995
3. S1-Sarjana Pendidikan (Olahraga) dari IKIP Bandung, (sekarang Universitas Pendidikan Indonesia), Bandung, Indonesia, 1988.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Pembelajaran Senam, Pendekatan Pola Gerak Dominan bagi Siswa SLTP, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001. ISBN: 979-3048-16-6
2. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001. ISBN: 979-699-113-6
3. Menuju Perkembangan Menyeluruh, Suatu Strategi Belajar Mengajar Penjas di SMU, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2001. ISBN: 979- 3048-08-5

4. Pedoman Pelaksanaan BBE di TK dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ditjen Dikdasmen Depdiknas, Jakarta, 2003
5. Falsafah Pendidikan Jasmani untuk SDLB, Direktorat PLB, Jakarta, 2003.
6. Menelusuri Jejak Sejarah Olimpiade, FPOK – Ditjora, 2003.
7. Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-75-8
8. Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602- 8617-74-1
9. Permainan Anak dan Permainan Tradisional. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-76-5
10. Buku Pedoman Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA-SMK Kelas X. 2021. Pusat Perbukuan – Balitbang Dikbud. ISBN 978-602-244-304-9
11. Co-Author on Book Chapter of Sport Development in Emerging Nations, 2021. Routledge Publisher.

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Tingkat Sedentary Behavior dan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar. 2024
2. Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGfU) Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. 2024
3. Need analysis for innovation in integrated learning models for micro-teaching course: Explanatory sequential design. 2024
4. Effectiveness of Teaching Games for Understanding (TGfU): Using a modified Kasti game to stimulate elementary school students' motor skills. 2024
5. Sports coaching during the pandemic: Predicaments encountered by Filipino physical education teachers and potential strategies. 2024
6. Sports coaching during the pandemic: Predicaments encountered by Filipino physical education teachers and potential strategies. 2024
7. Deteksi Dini Masalah Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Penjas Pasca COVID-19. 2024
8. Peer-Assessment Academic Integrity Scale (PAAIS-24). 2024
9. Trends in Physical Literacy Research in Indonesian Journals: from Research Design to Data Analysis. 2024
10. Physical education teachers' attitudes towards stimulating higher order thinking skills in elementary school students: Differences in certified and non-certified teachers. 2024
11. Enhancing social skills: Reliability and validity of the Indonesian version of SSIS-RS among physical education students. 2024

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Sri Santoso Sabarini
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 22 Agustus 1976
Email : srisantoso@staff.uns.ac.id
Instansi : Universitas Sebelas Maret
Alamat Instansi : Kampus FKOR UNS
Jl. Menteri Supeno.13, Manahan, Surakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru PJOK tahun 1999 - 2005.
2. Dosen Pendidikan Jasmani, tahun 2005 - sekarang.
3. Penulis buku dan kontributor naskah PJOK.
3. Asesor Tes Akademik Penilaian Potensi Kepemimpinan CKS LP2KS kemendikbud.
4. Instruktur Pembelajaran PJOK Pendidikan Profesi Guru dan PKG PJOK.
5. Penilai Buku Pengayaan PJOK.

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3 - Prodi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, tahun 2017.
2. S2 - Prodi Ilmu Keolahragaan Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret, tahun 2008.
3. S1 - Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret, tahun 1999.
4. SMEA N 1 Surakarta, tahun 1994.
5. SMP N 1 Baki - Sukoharjo, tahun 1991.
6. SDN Sanggrahan 1, tahun 1988.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK tahun terbit 2010
2. BSE Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/M1/Kelas 4 tahun terbit 2010
3. Kontibutor Naskah buku Pegangan Siswa Tema 4 Berbagai Pekerjaan SD/MI kelas 4, tahun terbit 2014
4. Pembelajaran & Penilaian Literasi Gerak Berbasis WEB Deepublish tahun terbit 2020

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Persepsi dan Pengalaman Akademik Dosen Keolahragaan Mengimplementasikan E-Learning pada Masa Pandemi Covid-19, Deepublish tahun terbit 2021. Ditulis dari hasil penelitian HRg Universitas Sebelas Maret.

Profil Ilustrator



Nama Lengkap : Ade Prihatna
Email : adeprihatna18@gmail.com
Akun Instagram : @aeradeill
Instansi : SMP Islam Al Azhar 1
Alamat Instansi : Kp. Pasir Pari RT 04 RW 11 No. 89
Desa Cimekar Kec. Cileunyi, Kab. Bandung
Bidang Keahlian : Ilustrator

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. 2000 – Tim Ilustrator Ensiklopedi Bocah Muslim Pelangi Mizan.
2. 2003 – Tim Ilustrator Halo Balita Pelangi Mizan.
3. 2000 s.d Sekarang – Freelancer Ilustrator buku anak.
4. Ilustrator Buku Teks Pelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Kemendikbudristek Tahun 2021.
5. Tim Ilustrator Buku Teks Pelajaran jenjang SD/MI, SMP/MTs dan SMA/MA/SMK/MAK Pusat Perbukuan tahun 2021 s.d sekarang.

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 – Teknik Planologi Unpas.
2. SMA Pasundan 1 Bandung 1995.
3. SMP Pasundan 1 Bandung 1993.
4. SD Babakan Surabaya 4 Tahun 1990.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Ensiklopedi Bocah Muslim Pelangi Mizan (13 Judul).
2. Seri Halo Balita Premium Pelangi Mizan (25 Judul).
3. Seri Komik Sangaji DAR Mizan.
4. Seri Cerita Balita DAR Mizan (Lebih dari 20 judul).
5. Seri Hupi Hupa DAR! Mizan (Lebih dari 10 judul).
6. Seri Minmie DAR! Mizan (Lebih dari 5 judul).
7. Seri Nabi – Karangkrak Publishing Malaysia.
8. Seri Teladan Rosulullah Pelangi Mizan (13 judul).
9. Seri Halo Balita Pelangi Mizan (Lebih dari 30 judul).
10. Ilustrasi Cover Modul Literasi dan Numerasi Kelas tinggi Pesmenjar 2020.
11. Ilustrasi Seri Kisah Sahabat Rasulullah SAW. Pelangi Mizan 2023.
12. Ilustrasi seri cerita rakyat Karangkrak Publishing Malaysia, 2024 (8 jilid).

■ Penghargaan yang pernah diraih:

1. Ilustrator Cover Modul Literasi dan Numerasi Pembelajaran Jarak Jauh Jenjang sekolah Dasar, 2020
2. Pemenang Apresiasi Kategori Komik untuk Anak Kompetisi Komik Jalur Rempah Kemendikbud, 2020

Profil Penyunting



Nama Lengkap : Sanfia Tesabela Messakh
Tempat, Tanggal Lahir : Kupang, 25 Juli 1983
Email : sanfia.messakh@gmail.com
Instansi : Universitas Kristen Satya Wacana
Alamat Instansi : Jln. Diponegoro No. 52-60, Salatiga
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga (2011 – sekarang).
2. Dosen Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang (2009 – 2011, 2005 – 2007).

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Masters of Educational Leadership and Management, Flinders University, Australia, 2007-2009.
2. S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Kristen Satya Wacana, 2000 – 2004.

Profil Penyunting

Nama Lengkap : Galuh Ayu Mungkashi
Email : galuhayumungkashi@gmail.com
Instansi : Pusat Perbukuan, BSKAP, Kemendikbudristek
Alamat Instansi : Komplek Kemdikbud, J. RS. Fatmawati Raya,
Cipete Selatan, Cilandak, Jakarta Selatan, Jakarta
Bidang Keahlian : IPA (Biologi)

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Pengolah Data Perbukuan di Pusat Perbukuan (2022-sekarang)
2. Korektor *Take Home Exam* (THE) di Universitas Terbuka (2021-2022)
3. *Shadow Teacher* di Sekolah HighScope Jakarta (2021)

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Biologi SITH Institut Teknologi Bandung, Bandung (2018-2020)
2. S1 Pendidikan Biologi FKIP Universitas Lampung, Lampung (2013-2017)

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Potensi Buah Salak (*Salacca zalacca*) sebagai Substrat Produksi Asam Sitrat oleh *Aspergillus niger*. 2020
2. Analisis Pelaksanaan Praktikum dan Permasalahannya pada Materi Organisasi Kehidupan di SMP (Studi Deskriptif Pelaksanaan Praktikum se-Kecamatan Labuhan Ratu Kotamadya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017). 2017.

Profil Editor Visual



Nama Lengkap : Siti Wardiyah, S.Pd
Email : dunkisabri@gmail.com
Instansi : SMP Islam Al Azhar 1
Alamat Instansi : Jl. Sisingamangaraja, RT.2/Rw.1
Selong, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110
Bidang Keahlian : Guru dan praktisi seni rupa, ilustrasi dan desain

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Seni Budaya SMP Islam Al Azhar 1, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.
2. *Owner dan Creative Designer* Lucky Dunki Clothing.
3. *Ilustrator dan Creative Designer* di Happy2 Strategic Communication.
4. *Ilustrator freelance*.

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Jakarta.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Ilustrator Raksasa Berketombe, BIP 2015.
2. Ilustrator Kumpulan Dongeng Pembentuk Karakter Kesatria, Tiga Serangkai 2016.
3. Ilustrator Zashi pun Terus Belajar, Tiga Ananda 2016.
4. Ilustrator Aku Sayang Allah (series Books), Alif Republika 2017.
5. Ilustrator Sashi Hatsyi (series Books), Tiga Serangkai 2018.
6. Ilustrator Perangkat Lunak dan Internet Keterampilan pilihan Teknologi Informasi dan Komunikasi Kelas IX SMPLB Kemdikbudristek 2020.
7. Ilustrator Buku Bahasa Indonesia SD Kelas II, Pusat Perbukuan Kemdikbudristek 2021.
8. Tim Evaluasi Desain dan Ilustrasi Buku Teks Utama Pusat Perbukuan Kemdikbudristek Tahun 2021-2022.
9. Editor Visual Buku Pendidikan Pancasila SD/MI Kelas I, II, III Perbukuan Kemdikbudristek 2023.
10. Editor Visual Buku Non Teks Jenjang D & E, Pusat Perbukuan Kemdikbudristek 2023.

■ Karya Pameran/Workshop dan Tahun Pelaksanaan:

1. Pameran Portis Tertia Mundi, Galeri Seni Popo Iskandar, Bandung 2016.
2. Pameran “Pandora, Sex, Woman and the City”, Galeri Bentara Budaya Jakarta 2016.
3. Narasi Mitos dan Legenda dalam Ekspresi Batik Tamarin, Museum Basuki Abdullah, 2018.
4. Pameran seni rupa “The Power of Silence”, Gallery Equilibrium, Bandung 2017.
5. Pameran & Workshop Nasional Lukisan Batik Tamarind Ibu Bumi dan Pahlawan perempuan Indonesia The Energy Building, Jakarta 2017.
6. Pameran Nasional, “ Sang Subjek”, Bentara Budaya Bali, 2018.
7. Pameran & Workshop Batik Day Fest, Podomoro University di Neo Soho Mall, 2019.
8. Pameran “The Myth Story of Nusantara With Gutta Tamarind Batik” Bandung Connex, 2020.

Profil Desainer



Nama Lengkap : Aulia Rachmah, S.Des
E-mail : aulyaiera@gmail.com
Akun Instagram : @aulyaira
Bidang Keahlian : Desain Grafis/Desain Komunikasi Visual dan Layout.

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi :

1. Desain Grafis PT. Mitra Adiperkasa.
2. Desain Grafis Restaurant Sulawesi @Kemang.
3. Desain Buku Kurikulum 2013 untuk Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud.
4. Ilustrator Buku Kurikulum 2013 untuk Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud.
5. Desain Grafis Kwik Kian Gie School of Business.
6. Desain Buku untuk Pusat Perbukuan, Kemdikbudristek.

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar :

S1: Desain Komunikasi Visual di Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti, tahun 2009-2013.

■ Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X, Tahun 2013.
2. Buku Bahasa Indonesia, tahun 2013.
2. Buku Pendidikan Agama Konghucu Kelas XI dan XII, tahun 2016.
3. Buku Pendidikan Agama Budha Kelas V dan VI, tahun 2021.
4. Buku Guru Bahasa Inggris Kelas XI, tahun 2021.
5. Buku Prakarya: Budidaya Kelas XI dan XII, tahun 2022.
6. Buku Elektronik Bahasa Indonesia Kelas IX, tahun 2022.
7. Buku Elektronik IPA Kelas IX, tahun 2022.