

**MODUL AJAR 5**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,**  
**DAN KESEHATAN**  
**FASE A – KELAS I – SEMESTER II**

**KEBUGARAN JASMANI**

# MODUL AJAR 5

## PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

### KEBUGARAN JASMANI

<b>Fase / Semester : A / II (Dua)</b>	<b>Kelas : I (Satu)</b>
<b>Elemen :</b>  • <b>Pemanfaatan gerak</b>	<b>Alokasi Waktu : 16 JP atau sesuai kebutuhan</b>
<b>Tujuan Pembelajaran</b>  Peserta didik mampu:  5.1 Menirukan sikap tubuh berbaring yang benar. 5.2 Menirukan sikap tubuh duduk dan berdiri yang benar. 5.3 Menirukan sikap tubuh berjalan, berlari, dan bergerak di tempat dengan benar. 5.4 Menjelaskan sikap tubuh berbaring yang benar. 5.5 Menjelaskan sikap tubuh duduk dan berdiri yang benar. 5.6 Menjelaskan sikap tubuh berjalan, berlari, dan bergerak di tempat dengan benar.	
<b>Profil Pelajar Pancasila:</b>   Mandiri  Kreatif  Berkebinekaan global	

#### Langkah-Langkah Pembelajaran:

-  Peserta didik mampu mempraktikkan kegiatan kebugaran jasmani.
-  Mengondisikan peserta didik baik fisik maupun mental untuk siap melaksanakan pembelajaran.
-  Memberikan stimulus kepada siswa dengan cara membaca, menyimak, dan mempraktikkan gerakan.
-  Memberikan pertanyaan pemantik dengan mengamati gambar agar peserta didik dapat mengetahui atau mempunyai tujuan belajarnya sendiri. Misalnya: Bagaimana cara melakukan sikap tubuh yang benar

#### **Pembelajaran 1.** Sikap tubuh diam (8 JP)

Peserta didik mampu:

- 5.1 Menirukan sikap tubuh berbaring yang benar.
- 5.2 Menirukan sikap tubuh duduk dan berdiri yang benar.
- 5.4 Menjelaskan sikap tubuh berbaring yang benar.
- 5.5 Menjelaskan sikap tubuh duduk dan berdiri yang benar.

-  Guru menjelaskan tentang kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebihan.
-  Guru menjelaskan macam-macam sikap tubuh, ada sikap tubuh diam dan bergerak.
-  Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mencegah risiko cedera.

- ✚ Guru menjelaskan tentang macam-macam sikap tubuh diam.
- ✚ Guru memberikan contoh gerak sikap tubuh diam.
- ✚ Peserta didik dapat menyimak video sikap tubuh diam dengan *scan QR Code* pada halaman 93.
- ✚ Peserta didik menirukan sikap tubuh diam dengan bantuan guru.
- ✚ Guru menjelaskan macam-macam sikap tubuh berbaring.
- ✚ Peserta didik dapat menyimak video sikap tubuh berbaring dengan *scan QR Code* pada halaman 96.
- ✚ Guru mencontohkan sikap tubuh berbaring.
- ✚ Peserta didik menirukan sikap tubuh berbaring dengan bantuan guru.

## **Pembelajaran 2. Sikap tubuh bergerak (8 JP)**

Peserta didik mampu:

5.3 Menirukan sikap tubuh berjalan, berlari, dan bergerak di tempat dengan benar.

5.6 Menjelaskan sikap tubuh berjalan, berlari, dan bergerak di tempat dengan benar.

- ✚ Guru menjelaskan tentang sikap tubuh bergerak.
- ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mencegah risiko cedera.
- ✚ Guru menjelaskan macam-macam sikap tubuh bergerak.
- ✚ Guru mencontohkan sikap tubuh bergerak. Misalnya, jalan, lari, atau jalan di tempat.
- ✚ Peserta didik menirukan sikap tubuh bergerak dengan bimbingan guru.
- ✚ Peserta didik dapat menyimak video sikap tubuh bergerak dengan *scan QR Code* pada halaman 96.
- ✚ Peserta didik melakukan kegiatan bermain “Tap Duduk”.
- ✚ Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok dan menjelaskan cara bermain “Tap Duduk”.
- ✚ Guru membimbing peserta didik dalam bermain “Tap Duduk” agar dapat melakukan gerak dengan benar.

### **Asesmen Formatif:**

1. Peserta didik diberikan tes tertulis dengan soal pilihan ganda dan isian, untuk mengetahui apakah peserta didik dapat memahami pelajaran tersebut mengerjakan latihan ulangan Bab 5 halaman 100 - 103. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 106.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praprojek “Ayo, Membuat Kartu Kebugaran Jasmani” pada halaman 108.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan aktivitas kebugaran jasmani.  
Contoh:
  - a. Apa saja sikap tubuh diam?
  - b. Bagaimana cara melakukan gerak berlari?
4. Peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan unjuk kinerja dengan praktik, dan menyajikan dalam daftar hasil penugasan.
5. Lembar observasi untuk mengetahui keaktifan peserta didik saat kerja mandiri dan berpasangan.
6. Kuesioner dijawab dengan skala likert untuk mengetahui minat peserta didik dalam membaca dan memirsa.

Kuesioner digunakan untuk refleksi pembelajaran:

NO.	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya mengerti pembelajaran hari ini.		
2.	Saya tidak sulit dalam mengerjakan penugasan hari ini.		
3.	Saya masih perlu dibantu dalam mengerjakan tugas hari ini.		
4.	Pembelajaran hari ini menyenangkan bagi saya		
5.	Saya masih perlu waktu untuk belajar lagi mengenai materi hari ini.		

7. Melaksanakan tindak lanjut dari hasil asesmen penilaian.

Jika peserta didik tidak dapat memirsa, membaca, menulis, menyimak, berbicara, dan mempraktikkan maka peserta didik diberikan pelayanan individu.