

MODUL AJAR 9
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN
FASE B – KELAS 4 – SEMESTER II

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

MODUL AJAR 9

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Fase / Semester : B / II (Dua)	Kelas : IV (Empat)
Elemen : • Pemanfaatan gerak	Alokasi Waktu : 11 JP atau sesuai kebutuhan
Tujuan Pembelajaran Peserta didik mampu: 9.1 Menjelaskan latihan kekuatan dan latihan daya tahan 9.2 Mempraktikkan latihan kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung 9.3 Mempraktikkan latihan daya tahan tubuh	
Profil Pelajar Pancasila: ✚ Mandiri ✚ Kreatif ✚ Berkebinekaan global	

Langkah-Langkah Pembelajaran:

- ✚ Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas 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: Apakah kamu pernah melakukan gerak sikap *push up* atau *sit up*?

Pembelajaran 1. Latihan kekuatan (6 JP)

Peserta didik mampu:

9.1 Menjelaskan latihan kekuatan dan latihan daya tahan

9.2 Mempraktikkan latihan kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung

- ✚ Guru menjelaskan tentang kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebihan.
- ✚ Guru menjelaskan unsur-unsur untuk menunjang kebugaran jasmani.
- ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera.
- ✚ Guru menjelaskan tentang latihan kekuatan otot lengan.
- ✚ Guru memberikan contoh gerak latihan otot lengan, seperti latihan mendorong pohon atau tembok, mendorong dengan telapak tangan, saling mendorong tongkat, dan *push up*.
- ✚ Peserta didik dapat menyimak video gerak saling mendorong tongkat dan gerakan *push up* dengan *scan QR Code* pada halaman 116 dan 117.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan latihan kekuatan otot lengan dengan bantuan guru.
- ✚ Guru menjelaskan gerak latihan kekuatan otot perut dan otot punggung.

- ✚ Peserta didik dapat menyimak video gerak *sit up* dan *back lift* dengan *scan QR Code* pada halaman 117 dan 118.
- ✚ Guru mencontohkan gerak latihan kekuatan otot perut dan otot punggung.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak latihan kekuatan otot perut dan otot punggung dengan bantuan guru.

Pembelajaran 2. Latihan daya tahan (5 JP)

Peserta didik mampu:

9.3 Mempraktikkan latihan daya tahan tubuh

- ✚ Guru menjelaskan tentang latihan daya tahan tubuh. Latihan daya tahan tubuh bermanfaat untuk memelihara kebugaran tubuh.
- ✚ Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera.
- ✚ Guru mencontohkan gerak lompat tali perorangan dan berkelompok dengan menggunakan seutas tali.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak lompat tali perorangan dan berkelompok dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru mencontohkan gerak naik turun kursi atau tangga.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan gerak naik turun kursi atau tangga dengan bimbingan guru.
- ✚ Guru mengingatkan peserta didik untuk berhati-hati ketika melakukan gerakan tersebut.
- ✚ Peserta didik mempraktikkan bermain gerobak dorong secara berpasangan.
- ✚ Guru menjelaskan cara bermain gerobak dorong. Peserta didik melakukan dengan berulang-ulang dan bergantian setelah mencapai batas 5 meter.

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 9 halaman 121 - 123. Peserta didik dapat mengerjakan AKM (Asesmen Kompetensi Minimum) halaman 124.
2. Peserta didik dapat mengerjakan Praproyek Melakukan Kegiatan Kebugaran Jasmani pada halaman 126.
3. Peserta didik diberikan tes lisan yang berhubungan dengan aktivitas kebugaran jasmani.
Contoh:
 - a. Apa saja gerak dalam latihan kekuatan otot lengan?
 - b. Bagaimana cara melakukan gerak *sit up*?
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.