

KELAS 5

KEMENDIKDASMEN
RAMAH

#**PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA**



SDS LETNAN JENDRAL JAMIN GINTING

MODUL AJAR PJOK

T.A 2025 -2026

**Aktifitas Kebugaran
FASE C- KELAS 5**



Disusun oleh :

Hendra Gunawan Nababan, S.Pd.,Gr.

Penyesuaian Deep Learning dan Kompetensi Lulusan Terintegrasi dalam Modul Ajar

Komponen Modul Ajar	Integrasi Deep Learning
Tujuan Pembelajaran	Fokus pada pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang serta keterampilan hidup aktif. Peserta didik tidak hanya mempraktikkan gerak dasar, tetapi juga memahami dampaknya terhadap kesehatan dan kebugaran seumur hidup.
Model Pembelajaran	Menggunakan pendekatan berbasis pengalaman langsung dengan menerapkan Model Kurikulum Pendidikan Gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, Model Kebugaran untuk menanamkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, dan Sport Education Model untuk memberikan pengalaman belajar berbasis tim dan kompetisi serta model pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran mendalam seperti PBL, PJBL dan model pembelajaran lain yang disesuaikan.
Asesmen	Evaluasi melalui observasi praktik keterampilan, refleksi individu, proyek kelompok, diskusi strategi, serta asesmen kebugaran untuk menilai perkembangan peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif sehat sepanjang hayat.
Pemahaman Bermakna	Mengaitkan aktivitas pembelajaran dengan kehidupan nyata, misalnya: "Apa manfaat keterampilan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari?" atau "Bagaimana aktifitas jasmani / olahraga dapat membentuk karakter dan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari?"
Pertanyaan Pemantik	Menggunakan pertanyaan reflektif yang menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan memahami pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan, seperti: "Bagaimana kebiasaan aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan tubuh kalian?" atau "Bayangkan jika kalian tidak melakukan aktivitas fisik selama satu bulan, apa yang akan terjadi pada tubuh kalian?"
Kegiatan Pembelajaran	Eksplorasi: Peserta didik mengamati video, demonstrasi, atau melakukan observasi langsung terkait berbagai aktivitas fisik yang dipelajari, termasuk keterampilan gerak dasar/spesifik, permainan dan olahraga, kesehatan dan latihan kebugaran, lalu mendiskusikan ketrampilan gerak dan manfaatnya. Elaborasi: Peserta didik mencoba berbagai aktivitas fisik dalam konteks yang berbeda, seperti bekerja sama dalam tim, bermain secara individu, serta menghubungkannya dengan manfaat kebugaran jasmani dan pembelajaran gerak sepanjang hayat. Konfirmasi: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka, membandingkan berbagai model pembelajaran gerak, serta menyusun strategi untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
Refleksi	Peserta didik mengevaluasi pengalaman belajar dengan menjawab pertanyaan reflektif, seperti: - Apa manfaat dari permainan ini dalam kehidupan sehari-hari? - Bagaimana permainan ini membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan? - Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi dalam permainan ini? - Bagaimana kalian dapat menerapkan keterampilan ini dalam aktivitas lain?

Informasi Umum

Nama	: Hendra Gunawan Nababan, S.Pd.,Gr.
Sekolah	: SDS Letnan Jendral Jamin Ginting
Fase /Kelas	: C / Kelas 5
Jumlah Jam Pelajaran	: 9 JP / 3 Pertemuan

Kompetensi Awal

- Peserta didik telah menunjukkan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik di kelas maupun di luar kelas.
- Peserta didik mengenal pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tetapi belum memahami secara mendalam pengaruhnya pada daya tahan jantung paru, kekuatan otot, dan kelentukan.

Profil Pelajar Pancasila

- Dimensi Bergotong-royong: Elemen Kolaborasi
- Dimensi Mandiri: Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi

Sarana & Prasarana

- Lapangan Terbuka
- Matras
- Bola untuk permainan yang melatih daya tahan dan koordinasi.
- Tali pengukur jarak
- Stopwatch
- Video atau gambar ilustrasi
- Flash card

Target Peserta didik

- Peserta didik Reguler
- Memiliki hambatan belajar

Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

1. Keimanan dan Ketakwaan kepada Tuhan YME
 - Mensyukuri kesehatan tubuh dengan cara menjaganya melalui olahraga rutin.
2. Kewargaan Global dan Kebhinekaan
 - Menunjukkan perilaku positif saat berolahraga bersama teman dari latar belakang yang berbeda, serta mengikuti aturan dan etika saat berolahraga.
3. Penalaran Kritis
 - Mampu membedakan aktivitas fisik yang melatih kekuatan, kelentukan, dan daya tahan, serta mengevaluasi manfaatnya.
4. Kreativitas
 - Merancang gerakan pemanasan dan pendinginan sendiri yang sesuai dengan aktivitas inti.
5. Kolaborasi
 - Bekerja sama dalam aktivitas kelompok seperti senam bersama atau sirkuit latihan fisik.
6. Kemandirian
 - Melakukan aktivitas jasmani secara mandiri di rumah atau sekolah tanpa harus selalu diarahkan guru.
7. Kesehatan
 - Memahami bahwa aktivitas fisik secara teratur berdampak positif terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan mental.
8. Komunikasi
 - Menjelaskan kepada teman atau keluarga manfaat aktivitas jasmani yang telah dilakukan.

Komponen Inti

Tujuan Pembelajaran

Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan (Daya tahan jantung paru, kekuatan otot dan kelentukan) dengan menu jukan sikap mandiri

Indikator KKTP /Tujuan pembelajaran harian

1. Peserta didik mampu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan daya tahan jantung paru (seperti 3 minutes step)
2. Peserta didik mampu melakukan latihan kekuatan otot (misalnya push-up, sit-up, atau bentuk permainan) dengan cara yang benar.
3. Peserta didik dapat menunjukkan latihan kelentukan (seperti peregangan) dengan gerakan yang sesuai.
4. Peserta didik berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik kelompok dengan menunjukkan sikap mandiri dan antusiasme.
5. Peserta didik dapat menjelaskan pengaruh positif aktivitas jasmani terhadap kesehatan jantung paru, otot, dan kelentukan.

Asesmen

Asesmen Awal:

Teknik Asesmen:

- Observasi untuk melihat kemampuan awal peserta didik dalam aktivitas fisik yang melibatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelentukan.
- Diskusi singkat untuk mengetahui pemahaman peserta didik tentang pentingnya aktivitas jasmani untuk kesehatan.

Instrumen:

- Lembar amatan dengan kriteria tingkat keterampilan dasar, seperti kemampuan berlari, push-up, sit-up, dan peregangan.

Asesmen Formatif:

Teknik Asesmen:

- Observasi dan umpan balik saat peserta didik melakukan aktivitas jasmani dalam kelompok.
- Pemberian instruksi untuk memperbaiki teknik selama latihan, seperti postur yang benar saat latihan kekuatan dan kelentukan.

Instrumen:

- Lembar amatan dengan fokus pada partisipasi aktif dan kemampuan teknis dalam latihan yang diberikan.

Asesmen Sumatif:

Teknik Asesmen:

- Evaluasi performa peserta didik melalui kegiatan fisik yang terstruktur di akhir pembelajaran. Kegiatan ini menilai peningkatan daya tahan, kekuatan otot, dan kelentukan.

Instrumen:

- Rubrik penilaian yang mencakup ketepatan teknik gerakan, peningkatan daya tahan, partisipasi aktif, dan sikap percaya diri dalam melakukan latihan fisik.

Komponen Inti

Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa berpartisipasi dalam aktivitas jasmani secara teratur memiliki dampak positif yang besar terhadap kesehatan tubuh, terutama pada daya tahan jantung paru, kekuatan otot, dan kelentukan. Melalui latihan fisik, tubuh mereka akan lebih kuat, lebih fleksibel, dan lebih tahan lama dalam beraktivitas.

Pertanyaan Pemantik

- "Bagaimana tubuh kalian merespons setelah melakukan latihan lari beberapa putaran di lapangan?"
- "Apa yang terjadi pada otot kalian setelah melakukan push-up atau sit-up?"
- "Mengapa kita perlu melatih kelentukan tubuh dengan melakukan peregangan?"
- "Apa pengaruh latihan jasmani teratur terhadap kesehatan jantung dan paru-paru kita?"
- "Bagaimana perasaan kalian setelah berlatih bersama teman-teman? Apakah kalian merasa lebih kuat dan sehat?"

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam aktifitas pembelajaran

AKTIVITAS	DIMENSI DEEP LEARNING YANG DIKEMBANGKAN
Latihan sirkuit sederhana: push-up, plank, skipping, sit-up, dan stretching	Penalaran Kritis, Kesehatan, Kreativitas
Diskusi kecil: "Apa manfaat dari latihan fisik terhadap tubuh?"	Komunikasi, Penalaran Kritis
Tugas mandiri: membuat jadwal latihan fisik ringan untuk di rumah (3 hari)	Kemandirian, Kreativitas, Kesehatan
Permainan fisik kelompok (relay run, estafet bola, atau permainan lari zig-zag dengan rintangan)	Kolaborasi, Kewargaan, Komunikasi

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 1: Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan (Daya Tahan, Kekuatan Otot, dan Kelentukan)

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan daya tahan jantung paru (seperti 3 minutes step)
- Peserta didik mampu melakukan latihan kekuatan otot (misalnya push-up, sit-up, atau bentuk permainan) dengan cara yang benar.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Ice-breaking dengan permainan ringan seperti "Pemanasan Kelompok."
3. Cara Bermain:
 - Guru membagi siswa menjadi kelompok kecil.
 - Setiap kelompok berdiri dalam lingkaran dan secara bergantian menirukan gerakan pemanasan yang sederhana seperti melompat di tempat atau meregangkan tangan.
 - Guru akan memberikan instruksi gerakan tertentu seperti "angkat tangan," "putar bahu," atau "lompat."
4. Apersepsi:
 - Guru bertanya kepada siswa:
 - "Apa yang terjadi ketika kalian berolahraga? Apakah kalian merasa lebih bugar?" "Mengapa kita perlu menjaga kesehatan dengan berolahraga secara teratur?"
 - Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik.

Asesmen Awal:

1. Observasi kemampuan awal: Guru mengamati kemampuan peserta didik dalam pengetahuan dasar terkait berbagai macam aktifitas kebugaran
2. Guru mencatat kemampuan dasar siswa menggunakan rubrik asesmen awal, mengevaluasi daya tahan, kekuatan, dan kelentukan.

Gambar pendukung



Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Inti (60 menit)

Langkah 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah (10 menit)

1. Guru menjelaskan bahwa tubuh yang sehat memerlukan tiga komponen utama: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, dan kelentukan.
2. Guru memulai dengan memberikan masalah atau situasi kepada siswa:
3. "Bayangkan jika kita tidak berolahraga. Apa yang akan terjadi pada tubuh kita?"
4. Guru menampilkan video pendek atau ilustrasi sederhana mengenai manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh.

Langkah 2: Mengorganisasikan Peserta Didik untuk Belajar (5 menit)

1. Guru membagi siswa menjadi kelompok kecil, masing-masing kelompok akan fokus pada satu dari tiga aspek: daya tahan, kekuatan otot
2. Setiap kelompok diberi tugas untuk mencari tahu dan berdiskusi tentang contoh aktivitas fisik yang dapat meningkatkan aspek yang mereka lakukan

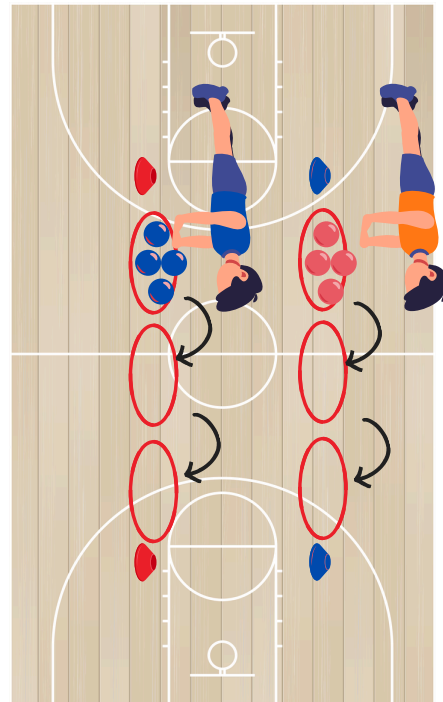
Langkah 3: Membimbing Penyelidikan Kelompok (10 menit)

1. Setiap kelompok melakukan penyelidikan atau diskusi mengenai topik yang mereka terima, dan melakukan aktifitasnya baik 3 minutes step (daya tahan jantung) dan moving ball (Kekuatan)
2. Guru membimbing kelompok dalam melakukan penyelidikan, memberikan pertanyaan tambahan:
 - o "Bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi daya tahan tubuh?"
 - o "Apa yang terjadi pada otot kita ketika kita melatih kekuatan otot?"

Langkah 4: Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (10 menit)

1. Setiap kelompok menyiapkan presentasi singkat tentang hasil diskusi mereka.
2. Kelompok menyajikan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelentukan.

Gambar pendukung



Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

1. Refleksi:
2. Guru mengajak siswa untuk merefleksikan kegiatan:
3. "Bagaimana rasanya setelah berdiskusi dan mengetahui manfaat olahraga?"
4. Pemberian tugas rumah: Siswa diminta untuk mencatat jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan di rumah selama seminggu.
5. Guru menutup pertemuan dengan doa dan mengingatkan siswa tentang pentingnya berolahraga secara rutin.

Gambar pendukung



Differensiasi Proses

- Siswa yang Berkembang: Guru akan mendampingi siswa dengan bimbingan langsung dan memberikan panduan tambahan dalam mengerjakan aktivitas.
- Siswa yang Unggul: Diberikan tugas tambahan untuk merancang rencana latihan mingguan yang melibatkan tiga komponen utama: daya tahan, kekuatan otot, dan kelentukan.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 2: Mempraktikkan Aktivitas Fisik untuk Melatih kekuatan otot tungkai
Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu melakukan latihan kekuatan otot (misalnya push-up, sit-up, atau bentuk permainan) dengan cara yang benar
- Peserta didik berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik kelompok dengan menunjukkan sikap mandiri dan antusiasme.
- Peserta didik dapat menjelaskan pengaruh positif aktivitas jasmani terhadap kesehatan jantung paru, otot, dan kelentukan.

Langkah langkah pembelajaran

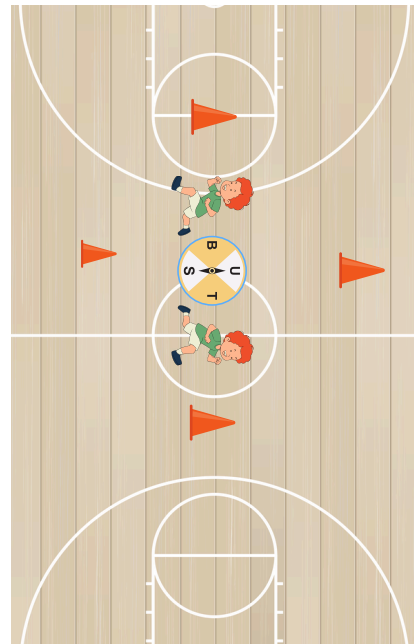
Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Pemanasan: Siswa mengikuti gerakan pemanasan kelompok dengan kombinasi latihan ringan, seperti lari kecil di tempat dan peregangan otot sederhana.
3. Guru menghubungkan materi pertemuan sebelumnya dengan hari ini:
4. "Kemarin kita telah belajar pentingnya olahraga untuk kesehatan, hari ini kita akan mempraktikkan beberapa aktivitas untuk menjaga tubuh tetap sehat."

cara bermain :

- Seluruh siswa bersiap di tengah lapangan untuk fokus.
- Ketika guru mengintruksikan arah mata angin mana, siswa bersiap ditempatnya.
- Saat guru instruksi Barat, siswa pergi ke tujuan barat cones yang telah disediakan.
- Begitu juga seterusnya .

Gambar pendukung



Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Inti (60 menit)

Langkah 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah (5 menit)

1. Guru menampilkan masalah kesehatan hipotetis:
2. "Bayangkan jika kalian tidak melakukan olahraga secara teratur, apa yang akan terjadi pada tubuh kalian?"
3. Siswa diminta memikirkan efek kesehatan buruk akibat kurangnya aktivitas fisik.

Langkah 2: Mengorganisasikan Peserta Didik untuk Belajar (5 menit)

1. Siswa dibagi ke dalam kelompok yang berbeda dari pertemuan sebelumnya, setiap kelompok akan fokus pada satu aktivitas yang sama yaitu standing broad jump

Langkah 3: Membimbing Penyelidikan Kelompok (10 menit)

1. Setiap kelompok melakukan latihan fisik yang mereka fokuskan.
2. Guru memberikan bimbingan selama setiap kelompok berlatih untuk memastikan cara yang benar dan menghindari cedera.

Langkah 4: Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (10 menit)

1. Setiap kelompok menunjukkan hasil latihan fisik mereka kepada kelas.
2. Siswa lain memberikan umpan balik positif tentang latihan yang dilakukan oleh kelompok lain.

Gambar pendukung



Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

1. Guru merangkum pembelajaran dengan menekankan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan.
2. Refleksi: Siswa diminta untuk berbagi pengalaman mereka selama aktivitas fisik:
3. "Latihan mana yang paling menantang? Bagaimana tubuh kalian merespon setelah latihan?"
4. Menutup pertemuan dengan doa dan memberikan tugas tambahan untuk mencatat jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan di rumah selama satu minggu.

Gambar pendukung



Differensiasi Proses

- Siswa yang Berkembang: Guru memberikan pendampingan lebih intensif dalam melakukan latihan fisik, seperti memodifikasi gerakan agar lebih mudah dilakukan.
- Siswa yang Unggul: Diberikan tugas tambahan untuk memimpin latihan kelompok dan memberikan contoh gerakan dengan teknik yang benar.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Tujuan Pembelajaran Harian

Berpartisipasi dalam Aktivitas Jasmani secara Teratur untuk Menggambarkan Pengaruh Positif terhadap Kesehatan (Daya Tahan Jantung Paru, Kekuatan Otot)

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan daya tahan jantung paru (seperti 3 minutes step)
- Peserta didik mampu melakukan latihan kekuatan otot (misalnya push-up, sit-up, atau bentuk permainan) dengan cara yang benar.
- Peserta didik dapat menunjukkan latihan kelentukan (seperti peregangan) dengan gerakan yang sesuai.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 Menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Apersepsi dan Pertanyaan Pemantik: Guru menanyakan:
 - o "Siapa yang ingat latihan apa saja yang kita pelajari pada pertemuan sebelumnya?"
 - o "Apa yang kalian rasakan setelah latihan kemarin? Apakah ada perbedaan dalam stamina atau kekuatan tubuh?"
 - o Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini, yaitu menampilkan latihan-latihan untuk kesehatan tubuh.
3. Pemanasan (5 menit):
 - o Guru memimpin pemanasan singkat dengan gerakan seperti jalan di tempat, melompat ringan, dan peregangan otot. untuk melatih kelentukan tubuh mereka
4. Guru menyampaikan rencana kegiatan hari ini, termasuk pelaksanaan asesmen sumatif di akhir pelajaran.

Gambar pendukung



Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Langkah 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah (5 Menit)

1. Guru memberikan permasalahan atau situasi kepada siswa:
 - o "Bagaimana tubuh kita akan terpengaruh jika kita tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur?"
 - o "Apa saja manfaat dari menjaga daya tahan jantung paru, kekuatan otot, dan kelentukan?"
2. Guru memberikan penjelasan singkat tentang pentingnya olahraga dalam meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Langkah 2: Melakukan asesmen sumatif

1. Guru membagi siswa dalam proses melakukan observasi untuk penilaian
 - o Aktivitas 1 : 3 Minutes Step (lalu menghitung denyut nadi dan mencatatnya)
 - o Standing Broad jump : melompat sekuat mungkin dan mencatat hasilnya

1. Guru melakukan observasi untuk asesmen sumatif berdasarkan rubrik yang telah disiapkan, dengan fokus pada:

- o Gerakan
- o Kekuatan dan stamina
- o Kerjasama dalam kelompok
- o Kepercayaan diri dalam menampilkan latihan

Gambar pendukung



3 menit step dan menghitung denyut nadi



Melakukan standing broad jump dan mengukur jaraknya

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum hasil evaluasi dan memberikan saran perbaikan.
2. Refleksi singkat: "Bagaimana perasaan kalian setelah menampilkan rangkaian gerak senam lantai?"
3. Guru menutup pembelajaran dengan doa dan memberikan dorongan untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan senam lantai.

Gambar pendukung



Differensiasi Proses

Pendekatan untuk Peserta Didik yang Berkembang (Tahap Awal):

- Guru memberikan umpan balik lebih sering selama latihan dan saat menampilkan hasil karya.
- Siswa diberikan dukungan visual (seperti contoh video atau bantuan fisik dari teman) untuk memahami gerakan yang lebih kompleks.
- Kesempatan untuk mengulang gerakan yang mereka anggap sulit dengan bimbingan guru.

Pendekatan untuk Peserta Didik yang Unggul (Tahap Mahir):

- Siswa unggul diberikan tanggung jawab untuk memimpin kelompok dan mengatur penampilan.
- Siswa diminta untuk menambahkan elemen kreatif dalam penampilan, seperti variasi gerakan atau modifikasi yang meningkatkan tantangan fisik.
- Guru dapat meminta siswa unggul untuk memberikan masukan kepada teman-teman lain dalam kelompok.

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Peserta Didik

FEELING

Bagaimana perasanmu setelah menyelesaikan pembelajaran



FACT

Ceritakan pengalaman apa yang di dapat setelah mempelajari materi ini

FIND

Pelajaran apa yang didapat setelah mempelajari tentang kebugaran jasmani

FUTURE

Apa aksi/ tindakan saya setelah mempelajari materi ini

NOTE : Untuk peserta didik fase A dapat berupa lisan atau hanya sebatan melingkari objek

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Pendidik

Fact / Peristiwa

Pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran

Feelings / Perasaan

Perasaan yang dirasakan

Findings / Pembelajaran

Pelajaran yang didapat dalam kegiatan hari ini

Future/ Penerapan

Langkah yang saya lakukan agar lebih baik di kesempatan berikutnya:

LAMPIRAN

Komponen :

- Lembar Amatan & Rubrik
- Lembar Kerja Peserta didik
- Pengayaan & Remedial
- Bahan bacaan Pendidik & Peserta didik
- Glosarium & Daftar Pustaka



Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Awal

Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Kelas / Fase : 5 / C

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Aktivitas Kebugaran									
STUDENT'S NAME	K.G DASAR						TOTAL		KET	
	B	L	M	B	L	M				
Ashifa		✓							L	
Gibran	✓								B	
Kevin			✓						M	

Rubrik Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Topik / TP : Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan (Daya tahan jantung paru, kekuatan otot dan kelentukan)

INDIKATOR	BERKEMBANG	LAYAK	MAHIR
1. Mampu menyelesaikan latihan aerobik dasar dengan ritme yang baik 2. Mampu melakukan latihan kekuatan sederhana (push-up, sit-up) 3. Mampu melakukan gerakan peregangan dengan teknik yang benar 4. Menunjukkan koordinasi yang baik dalam berbagai latihan gerakan	Peserta didik mampu melakukan 1 -2 Indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 3 - 4 Indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan semua indikator berjumlah 5

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Formatif

Asesmen Formatif (Selama Proses Pembelajaran)

Kelas / Fase : 5/ C

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Aktifitas Kebugaran								
STUDENT'S NAME	PENGETAHUAN		KETERAMPILAN		SIKAP			TOTAL	KET
	BM	M	BM	M	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓		✓			LANJUT
Gibran	✓		✓			✓			ULANG
Kevin		✓	✓				✓		PENGUATAN

Rubrik Asesmen Formatif

Topik / TP : Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan (Daya tahan jantung paru, kekuatan otot dan kelentukan)

INDIKATOR	BELUM MAMPU	SUDAH MAMPU
PENGETAHUAN	Belum mampu memahami konsep aktivitas kebugaran	Sudah mampu memahami konsep aktivitas kebugaran
KETERAMPILAN	Belum mampu / hanya mampu melakukan dasar aktivitas kebugaran	Sudah mampu menguasai keterampilan dalam aktivitas kebugaran

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
SIKAP	Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

NOTE :

1. Dalam aktifitas pembelajaran guru boleh melakukan amatan dari ketiga aspek tersebut dan boleh juga hanya salah satu/ dua aspek yang diamati dalam 1 rangkaian pembelajaran

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Sumatif

Asesmen Sumatif

Kelas / Fase : 5 / C

T.A : 2024 / 2025	TP / TOPIK : Aktifitas Kebugaran								
STUDENT'S NAME	K.GERAK INVASI				SIKAP			TOTAL	KET
	BI	B	L	M	BT	MT	ST		
			✓			✓			
			✓			✓			
				✓			✓		

KKTP

Topik / TP : Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan (Daya tahan jantung paru, kekuatan otot dan kelentukan)

INDIKATOR	BUTUH INTERVENSI (< 74) / (POIN 1)	BERKEMBANG (74-81)/ (POIN 2)	LAYAK (82-90) / (POIN 3)	MAHIR (91-100)/ (POIN 4)
KETERAMPILAN & PENGETAHUAN				
<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mampu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan daya tahan jantung paru (seperti 3 minutes step) Peserta didik mampu melakukan latihan kekuatan otot (misalnya push-up, sit-up, atau bentuk permainan) dengan cara yang benar. Peserta didik dapat menunjukkan latihan kelentukan (seperti peregangan) dengan gerakan yang sesuai. Peserta didik dapat menjelaskan pengaruh positif aktivitas jasmani terhadap kesehatan jantung paru, otot, dan kelentukan. 	Peserta didik hanya mampu melakukan 1 indikator dari 4 indikator	Peserta didik mampu melakukan 2 indikator dari 4 indikator	Peserta didik mampu melakukan 1-2 indikator dari 4 indikator	Peserta didik mampu melakukan semua indikator berjumlah 4
SIKAP/ KARAKTER		BELUM TAMPAK (74-81)/ (POIN 2)	MULAI TAMPAK (82-90) / (POIN 3)	SUDAH TAMPAK (91-100)/ (POIN 4)
Peserta didik berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik kelompok dengan menunjukkan sikap mandiri dan antusiasme.		Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

Lampiran

Pengolahan Hasil Asesmen

Asesmen Sumatif

Alternatif 1

Pengolahan Hasil Asesmen dalam satu Tujuan pembelajaran

KRITERIA	TOTAL POIN	RENTANG NILAI	DESKRIPSI
Butuh Intervensi	1 - 4 POIN	< 62	Peserta didik kesulitan Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Berkembang	5 POIN	62 - 74	Peserta didik mulai mampu Menjelaskan dan mempraktikkan beberapa Aktifitas jasmani yang menyehatkan serta manfaatnya untuk kebugaran untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Layak	6 - 7 POIN	75 - 88	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Mahir	8 POIN	89 - 100	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan sikap mandiri

Alternatif 2

Pengolahan Hasil Asesmen dari beberapa tujuan pembelajaran

Misalnya, dalam **1 semester ada 5 tujuan** pembelajaran untuk mata pelajaran PJOK, dan dalam 1 tujuan pembelajaran terdapat 6 indikator dengan total poin maksimal setiap tujuan pembelajarannya 8 poin, maka jumlah **poin maksimal sebanyak 40 Poin**.

Para pendidik menyepakati bahwa rentang Poim 0-23 belum masuk kategori ketercapaian dan 24-40 sudah masuk kategori ketercapaian Tujuan Pembelajaran

STUDENT'S NAME	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TOTAL	KET	SCORE
Silvia	5	5	6	6	4	26	B	62 - 74
Mahardika	7	7	6	8	8	36	M	89 - 100
David	3	3	4	5	5	20	BI	< 62

Keterangan

Butuh Intervensi (BI) : 0 - 23	- Score : < 62
Berkembang (B) : 24 - 29	- Score : 62 - 74
Layak (L) : 30 - 35	- Score : 75 - 88
Mahir (M) : 36 - 40	- Score : 89 - 100

Rumus Fix Score

$$\frac{\text{Total Poin Didapat}}{\text{Total Keseluruhan Poin di setiap kriteria}} \times \text{Jumlah Maksimal score di setiap rentang}$$

Lampiran

Deskripsi Kompetensi Asesmen Sumatif/Akhir

Peserta Didik Tahap berkembang

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih di sederhanakan dengan membutuhkan pendampingan intensif dan belum menunjukkan sikap mandiri
Berkembang	Peserta didik mulai mampu Menjelaskan dan mempraktikkan beberapa Aktifitas jasmani yang menyehatkan serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih disederhanakan untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Layak	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih disederhanakan untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Mahir	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih disederhanakan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan sikap mandiri

Peserta Didik Tahap Layak

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Berkembang	Peserta didik mulai mampu Menjelaskan dan mempraktikkan beberapa Aktifitas jasmani yang menyehatkan serta manfaatnya untuk kebugaran untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Layak	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Mahir	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan sikap mandiri

Peserta Didik Tahap Mahir

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih kompleks / sulit untuk menggambarkan pengaruh positif terhadap kesehatan
Berkembang	Peserta didik mulai mampu Menjelaskan dan mempraktikkan beberapa Aktifitas jasmani yang menyehatkan serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih kompleks / sulit dengan menunjukkan sikap mandiri
Layak	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih kompleks/ sulit dengan menunjukkan sikap mandiri
Mahir	Peserta didik mampu Berpartisipasi dalam aktifitas jasmani secara teratur serta manfaatnya untuk kebugaran yang lebih kompleks/sulit dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan sikap sangat percaya diri

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Profil Pelajar Pancasila - Dimensi Mandiri dan Gotong Royong

Lembar Amatan P3

Kelas / Fase : 1/A

T.A : 2024 / 2025	MANDIRI			GOTONG ROYONG			KET
STUDENT'S NAME	PEMAHAMAN DIRI			KOLABORASI			
	BT	MT	ST	BT	MT	ST	
Ashifa		✓		✓			
Gibran	✓				✓		
Kevin			✓			✓	

Rubrik P3

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
DIMENSI MANDIRI			
ELEMEN PEMAHAMAN DIRI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator

DIMENSI GOTONG ROYONG			
ELEMEN KOLABORASI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator

NOTE :

1. Silahkan dapat dipilih sesuai kebutuhan profil pelajar pancasila yang akan di amati
2. Silahkan scan atau klik untuk melihat indikator terkait dimensi profil pelajar pancasila

Lampiran

Rubrik Penilaian

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

Kelas / Fase : 5/C

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
KEIMANAN Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, dan olahraga.	Peserta didik belum menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.	Peserta didik mulai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan, namun masih perlu bimbingan.	Peserta didik secara konsisten menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik secara sadar.
KEWARGAAN Menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam aktifitas fisik dan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran.	Peserta didik terkadang menunjukkan sportivitas tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik selalu menunjukkan sportivitas dan kejujuran dalam permainan.
PENALARAN KRITIS Menganalisis dan memahami keterampilan gerak yang efektif serta pemahaman akan gaya hidup aktif	Peserta didik belum mampu memahami keterampilan gerak serta gaya hidup aktif	Peserta didik mulai memahami keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik dapat menganalisis dan menerapkan keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif dengan baik
KREATIVITAS Mengembangkan strategi bermain yang lebih efisien.	Peserta didik belum menunjukkan inisiatif dalam mengembangkan strategi.	Peserta didik mulai menemukan strategi baru namun masih belum konsisten.	Peserta didik secara aktif menemukan dan menerapkan strategi yang inovatif.
KOLABORASI Bekerja sama dalam kelompok untuk memenangkan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan kerja sama dalam tim.	Peserta didik mulai berpartisipasi dalam tim tetapi belum optimal.	Peserta didik aktif berkontribusi dan bekerja sama dalam tim dengan baik.
KEMANDIRIAN Mampu melakukan latihan gerak dasar secara mandiri.	Peserta didik masih bergantung pada arahan guru.	Peserta didik mulai berlatih mandiri tetapi masih butuh motivasi.	Peserta didik secara aktif berlatih dan meningkatkan keterampilan secara mandiri.
KESEHATAN Mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.	Peserta didik belum menunjukkan kebiasaan hidup sehat.	Peserta didik mulai sadar pentingnya hidup sehat tetapi masih belum konsisten.	Peserta didik menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.
KOMUNIKASI Berdiskusi untuk memecahkan masalah saat bermain bersama.	Peserta didik belum menunjukkan keterampilan komunikasi dalam bermain.	Peserta didik mulai berkomunikasi dengan teman tetapi masih perlu dorongan.	Peserta didik secara aktif berkomunikasi dan memberikan solusi dalam permainan.

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Soal Pilihan Ganda

1. Aktivitas apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung paru?

- a. Membaca buku
- b. Melakukan senam aerobik
- c. Menonton televisi
- d. Bermain video game

2. Latihan fisik apa yang bisa meningkatkan kekuatan otot lengan?

- a. Push-up
- b. Berjalan
- c. Mengayunkan lengan
- d. Melompat

3. Apa yang termasuk latihan kelenturan tubuh?

- a. Lari cepat
- b. Peregangan hamstring
- c. Berjalan cepat
- d. Bermain catur

4. Latihan daya tahan jantung paru dilakukan dengan...

- a. Beban angkat
- b. Lari jarak jauh
- c. Sit-up
- d. Lompat jauh

5. Latihan kelenturan bermanfaat untuk...

- a. Meningkatkan ketahanan berlari
- b. Menjaga rentang gerak sendi
- c. Menambah massa otot
- d. Meningkatkan daya tahan otot

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

6. Bagaimana cara menguatkan otot kaki?

- a. Lari di tempat
- b. Push-up
- c. Sit-up
- d. Squat

7. Latihan plank bermanfaat untuk...

- a. Menguatkan otot perut
- b. Melatih kelincahan
- c. Meningkatkan daya tahan
- d. Menguatkan lengan

8. Latihan apa yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh?

- a. Mengangkat beban ringan
- b. Lari jarak pendek
- c. Berjalan kaki
- d. Jogging

9. Aktivitas jasmani apa yang bermanfaat untuk kekuatan otot perut?

- a. Plank
- b. Melompat
- c. Push-up
- d. Peregangan

Bagaimana olahraga teratur mempengaruhi kesehatan?

- a. Menambah massa tubuh
- b. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran
- c. Menurunkan kelincahan
- d. Mengurangi kebugaran

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Soal Esai

1. Jelaskan manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap daya tahan jantung paru!
2. Sebutkan tiga jenis latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot!
3. Apa yang terjadi pada tubuh ketika kita meningkatkan kelentukan dengan peregangan?
4. Mengapa penting untuk memiliki kelentukan yang baik dalam aktivitas sehari-hari?
5. Bagaimana cara menjaga melakukan tes latihan kekuatan standing broad jump, seperti apa pengukurannya?

Jawaban

1

2

3

4

5

Lampiran

Pengayaan & Remedial

Pengayaan: Aktivitas Lanjutan:

- Siswa yang sudah memahami konsep daya tahan jantung paru, kekuatan otot, dan kelentukan dapat diberikan proyek membuat rencana latihan fisik harian untuk meningkatkan ketiga aspek tersebut.
- Ajak siswa untuk berkolaborasi dalam kelompok kecil untuk memimpin aktivitas fisik sederhana di luar kelas, seperti jogging bersama, senam, atau peregangan kelompok.
- Siswa dapat membuat infografis tentang manfaat aktivitas fisik rutin untuk kesehatan jantung dan paru-paru.

Remedial: Pendampingan Khusus:

- Siswa yang membutuhkan bantuan tambahan akan diajak untuk mengulang gerakan-gerakan dasar secara bertahap di bawah bimbingan guru.
- Guru dapat menggunakan alat bantu visual atau video untuk memperjelas teknik gerakan yang perlu diperbaiki.
- Latihan tambahan diberikan dalam bentuk pengulangan gerakan sederhana, seperti peregangan atau jogging ringan, hingga siswa merasa nyaman.
- Guru memberikan umpan balik positif untuk setiap perkembangan yang siswa tunjukkan.
 -

Lampiran

Bahan bacaan / Bahan Ajar

Untuk Pendidik: Buku:

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Pearson.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2020). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. McGraw-Hill.

Artikel:

- UNESCO (2015). *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*.
- Mandigo, J. L., et al. (2009). *Physical Literacy for Educators*.

Untuk Peserta Didik: Buku Cerita:

- "Olahraga Sehat, Tubuh Kuat!" – Buku cerita bergambar tentang manfaat berolahraga bagi kesehatan.
- "Kebugaran Tubuhku" – Buku yang menjelaskan aktivitas fisik untuk anak-anak dengan ilustrasi menarik.

Video Edukasi:

- "Ayo Berolahraga!" – Video interaktif yang menunjukkan latihan dasar untuk kekuatan otot dan daya tahan.
- "Kebugaran Sehat" – Video animasi yang mengajak anak-anak mengikuti latihan fisik sederhana.

Lampiran

Glosarium

- Daya Tahan Jantung Paru: Kemampuan jantung dan paru-paru untuk bekerja secara efisien dalam waktu yang lama selama aktivitas fisik.
- Kekuatan Otot: Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga ketika bekerja.
- Kelentukan: Rentang gerak yang dimiliki oleh otot dan sendi untuk melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Aktivitas Jasmani: Gerakan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.
- Kepercayaan Diri: Sikap percaya dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan tugas atau aktivitas fisik.

Daftar Pustaka

Aditomo, Anindito. 2024. "Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2024."

Aditomo, Anindito. n.d. "Panduan Pelaksanaan Pendidikan Inklusif."

Aditomo, Anindito, and Yogi Anggraena. 2024. "Panduan Pengembangan Kurikulum Satuan Pendidikan Edisi Revisi."

Pratiwi, E. 2021. Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru Dalam Mengajar Penjas. books.google.com.

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2024. . "Panduan Pengembangan project Profil pelajar Pancasila Edisi Revisi."

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2023. . " Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi dengan Konstruk Pembelajaran dan Aspek Perkembangani."

Lembar Pengesahan

Senin, 12 Januari 2026

Kepala Sekolah
SDS Letnan Jendral Jamin Ginting

Amri Sebayang, S.P.,S.Pd

Guru PJOK
SDS Letnan Jendral Jamin Ginting

Hendra Gunawan Nababan, S.Pd.,Gr.