



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH
2025

Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Tri Agus Prasetijo
Alda Indrawan

SD/MI KELAS VI

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah 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 Dasar dan Menengah. 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@kemendikdasmen.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

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

Penulis

Tri Agus Prasetyo
Alda Indrawan

Penelaah

Advendi Kristiyandaru
Johan Irmansyah

Penyelia/Penyelas

Supriyatno
Maharani Prananingrum
Ervina
Putri Ainur Islam

Kontributor

Oryza Sativa N
Slamet Sugiyanto

Ilustrator

Khairin Nisa

Editor

Mely Rizki Suryanita
Ervina

Editor Visual

Maretta Gunawan

Desainer

Ingrid Pangestu

Penerbit

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh

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

Cetakan Pertama, 2025

ISBN 978-623-388-555-3 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11 pt, Open Font License & Apache License.
xiv, 266 hlm.: 21 x 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Sebagai sumber belajar utama dalam pembelajaran, buku dirancang untuk mendukung proses pembelajaran yang terarah, sistematis, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

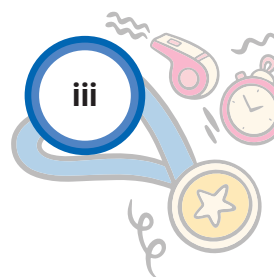
Dalam rangka mendukung terciptanya pembelajaran yang bermutu, pemerintah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan dapat menumbuhkan generasi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berpengetahuan luas; mandiri; kritis; kreatif; mampu bekerja sama; serta berdaya saing di tingkat nasional maupun global.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Desember 2025

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Salam Sehat dan Salam Transformasi! Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat-Nya sehingga *Buku Panduan Guru PJOK Kelas VI* ini dapat hadir sebagai mitra Bapak/Ibu dalam mengimplementasikan kurikulum yang berpusat pada peserta didik. Buku ini disusun untuk menjawab tantangan abad ke-21, yang menuntut peserta didik tidak hanya terampil secara fisik, tetapi juga memiliki kemampuan Penalaran Kritis, Kewargaan, dan Kesadaran Diri.

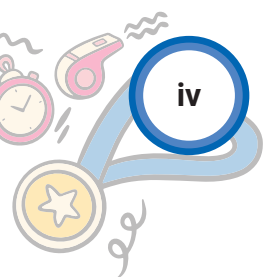
Panduan ini berlandaskan filosofi Pembelajaran Mendalam dan Pembelajaran Berdiferensiasi. Materi dirancang untuk memfasilitasi peserta didik mengikuti siklus inkuiri secara menyeluruh, mulai dari tahap Memahami, kemudian Mengaplikasi, hingga akhirnya Merefleksi. Bapak/Ibu akan menemukan petunjuk praktis dalam mengembangkan peserta didik menjadi *Ilmuwan Gerak* yang mampu menganalisis strategi, *Detektif Gizi* yang cermat membaca risiko, hingga *Pahlawan Cilik* yang terampil memberikan pertolongan pertama.

Salah satu bagian yang paling krusial dalam panduan ini adalah penerapan diferensiasi pembelajaran. Setiap aktivitas dilengkapi strategi untuk mengakomodasi keberagaman kebutuhan belajar, bimbingan bertahap bagi peserta didik yang masih memerlukan dukungan, serta tantangan lanjutan berupa investigasi ilmiah dan proyek perancangan solusi bagi mereka yang sudah lebih mahir. Selain itu, Asesmen Otentik disertakan untuk menilai proses, sikap, dan kemampuan mengambil keputusan (Kognitif Terapan), sehingga pembelajaran tidak hanya berfokus pada hasil fisik semata.

Kami berharap *Buku Panduan Guru PJOK Kelas VI* dapat menjadi sumber inspirasi sekaligus perangkat kerja yang efektif dalam menghadirkan pembelajaran PJOK yang bermakna, menyenangkan, dan membangun kesadaran. Terima kasih atas dedikasi Bapak/Ibu dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Semoga panduan ini turut mendukung lahirnya generasi penerus yang sehat, cerdas, dan berintegritas.

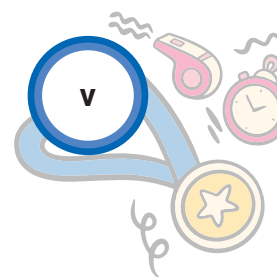
Jakarta, Desember 2025

Tim Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	xi
Petunjuk Penggunaan Buku	xiii
 Panduan Umum	 1
A. Pendahuluan	2
B. Capaian Pembelajaran	6
C. Kerangka Pembelajaran	14
D. Prinsip Pembelajaran	15
E. Asesmen	16
 Panduan Khusus	
Bab 1 Jago Bergerak: Taktik Juara	17
A. Pendahuluan.....	18
B. Konsep Dan Keterampilan Prasyarat	20
C. Kerangka Pembelajaran	20
D. Apersepsi.....	22
E. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	23
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	24
G. Sumatif.....	46
H. Kunci Jawaban.....	50
I. Tindak Lanjut	51
J. Refleksi.....	51
K. Sumber Belajar	54
 Panduan Khusus	
Bab 2 Sahabat Lapangan: Serunya Main Adil dan Kompak!	55
A. Pendahuluan.....	56
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	58
C. Kerangka Pembelajaran	58



D. Apersepsi.....	60
E. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	61
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	61
G. Sumatif.....	103
H. Kunci Jawaban.....	107
I. Tindak Lanjut	108
J. Refleksi.....	108
K. Sumber Belajar	110

Panduan Khusus

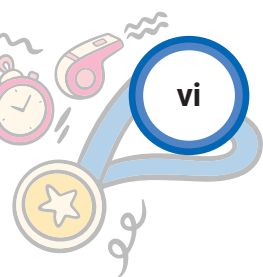
Bab 3 Energi Super Rahasia Tubuh Sehat dan Kuat 111

A. Pendahuluan.....	112
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	114
C. Kerangka Pembelajaran	115
D. Apersepsi.....	117
E. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	118
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	119
G. Sumatif.....	147
H. Kunci Jawaban.....	151
I. Tindak Lanjut	151
J. Refleksi.....	152
K. Sumber Belajar	154

Panduan Khusus

Bab 4 Makanan Sehat Bahan Bakar untuk Bergerak 155

A. Pendahuluan.....	156
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	158
C. Kerangka Pembelajaran	158
D. Apersepsi.....	159
E. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	159
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	160
G. Sumatif.....	199
H. Kunci Jawaban.....	204
I. Tindak Lanjut	208
J. Refleksi.....	209
K. Sumber Belajar	210



Panduan Khusus

Bab 5 Pahlawan Cilik: Siap Menolong dan Jaga Diri	211
A. Pendahuluan.....	212
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	214
C. Kerangka Pembelajaran	215
D. Apersepsi.....	217
E. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	218
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	219
G. Sumatif.....	238
H. Kunci Jawaban.....	243
I. Tindak Lanjut	245
J. Refleksi.....	247
K. Sumber Belajar	249
 Glosarium	 251
Daftar Pustaka	255
Indeks	257
Profil Pelaku Perbukuan	258

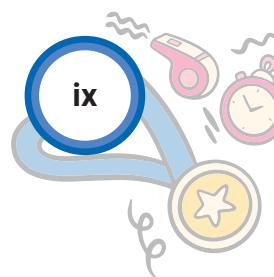


Daftar Gambar

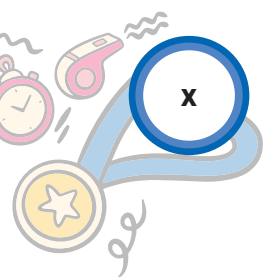
Gambar 1.1	Permainan Modifikasi Tantangan	28
Gambar 1.2	Permainan Desain Rintangan Mini	29
Gambar 1.3	Petualangan Zona Gerak.....	30
Gambar 1.4	Misi Gerak di Ruang Sempit.....	31
Gambar 1.5	Tantangan Gerak Berirama Bebas	32
Gambar 1.6	Transfer Ajaib.....	35
Gambar 1.7	Misi Operan Jitu: Lawan Si Kucing!.....	36
Gambar 1.8	Operan Rahasia ke Benteng Lawan	37
Gambar 1.9	Lomba Cepat-Lambat: Lawan Si Penjaga	38
Gambar 1.10	Futsal Tiga Lawan Tiga.....	39
Gambar 1.11	Eksperimen Lompat Jauh	41
Gambar 1.12	Proyek Desain Gerak.....	42
Gambar 1.13	Jurnal Penemuan Gerak.....	43
Gambar 1.14	Misi Pusat Gravitasi.....	44
Gambar 1.15	Laboratorium Lempar Tangkap.....	45
Gambar 2.1	Berdiskusi untuk Menganalisis Strategi Gerak.....	65
Gambar 2.2	Detektif Strategi Lawan	67
Gambar 2.3	Seorang Anak Menjadi Arsitek Tim	69
Gambar 2.4	Guru Merekam Permainan Sepakbola	70
Gambar 2.5	Simulasi Pelatih Cilik	72
Gambar 2.6	Berdiskusi untuk Menganalisis Strategi	76
Gambar 2.7	Proyek Aturan Super Adil	78
Gambar 2.8	Seorang anak sedang menuliskan perasaannya pada buku jurnal.	80
Gambar 2.9	Peserta didik melihat papan pajangan.....	82
Gambar 2.10	Selain keterampilan, saling membantu antarteman juga diperlukan dalam permainan.	84
Gambar 2.11	Rotasi Peran dalam Permainan	89
Gambar 2.12	Papan Kontribusi Tim.....	92



Gambar 2.13	Tim Impianku	95
Gambar 2.14	Seorang anak membuat menara kaleng.....	98
Gambar 2.15	Permainan Misi Kepercayaan	101
Gambar 3.1	Jantungku, Pompa Ajaib Tubuhku.....	121
Gambar 3.2	Permainan Detektif Denyut Nadi	123
Gambar 3.3	Permainan Petualangan Napas Super	124
Gambar 3.4	Permainan Papan Perasaan Bergerak.....	125
Gambar 3.5	Permainan Kotak Pos.....	126
Gambar 3.6	Permainan Paru-paru Juara	127
Gambar 3.7	Berapa Lama Kita Harus Bergerak Setiap Hari?	128
Gambar 3.8	Merancang Jadwal Aktifku.....	130
Gambar 3.9	Membuat Papan Ide Gerak Seru	131
Gambar 3.10	Misi Gerak Harian	132
Gambar 3.11	Tantangan Intensitas	133
Gambar 3.12	Eksplorasi Jenis Gerak	134
Gambar 3.13	Tidur Nyenyak Dapat Mengisi Ulang Energi.....	135
Gambar 3.14	Membuat Jurnal Tidur	136
Gambar 3.15	Peregangan Super Sebelum Tidur	137
Gambar 3.16	Misi Waktu Layar Mati.....	138
Gambar 3.17	Bermain Peran “Malam Ajaib”	139
Gambar 3.18	Papan Ide “Ritual Tidur”	140
Gambar 3.19	Lawan Malas Bergerak! Strategi Mencegah Perilaku Sedenter	141
Gambar 3.20	Poster Aktif Itu Keren!.....	143
Gambar 3.21	Permainan Alarm Gerak Estafet	144
Gambar 3.22	Proyek ‘Zona Bebas Malas Gerak’	145
Gambar 3.23	Bermain Peran Si Malas dan Si Aktif	146
Gambar 3.24	Jelajah Lingkungan Sehat	147
Gambar 4.1	Peta Risiko Gaya Hidupku	164
Gambar 4.2	Ahli Kesehatan Cilik Sedang Wawancara	166
Gambar 4.3	Diskusi Siswa tentang Fakta dan Mitos Kesehatan.....	169
Gambar 4.4	Aksi Tim Detektif Gizi Menelusuri Kandungan Makanan.....	174

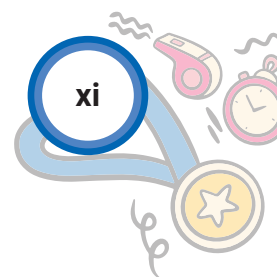


Gambar 4.5	Peserta Didik Mendesain Piring Sehat Bergizi Seimbang	176
Gambar 4.6	Peserta didik menempelkan hasil karya pada Papan Isi Piringku Ideal.	179
Gambar 4.7	Bermain Kuis.....	181
Gambar 4.8	Peserta didik sedang menyusun Proyek Menu Sehat Keluarga bersama teman sekelas.	183
Gambar 4.9	Isi Piringku Ideal.....	189
Gambar 4.10	Peserta Didik Menggambar “Isi Piring Versiku”	191
Gambar 4.11	Menyusun Menu untuk Olahraga	194
Gambar 4.12	Poster “Bahan Bakar Tubuh Sehat”	197
Gambar 5.1	Kenali Cedera: Bahasa yang mengintai.....	221
Gambar 5.2	Cerita Kejadian Kecelakaan.....	222
Gambar 5.3	Peta Konsep Cedera	223
Gambar 5.4	Refleksi Pribadi “Pernahkah saya cedera?”	224
Gambar 5.5	Kekuatan Super Pertolongan Pertama.....	225
Gambar 5.6	Tebak Cedera dari Cerita	227
Gambar 5.7	Permainan Gerak Aman-Gerak Berbahaya	228
Gambar 5.8	Estafet Detektif Cedera.....	229
Gambar 5.9	Keselamatan Nomor Satu	230
Gambar 5.10	Safari Keselamatan Sekolah.....	231
Gambar 5.11	Bermain Peran “Aman vs Berbahaya”	232
Gambar 5.12	Deklarasi Keselamatan	233
Gambar 5.13	Kamu boleh memanggil pahlawan medis dalam kondisi darurat.	234
Gambar 5.14	Bermain Peran Situasi Darurat.....	236
Gambar 5.15	Permainan Lampu Darurat	237
Gambar 5.16	Membuat Surat Terima Kasih untuk Pahlawan Medis.....	238

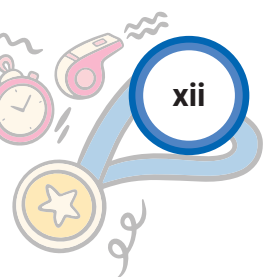


Daftar Tabel

Tabel 1	Dimensi Profil Lulusan (DPL)	5
Tabel 2	Tujuan Pembelajaran Fase C	9
Tabel 1.1	Tujuan Pembelajaran dan Indikator	18
Tabel 1.2	Aktivitas, Penjelasan, dan Implementasi Bab	25
Tabel 1.3	Pengalaman Belajar	26
Tabel 1.4	Pengalaman Belajar	34
Tabel 1.5	Pengalaman Belajar	40
Tabel 1.6	Rubrik Asesmen Afektif.....	46
Tabel 1.7	Lembar Observasi Penilaian Afektif	47
Tabel 1.8	Kategori Nilai.....	48
Tabel 1.9	Rubrik Asesmen Keterampilan.....	48
Tabel 1.10	Kategori Nilai.....	49
Tabel 1.11	Refleksi untuk Guru.....	52
Tabel 2.1	Tujuan Pembelajaran dan Indikator	56
Tabel 2.2	Komponen Aktivitas	62
Tabel 2.3	Pengalaman Belajar	64
Tabel 2.4	Pengalaman Belajar Subbab 2: Aturan Main Adil	74
Tabel 2.5	Pengalaman Belajar Subbab 3.....	87
Tabel 2.6	Rubrik Penilaian Afektif.....	104
Tabel 2.7	Lembar Observasi Bab 2 Sahabat Lapangan: "Serunya Main Adil dan Kompak!"	105
Tabel 2.8	Tabel Kategori Nilai, Diskripsi, dan Tindak Lanjut	105
Tabel 2.9	Indikator Penilaian Keterampilan.....	106
Tabel 2.10	Dimensi Refleksi dan Tindak Lanjut	109
Tabel 3.1	Tujuan Pembelajaran dan Indikator	112
Tabel 3.2	Aktivitas, Penjelasan, dan Implementasi Bab	120
Tabel 3.3	Pengalaman Belajar	122
Tabel 3.4	Pengalaman Belajar	128
Tabel 3.5	Pengalaman Belajar	135
Tabel 3.6	Pengalaman Belajar	142



Tabel 3.7	Rubrik Instrumen Observasi Guru	148
Tabel 3.8	Rubrik Penilaian Observasi Guru	148
Tabel 3.9	Rubrik Penilaian Video	149
Tabel 3.10	Rubrik Penilaian Poster (Total 20 Poin)	150
Tabel 4.1	Tujuan Pembelajaran dan Indikator	156
Tabel 4.2	Komponen, Penjelasan, dan Implementasi	161
Tabel 4.3	Pengalaman Belajar	163
Tabel 4.4	Pengalaman Belajar Subbab 2	171
Tabel 4.5	Pengalaman Belajar Subbab 3	186
Tabel 4.6	Rubrik Penilaian Afektif	200
Tabel 4.7	Lembar Observasi Makanan Sehat, Bahan Bakar untuk Bergerak ...	200
Tabel 4.8	Asesmen Keterampilan	201
Tabel 4.9	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	203
Tabel 5.1	Tujuan Pembelajaran dan Indikator	212
Tabel 5.2	Aktivitas, Penjelasan dan Implementasi Bab 5	220
Tabel 5.3	Pengalaman Belajar	221
Tabel 5.4	Pengalaman Belajar	226
Tabel 5.5	Pengalaman Belajar	230
Tabel 5.6	Pengalaman Belajar	235
Tabel 5.7	Rubrik Asesmen Afektif	239
Tabel 5.8	Lembar Observasi	240
Tabel 5.9	Rubrik Asesmen Pengetahuan	240
Tabel 5.10	Lembar Observasi	241
Tabel 5.11	Rubrik Asesmen Diskusi Situasi Bahaya	242
Tabel 5.12	Lembar Observasi	243
Tabel 5.13	Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran	245
Tabel 5.14	Refleksi untuk Peserta Didik	247
Tabel 5.15	Refleksi untuk Guru	248



Petunjuk Penggunaan Buku

1. Panduan Umum

Memberikan gambaran besar tentang arah penyusunan buku, mulai dari tujuan, karakteristik PJOK, hingga ATP. Bagian ini membantu guru memahami prinsip dasar pembelajaran mendalam, Profil Pelajar Pancasila, dan asesmen secara umum.

2. Panduan Khusus

Menjelaskan cara menggunakan setiap komponen pembelajaran dalam satu bab. Guru dapat melihat hubungan materi, tujuan pembelajaran, periode belajar, hingga tindak lanjut dan sumber belajar utama.

3. Tujuan Pembelajaran dan Indikator Tiap Bab

Menjelaskan kompetensi yang harus dicapai peserta didik di setiap bab. Indikator disediakan untuk memudahkan guru mengamati keberhasilan belajar.

4. Peta Materi

Merupakan peta visual atau tabel yang menggambarkan alur dan hubungan antarkonsep dalam bab. Membantu guru memahami struktur materi sebelum masuk ke pembelajaran.

5. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Memberikan rekomendasi jumlah pertemuan dan pembagian waktu setiap subbab. Guru dapat menyesuaikannya dengan kondisi sekolah dan kalender pembelajaran.

6. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Menjelaskan kemampuan dasar yang perlu dimiliki peserta didik sebelum memulai bab tertentu. Guru dapat melakukan pengecekan kesiapan peserta didik dan memberi penguatan jika diperlukan.

7. Kerangka Pembelajaran

Menyajikan alur materi, strategi mengajar, dan alokasi waktu setiap bagian pembelajaran. Dilengkapi unsur Praktik Pedagogis, Kemitraan Pembelajaran, Lingkungan Pembelajaran, dan Pemanfaatan Digital agar proses belajar lebih efektif dan inklusif.

8. Apersepsi

Berisi pertanyaan pemantik atau aktivitas awal yang menghubungkan pengalaman peserta didik dengan materi baru. Apersepsi bertujuan membangkitkan rasa ingin tahu dan kesiapan mental.

9. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Digunakan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik sebelum memulai aktivitas inti. Hasil asesmen membantu guru melakukan diferensiasi dan pengelompokan belajar.

10. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Menjelaskan cara guru memadukan aktivitas di Buku Siswa dengan praktik di lapangan. Bagian ini menguraikan aktivitas, penjelasan, dan implementasi materi agar teori dan gerak saling mendukung.

11. Asesmen Formatif

Asesmen yang dilakukan selama proses belajar untuk memantau perkembangan peserta didik. Dilengkapi rubrik sederhana untuk memberi umpan balik cepat dan menentukan langkah lanjut.

12. Asesmen Sumatif

Digunakan untuk menilai pencapaian akhir peserta didik pada satu bab atau tema. Penilaian dilaksanakan melalui praktik, portofolio, atau tes yang disertai rubrik untuk objektivitas penilaian.

13. Tindak Lanjut

Merupakan langkah setelah penilaian, baik remedial maupun pengayaan. Guru juga dapat menyesuaikan strategi pembelajaran berdasarkan hasil asesmen.

14. Refleksi untuk Guru dan Peserta Didik

Menyediakan pertanyaan sederhana untuk mengevaluasi proses pembelajaran. Refleksi membantu guru memperbaiki strategi dan membantu peserta didik menyadari kemajuan serta tantangannya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

REPUBLIK INDONESIA, 2025

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

Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan

ISBN: 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

Panduan Umum





1. Latar Belakang Dan Tujuan

a. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter. Melalui gerak sebagai medium utama, PJOK tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga menumbuhkan aspek kognitif, afektif, dan sosial secara terpadu. Pembelajaran ini membantu murid belajar bekerja sama, mengendalikan diri, mengambil keputusan, serta menghadapi tantangan secara sportif dan bertanggung jawab.

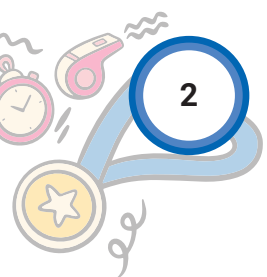
Di tengah tantangan global seperti meningkatnya gaya hidup sedentari, obesitas, dan rendahnya kebugaran jasmani akibat kemajuan teknologi, PJOK menjadi sarana penting untuk menanamkan kesadaran hidup sehat sejak dini. Sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran bermakna dan menyenangkan, PJOK menghadirkan pengalaman belajar nyata melalui permainan, olahraga, dan aktivitas kebugaran yang membangun karakter, kepemimpinan, serta ketekunan murid.

Pada jenjang sekolah dasar, khususnya kelas VI, PJOK menjadi fondasi penting sebelum murid melanjutkan ke pendidikan menengah. Pada fase ini, murid mulai menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks, memahami konsep kebugaran, dan menyadari pentingnya pola hidup sehat. Oleh karena itu, pembelajaran perlu dirancang secara inovatif, relevan, dan menantang agar motivasi belajar dan kebiasaan aktif terus berkembang.

Guru memegang peran sentral sebagai fasilitator, motivator, dan teladan dalam menciptakan pembelajaran yang efektif, aman, dan inklusif. Kreativitas guru sangat diperlukan, terutama dalam kondisi keterbatasan sarana, dengan memanfaatkan lingkungan sekitar dan permainan tradisional sebagai sumber belajar. Melalui perencanaan matang, strategi yang tepat, dan asesmen autentik, PJOK diharapkan mampu melahirkan generasi yang bugar, cerdas, berkarakter, serta bangga terhadap budayanya.

b. Tujuan

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2013 menegaskan bahwa buku teks pelajaran dan buku guru merupakan sarana utama dalam mendukung keterlaksanaan kurikulum. Oleh karena itu, Buku Panduan Guru PJOK Kelas VI hadir



sebagai bagian penting dari implementasi kurikulum yang utuh, bukan sekadar pelengkap. Panduan ini dirancang untuk memberikan acuan yang jelas, sistematis, dan terarah bagi guru dalam menerjemahkan capaian pembelajaran Fase C ke dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran yang efektif, sehingga guru memiliki pegangan yang terintegrasi dengan kurikulum nasional.

Secara khusus, panduan ini bertujuan membantu guru merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran PJOK secara menyeluruh, sekaligus meningkatkan kompetensi mengajar yang interaktif dan memotivasi. Materi disusun sesuai perkembangan peserta didik serta mengintegrasikan aspek kesehatan dan kebugaran sejalan dengan Gerakan Sekolah Sehat (GSS) 2024 yang mencakup lima pilar kesehatan. Selain itu, panduan ini mendorong pembelajaran kreatif berbasis proyek dan teknologi, menyediakan alternatif bagi sekolah dengan keterbatasan fasilitas, serta mendukung peningkatan mutu pembelajaran agar peserta didik memperoleh manfaat optimal dalam keterampilan fisik, pola hidup sehat, dan pembentukan karakter positif.

2. Pembelajaran Mendalam

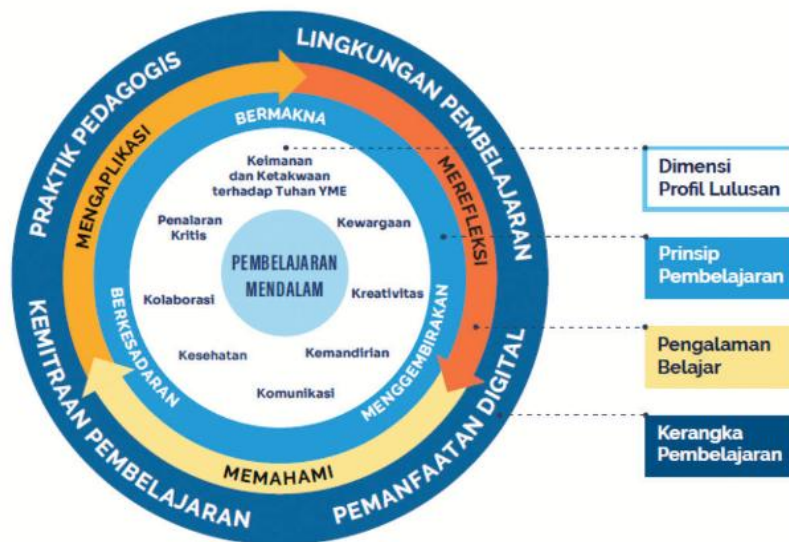
Pembelajaran mendalam (PM) merupakan pendekatan pembelajaran yang memuliakan dengan menekankan pada penciptaan suasana belajar dan proses pembelajaran berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan melalui olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga secara holistik dan terpadu. Pembelajaran mendalam telah diterapkan di beberapa negara, baik secara eksplisit maupun implisit sebagai prinsip kurikulum dan pendekatan pembelajaran.

Pembelajaran mendalam, dalam konteks penerapannya di Indonesia, bukan merupakan kurikulum melainkan suatu pendekatan pembelajaran. Pembelajaran mendalam diharapkan dapat menjadi salah satu pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan proses dan mutu pembelajaran.

Kerangka kerja pembelajaran mendalam terdiri atas empat komponen, yaitu (1) dimensi profil lulusan, (2) prinsip pembelajaran, (3) pengalaman belajar, dan (4) kerangka pembelajaran. Pembelajaran mendalam difokuskan pada pencapaian delapan dimensi Profil Lulusan yang merupakan kompetensi utuh yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik setelah menyelesaikan proses pembelajaran dan pendidikan. Profil Lulusan tersebut yaitu: (1) keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, (2) kewargaan, (3) penalaran kritis, (4) kreativitas, (5) kolaborasi, (6) kemandirian, (7) kesehatan, dan (8) komunikasi. Delapan Profil Lulusan ini tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga pengembangan karakter dan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.



Profil lulusan peserta didik Indonesia dapat diwujudkan melalui prinsip pembelajaran berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Prinsip tersebut direalisasikan melalui pengalaman belajar peserta didik yaitu memahami, mengaplikasi, dan merefleksi. Penerapan pendekatan PM didukung dengan praktik pedagogis progresif oleh guru, lingkungan belajar yang memberikan keamanan dan kenyamanan kepada peserta didik, pemanfaatan digitalisasi, serta adanya kemitraan pembelajaran yang optimal.



Empat Kerangka Pembelajaran diadaptasi dari Four Elements of Learning Design ©copyright 2018 Education in Motion (New Pedagogies for Deep Learning) <https://deep-learning.global>.

Implementasi PM pada jenjang pendidikan SD/MI atau yang Sederajat

Implementasi PM pada jenjang SD/MI atau yang sederajat difokuskan pada perkembangan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Untuk mencapai perkembangan yang optimal, ketiga aspek tersebut dapat dikembangkan sesuai dengan kemampuan belajar peserta didik. Hal ini dilakukan agar peserta didik memiliki dasar-dasar kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah.

Dalam rangka penerapan pembelajaran mendalam, buku ini diharapkan dapat menginspirasi para guru untuk menyusun perencanaan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan karakteristik satuan pendidikan.

3. Dimensi Profil Lulusan

Pengembangan karakter dan kompetensi peserta didik secara utuh merupakan salah satu tujuan utama pendidikan. Dalam konteks ini, Pembelajaran Mendalam (PM) berfungsi sebagai pendekatan holistik yang melampaui sekadar hafalan dan penguasaan fakta, dengan tujuan membentuk delapan dimensi profil lulusan.

Dimensi-dimensi ini tidak hanya mencakup penguasaan konten akademis, tetapi juga keterampilan esensial untuk menghadapi tantangan abad ke-21. PJOK, sebagai mata pelajaran yang berpusat pada gerak, secara alami memfasilitasi pengembangan dimensi-dimensi ini, mendorong peserta didik untuk tidak hanya memiliki fisik yang prima, tetapi juga karakter yang kuat.

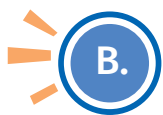
Melalui PJOK, peserta didik dapat secara aktif mengembangkan keterampilan personal dan sosial seperti *fair play*, kerja tim, pengambilan keputusan, dan kepemimpinan yang esensial untuk dimensi kewargaan dan kolaborasi. Selain itu, dengan berfokus pada kesehatan fisik dan mental, PJOK secara langsung menumbuhkan dimensi kesehatan sebagai wujud ketakwaan dan keimanan. Oleh karena itu, semua aspek kompetensi yang dicapai melalui pembelajaran PJOK menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi, menegaskan bahwa pembelajaran melalui gerak dapat menjadi media yang efektif untuk membentuk murid yang berkarakter holistik.

Tabel 1 Dimensi Profil Lulusan (DPL)

Dimensi Profil Lulusan (DPL)	Bab
DPL 1 Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME	2, 3, 4, 5
DPL 2 Kewargaan	2, 4, 5
DPL 3 Penalaran Kritis	1, 2, 3, 4
DPL 4 Kreativitas	1, 2, 3, 4
DPL 5 Kolaborasi	1, 2, 3, 4, 5
DPL 6 Kemandirian	3, 4, 5
DPL 7 Kesehatan	2, 3, 4, 5
DPL 8 Komunikasi	2, 3, 4, 5

Penting untuk dipahami bahwa dimensi profil lulusan tidak memiliki penilaian khusus yang terpisah. Penilaiannya terintegrasi ke dalam kurikulum yang berlaku dan berfokus pada asesmen otentik dan formatif untuk mengukur perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Dengan demikian, tujuan utama penilaian adalah untuk memberikan umpan balik yang konstruktif dan memetakan kemajuan peserta didik, bukan sekadar mengukur hasil akhir.





B. Capaian Pembelajaran

1. Karakteristik Mata Pelajaran

Mata pelajaran PJOK menyediakan konteks unik untuk pembelajaran mendalam melalui pendekatan holistik dan berpusat pada peserta didik, dengan gerak sebagai media utama pengembangan diri secara menyeluruh. Pembelajaran dirancang bermakna, berkesadaran, dan menyenangkan, memberi ruang pada suara dan pilihan peserta didik sehingga mereka aktif, kolaboratif, serta memiliki otonomi dalam belajar. Melalui aktivitas jasmani, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga berpikir kritis, memecahkan masalah, mengambil keputusan, serta membangun keterampilan personal dan sosial dalam lingkungan yang inklusif dan suportif. Dengan demikian, PJOK menegaskan perannya sebagai mata pelajaran yang mengintegrasikan aspek jasmani, sosial, dan spiritual secara utuh untuk membentuk pribadi sehat dan berkarakter. Berikut poin-poin utama karakteristik PJOK.

a. Pendekatan Holistik

PJOK menggunakan aktivitas gerak sebagai media utama untuk mengembangkan, tidak hanya berfokus pada aspek fisik (jasmani) melainkan juga aspek mental, sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Melalui pendekatan ini, PJOK membantu peserta didik mencapai kesejahteraan menyeluruh atau *well-being*.

b. Pembelajaran Berpusat pada Peserta Didik

Pembelajaran ini menekankan pendekatan yang bermakna, berkesadaran, dan menyenangkan. Hal ini merupakan pergeseran dari metode tradisional yang menempatkan guru sebagai satu-satunya otoritas, menuju pembelajaran yang lebih kolaboratif dan memberikan ruang bagi suara (*voice*) dan pilihan (*choice*) peserta didik. Tujuannya adalah untuk mendorong partisipasi aktif dan menumbuhkan otonomi, serta rasa kepemilikan (*ownership*) peserta didik terhadap pembelajaran mereka.

c. Pengembangan Keterampilan Gerak

PJOK memfasilitasi pengalaman belajar yang sistematis, dimulai dari pengenalan keterampilan gerak fundamental, elaborasi berbagai keterampilan gerak, hingga pengembangan keterampilan gerak spesifik. Proses ini bertujuan untuk membekali peserta didik dengan kompetensi yang diperlukan agar dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dengan penuh percaya diri dan kompetensi.



d. Pembelajaran Berkelanjutan

Mata pelajaran ini menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen pada gaya hidup aktif dan sehat. Peserta didik diajak untuk menetapkan tujuan, bertanggung jawab terhadap kesehatan diri dan orang-orang di sekitar, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani.

e. Berpikir Kritis dan Pemecahan Masalah

PJOK mendorong peserta didik untuk berpikir kritis dengan menganalisis pola gerak dan mengevaluasi strategi selama beraktivitas. Peserta didik juga dilatih untuk mengambil keputusan dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi hambatan dan meningkatkan penampilan gerak mereka.

f. Lingkungan Inklusif

PJOK menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran dirancang untuk mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali, serta mengembangkan suasana yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.

g. Refleksi dan Penilaian Autentik

Mata pelajaran ini memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. Peserta didik diberi kesempatan untuk merenungkan proses dan hasil belajar mereka, mengevaluasi penampilan diri sendiri dan orang lain, serta menetapkan tujuan dan strategi untuk peningkatan diri.

2. Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir Fase C, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan yang lebih terstruktur dan mampu menghubungkan beberapa konsep yang saling berkaitan. Pembelajaran PJOK di fase ini dirancang untuk memfasilitasi peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks, menganalisis strategi, dan menerapkan pemahaman mereka dalam berbagai konteks. Berikut adalah rincian capaian pembelajaran untuk setiap elemen mata pelajaran PJOK.

a. Elemen Terampil Bergerak

Pada akhir Fase C, peserta didik akan:

- 1) Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Artinya, peserta didik dapat menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai dalam situasi yang berbeda. Misalnya, cara melempar bola dalam permainan bola tangan dapat disesuaikan, sehingga menjadi lemparan yang tepat saat bermain bola basket.



- 2) Mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik dapat menerapkan taktik dari satu permainan ke permainan lain, seperti taktik membuka ruang dalam bola basket yang diterapkan pada permainan bola tangan.
- 3) Menginvestigasi konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik akan belajar menganalisis dan memperbaiki performa mereka secara mandiri. Misalnya, dengan menguji hubungan antara kecepatan awalan lari dan jarak lompatan.

b. Elemen Belajar Melalui Gerak

Pada akhir Fase C, Peserta didik akan:

- 1) Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Mereka akan belajar mengevaluasi taktik mana yang paling efektif dalam kondisi permainan yang berbeda.
- 2) Merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Hal ini membantu mereka memahami pentingnya keadilan dan inklusivitas, serta mengasah kepekaan terhadap perbedaan kemampuan individu.
- 3) Menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani. Peserta didik belajar menghargai kontribusi setiap individu dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

c. Elemen Bergaya Hidup Aktif

Pada akhir Fase C, murid akan:

- 1) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Mereka memahami bahwa partisipasi yang konsisten memiliki manfaat nyata bagi tubuh.
- 2) Mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedentari. Mereka belajar dari sumber-sumber terpercaya tentang pentingnya menjaga gaya hidup aktif.

d. Elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan

Pada akhir Fase C, peserta didik akan:

- 1) Mengidentifikasi dan menghubungkan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan. Mereka mulai memahami keterkaitan antara kebiasaan hidup dan kondisi kesehatan.



- 2) Menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan.
- 3) mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama (seperti prinsip RICE).

3. Tujuan Pembelajaran Fase C

Pada akhir Fase C, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan yang lebih terstruktur dan mampu menghubungkan beberapa konsep yang saling terkait. Pembelajaran PJOK di fase ini dirancang untuk memfasilitasi peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks, menganalisis strategi, dan menerapkan pemahaman mereka dalam berbagai konteks.

Tabel 2 Tujuan Pembelajaran Fase C

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran Kelas 5	Tujuan Pembelajaran Kelas 6
Terampil Bergerak	Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.	• Peserta didik dapat menyesuaikan keterampilan gerak dasar dalam situasi permainan sederhana. • Peserta didik dapat mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam situasi permainan yang serupa. • Peserta didik dapat melakukan investigasi sederhana tentang konsep gerak.	• Peserta didik dapat menyesuaikan keterampilan gerak dasar dalam berbagai kondisi permainan atau aktivitas fisik yang lebih kompleks. • Peserta didik dapat mentransfer strategi gerak secara efektif (misalnya membuka ruang, keseimbangan, mengatur tempo) ke dalam situasi permainan yang baru atau belum dikenal.



Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran Kelas 5	Tujuan Pembelajaran Kelas 6
			Peserta didik dapat melakukan investigasi terstruktur tentang bagaimana variasi dalam konsep gerak memengaruhi efektivitas suatu keterampilan gerak.
Belajar Melalui Gerak	Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.	- Peserta didik dapat mengidentifikasi strategi gerak sederhana yang digunakan dalam berbagai situasi permainan. - Peserta didik dapat merancang aturan alternatif atau modifikasi sederhana untuk permainan yang adil dan inklusif. - Peserta didik dapat berpartisipasi positif dalam kelompok dan mendiskusikan pembagian peran untuk mencapai tujuan bersama.	- Peserta didik dapat menganalisis kelebihan dan kekurangan strategi gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi permainan serta mengomunikasikan evaluasinya. - Peserta didik dapat mengevaluasi dampak peraturan/ modifikasi permainan terhadap partisipasi dan inklusivitas semua pemain. - Peserta didik dapat mengevaluasi pelaksanaan peran dalam tim dan kontribusi diri serta teman terhadap keberhasilan kelompok.

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran Kelas 5	Tujuan Pembelajaran Kelas 6
Bergaya Hidup Aktif	Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedentari.	- Peserta didik dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengidentifikasi manfaatnya bagi tubuh. - Peserta didik dapat mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani sederhana untuk menjaga kesehatan.	- Peserta didik berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani yang bervariasi dan dapat menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan jantung, paru-paru, dan suasana hati. - Peserta didik dapat merancang strategi pencegahan perilaku sedenter berdasarkan rekomendasi aktivitas jasmani.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Mengidentifikasi dan menghubungkan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan. Menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan. mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.	- Peserta didik dapat mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan menghubungkannya dengan aktivitas jasmani sebagai pencegahan awal. - Peserta didik dapat menjelaskan pola makan sehat sederhana berdasarkan informasi kandungan gizi untuk menunjang aktivitas sehari-hari.	- Peserta didik dapat menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. - Peserta didik dapat merancang menu sehat harian yang mendukung aktivitas jasmani spesifik berdasarkan analisis kebutuhan gizi seimbang.



Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran Kelas 5	Tujuan Pembelajaran Kelas 6
		Peserta didik dapat mempraktikkan penanganan cedera ringan (misalnya luka kecil, memar) sesuai prinsip dasar pertolongan pertama.	Peserta didik dapat mempraktikkan penanganan cedera sedang (misalnya keseleo, pingsan) sesuai prosedur operasional standar (POS) pertolongan pertama dalam simulasi.

4. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Pembagian dalam Bab	ATP Kelas VI
Bab I	- Peserta didik dapat menyesuaikan keterampilan gerak dasar dalam berbagai kondisi permainan atau aktivitas fisik yang lebih kompleks. - Peserta didik dapat mentransfer strategi gerak secara efektif (misalnya membuka ruang, mempertahankan keseimbangan, mengatur tempo) ke dalam situasi permainan yang baru atau belum dikenal. - Peserta didik dapat melakukan investigasi terstruktur tentang bagaimana variasi dalam konsep gerak memengaruhi efektivitas suatu keterampilan gerak.
Bab II	- Peserta didik dapat menganalisis kelebihan dan kekurangan strategi gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi permainan serta mengomunikasikan evaluasinya. - Peserta didik dapat mengevaluasi dampak peraturan/modifikasi permainan terhadap partisipasi dan inklusivitas semua pemain. - Peserta didik dapat mengevaluasi pelaksanaan peran dalam tim dan kontribusi diri serta teman terhadap keberhasilan kelompok.

Pembagian dalam Bab	ATP Kelas VI
Bab III	• Peserta didik berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani yang bervariasi dan dapat menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan jantung, paru-paru, dan suasana hati. • Peserta didik dapat merancang strategi pencegahan perilaku sedenter berdasarkan rekomendasi aktivitas jasmani.
Bab IV	• Peserta didik dapat menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. • Peserta didik dapat merancang menu sehat harian yang mendukung aktivitas jasmani spesifik berdasarkan analisis kebutuhan gizi seimbang.
Bab V	• Peserta didik dapat mempraktikkan penanganan cedera sedang (misalnya keseleo, pingsan) sesuai prosedur operasional standar (POS) pertolongan pertama dalam simulasi.

5. Penjelasan Membuat ATP Alternatif Sesuai Dengan Kondisi Murid

ATP dalam panduan ini bersifat contoh umum, sehingga guru memiliki fleksibilitas untuk menyusun ATP alternatif sesuai kondisi riil peserta didik dan sekolah. Penyesuaian ini penting agar pembelajaran lebih efektif, relevan, dan bermakna. Guru perlu melakukan analisis kebutuhan melalui asesmen diagnostik untuk memahami kesiapan, minat, dan kemampuan awal peserta didik, sehingga materi dapat disesuaikan, misalnya dengan memperkuat gerak dasar jika masih belum optimal.

Selain itu, penyusunan ATP alternatif dapat dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya lokal, mengakomodasi minat peserta didik, serta menerapkan fleksibilitas alur dan waktu pembelajaran. Berikut poin-poin utama yang perlu diperhatikan.

- Melakukan asesmen diagnostik untuk menganalisis kebutuhan dan kesiapan peserta didik.
- Menyesuaikan materi dengan fasilitas, lingkungan, dan budaya lokal.
- Mengakomodasi minat peserta didik melalui pilihan aktivitas atau proyek.
- Menerapkan fleksibilitas alur, integrasi materi, dan penyesuaian waktu pembelajaran.





C. Kerangka Pembelajaran

Kerangka pembelajaran merupakan panduan sistematis yang dirancang untuk membantu guru menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung Pembelajaran Mendalam (PM). Kerangka ini terdiri dari empat komponen utama yang saling berkaitan. Penting untuk diingat bahwa guru memiliki fleksibilitas penuh untuk mengembangkan setiap kerangka ini sesuai dengan karakteristik unik satuan pendidikan dan kebutuhan peserta didik.

1. Praktik Pedagogis

Praktik pedagogis dalam PJOE berbasis Pembelajaran Mendalam menekankan pergeseran dari pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi berpusat pada peserta didik. Peserta didik tidak hanya meniru gerakan, tetapi aktif mengeksplorasi, memecahkan masalah, dan membangun pemahaman melalui pengalaman gerak yang bermakna. Pendekatan ini menjadikan setiap aktivitas jasmani memiliki nilai pembelajaran yang lebih dalam, tidak sekadar menguasai teknik. Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan.

- Berpusat pada peserta didik dan pengalaman bermakna.
- Menggunakan proyek dan inkuiri dalam pembelajaran.
- Mengembangkan berpikir kritis, kolaborasi, dan kemandirian.
- Gerak sebagai sarana membangun pemahaman mendalam.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran adalah kolaborasi antara guru, peserta didik, orang tua, dan komunitas untuk memperkaya pengalaman belajar. Pendekatan ini menghubungkan teori dengan praktik nyata serta memperluas pembelajaran melampaui lapangan sekolah.

Kolaborasi dapat dilakukan secara sederhana, seperti proyek lintas mata pelajaran, mentoring antar kelas, melibatkan orang tua atau tokoh masyarakat, hingga menghadirkan narasumber melalui media digital. Kemitraan yang terencana membuat pembelajaran lebih kontekstual dan relevan dengan kehidupan peserta didik. Berikut hal-hal yang bisa dilakukan.

- Kolaborasi guru, peserta didik, orang tua, dan komunitas.
- Proyek lintas mata pelajaran.



- c. Mentoring antar kelas.
- d. Narasumber langsung atau digital.
- e. Menghubungkan sekolah dengan dunia nyata.

3. Lingkungan Pembelajaran dan Pemanfaatan Digital

Lingkungan pembelajaran mencakup ruang fisik, virtual, dan budaya belajar yang aman serta inklusif. Teknologi digital berperan sebagai alat untuk merancang pembelajaran, menyajikan materi interaktif, memantau aktivitas, serta melakukan penilaian dan refleksi sebagai berikut.

- a. Memanfaatkan ruang fisik dan virtual secara kreatif.
- b. Membangun budaya belajar aman dan suportif.
- c. Menggunakan teknologi untuk pembelajaran interaktif.
- d. Penilaian melalui portofolio digital dan kuis daring.



D. Prinsip Pembelajaran

Prinsip pembelajaran dalam Pembelajaran Mendalam (PM) menekankan tiga hal utama, yaitu berkesadaran, bermakna, dan menyenangkan. Pembelajaran berkesadaran mengajak peserta didik hadir sepenuhnya secara fisik dan mental dalam setiap aktivitas, sehingga mereka tidak hanya melakukan gerakan, tetapi juga memahami tujuan, merasakan respons tubuh, serta mampu merefleksikan proses belajarnya. Sementara itu, pembelajaran bermakna terjadi ketika materi PJOK dikaitkan dengan kehidupan nyata, sehingga peserta didik merasakan manfaat langsung dari keterampilan yang dipelajari dan terdorong untuk berpikir kritis serta bertanggung jawab.

Adapun pembelajaran menyenangkan menciptakan suasana yang positif, aman, dan penuh antusiasme melalui aktivitas yang variatif dan menantang. Ketika peserta didik merasa nyaman dan dihargai, mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif, berani mencoba, dan tidak takut melakukan kesalahan. Ketiga prinsip ini saling melengkapi dalam membentuk pengalaman belajar yang efektif, membangun karakter, serta menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan gaya hidup sehat.



E. **Asesmen**

Asesmen merupakan bagian penting dalam pembelajaran PJOK yang berfungsi mengukur ketercapaian tujuan, memetakan kebutuhan peserta didik, dan memberikan umpan balik berkelanjutan. Dalam buku ini, asesmen terintegrasi dalam proses belajar melalui dua bentuk utama, yaitu asesmen formatif dan sumatif. Asesmen formatif dilakukan sejak awal dan selama proses pembelajaran untuk memantau pemahaman serta menyesuaikan strategi mengajar, sedangkan asesmen sumatif dilaksanakan di akhir unit untuk mengukur penguasaan kompetensi secara menyeluruh.

Teknik asesmen yang digunakan meliputi tes (tertulis, lisan, penugasan) dan nontes (observasi, kinerja, proyek, portofolio, penilaian diri dan antarteman). Penilaian dapat menggunakan rubrik, deskripsi kriteria, skala nilai, atau persentase, serta didukung instrumen seperti ceklis dan soal berbasis HOTS. Yang terpenting, asesmen harus selaras dengan tujuan pembelajaran, mendorong keterlibatan aktif, mengembangkan berpikir kritis, serta memberi ruang refleksi agar peserta didik memahami proses dan hasil belajarnya secara mendalam.

1. Asesmen dalam Kegiatan Pembelajaran

Penerapan pembelajaran PJOK yang inklusif di sekolah dasar kini semakin efisien dengan adanya integrasi teknologi dalam pemantauan perkembangan gerak peserta didik, di mana setiap anak didorong untuk mengeksplorasi kemampuan fisik mereka sesuai dengan batasan dan potensi unik masing-masing. Untuk mendukung objektivitas dalam pengambilan keputusan instruksional, guru dapat menggunakan rubrik asesmen formatif. Sebagai solusi praktis untuk memudahkan administrasi guru yang tetap ingin fokus mendampingi peserta didik di lapangan, detail indikator asesmen untuk kriteria "Mulai Berkembang", "Layak", dan "Mahir" telah disusun secara sistematis dan dilampirkan melalui tautan berikut di bawah ini.

<https://bukupusbuk.id/s/pjokbg6>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

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

Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan

ISBN: 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

**Panduan
Khusus**

Bab I

Jago Bergerak: Taktik Juara





A.

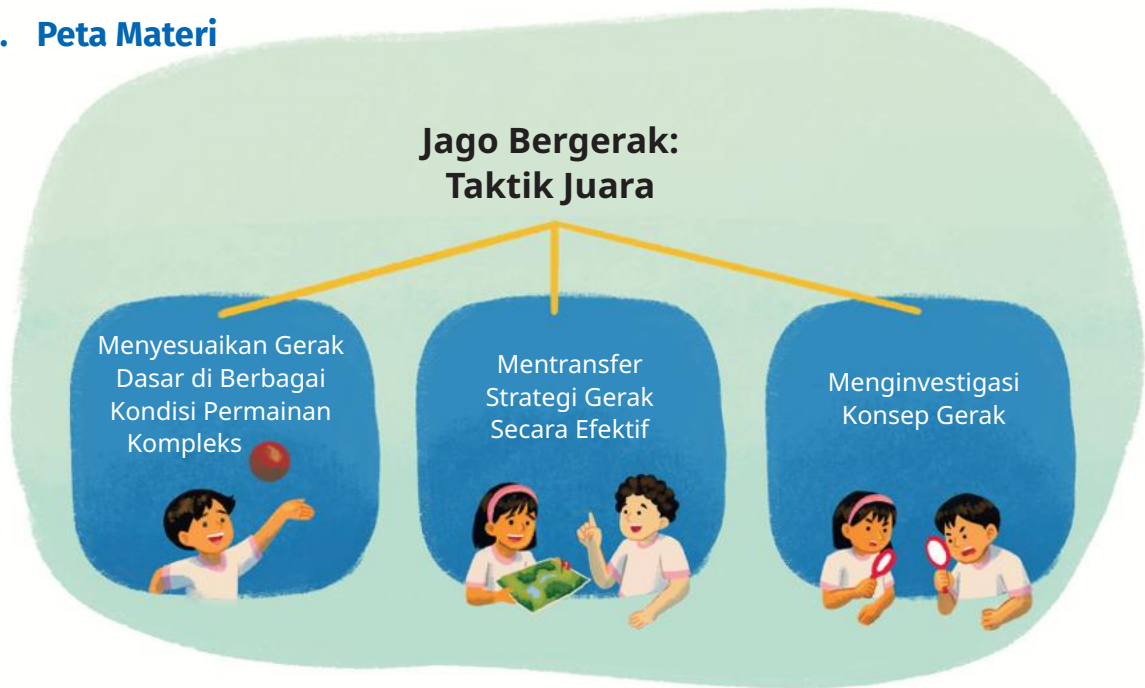
Pendahuluan

Bab ini tidak hanya membahas keterampilan gerak dasar, tetapi juga menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik agar mereka mampu berpikir dan bereksperimen seperti ilmuwan gerak. Peserta didik akan diajak untuk berpikir kritis dan kreatif tentang bagaimana dan mengapa suatu gerakan itu berhasil, serta bagaimana mereka dapat menyesuaikan strategi gerak mereka agar menjadi lebih efektif.

Tabel 1.1 Tujuan Pembelajaran dan Indikator

Tujuan Pembelajaran	Indikator
Menyesuaikan keterampilan gerak dasar dalam berbagai kondisi permainan atau aktivitas fisik yang lebih kompleks.	• Mengombinasikan dua atau lebih keterampilan gerak dasar (misalnya: berlari dan melompat, melempar dan menangkap) dalam situasi permainan yang membutuhkan perubahan arah atau kecepatan. • Menerapkan keterampilan gerak dasar secara efisien dengan memperhatikan faktor lingkungan (misalnya: permukaan lapangan, jumlah pemain) atau peraturan yang dimodifikasi.
Mentransfer strategi gerak secara efektif (misalnya membuka ruang, mempertahankan keseimbangan, mengatur tempo) ke dalam situasi permainan yang baru atau belum dikenal.	• mempraktikkan strategi gerak yang sudah dipelajari untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan baru yang belum pernah dimainkan sebelumnya. • Menunjukkan kemampuan untuk mengatur tempo permainan dan mempertahankan keseimbangan tubuh saat transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya dalam aktivitas fisik yang menantang.
Melakukan investigasi terstruktur tentang bagaimana variasi dalam konsep gerak memengaruhi efektivitas suatu keterampilan gerak.	• Merancang dan melaksanakan percobaan sederhana (investigasi terstruktur) untuk membandingkan efektivitas suatu keterampilan gerak (misalnya: tendangan) ketika konsep geraknya divariasikan (misalnya: variasi posisi kaki, variasi titik kontak). • Mendokumentasikan dan menyajikan hasil observasi yang menjelaskan secara kualitatif bagaimana perubahan pada konsep gerak berkorelasi dengan peningkatan atau penurunan akurasi atau jarak suatu keterampilan.

1. Peta Materi



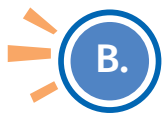
Ketiga fokus materi dalam bab ini saling berkaitan dan membentuk alur pembelajaran yang logis. Peserta didik diajak terlebih dahulu membangun pemahaman tentang gerakan dasar, kemudian meningkat ke tingkat yang lebih tinggi dengan merancang strategi, dan akhirnya menganalisis konsep ilmiah di balik gerakan tersebut. Penyesuaian gerak menjadi fondasi yang diperlukan sebelum peserta didik dapat mentransfer strategi gerak yang lebih kompleks. Selanjutnya, investigasi konsep gerak memberikan landasan teoretis yang kuat untuk menjelaskan mengapa suatu penyesuaian atau strategi gerak lebih efektif daripada yang lain.

Konsep strategi gerak yang dipelajari pada Bab 1 akan menjadi bekal utama untuk Bab 2, di mana peserta didik akan mengevaluasi strategi tersebut dalam konteks kerja sama tim, *fair play*, dan inklusivitas. Selain itu, keterkaitan dengan mata pelajaran lain juga sangat erat, khususnya dengan IPA yang membahas fisika dasar seperti pengaruh kekuatan dan keseimbangan terhadap gerakan. Kegiatan merancang peraturan dan strategi dalam bab ini pun melatih kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah, serta membangun keterampilan esensial yang bermanfaat di semua mata pelajaran.

2. Saran periode/waktu pembelajaran satu bab

Pada Bab 1 ini, kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan 27 JP. Namun, dalam pelaksanaannya guru dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.





B. Konsep Dan Keterampilan Prasyarat

Untuk dapat mempelajari materi pada Bab 1, peserta didik perlu memiliki sejumlah kemampuan prasyarat agar mereka mampu memahami konsep-konsep yang lebih kompleks dalam bab ini, antara lain:

1. Keterampilan Gerak Dasar

Peserta didik harus sudah memiliki penguasaan yang cukup terhadap keterampilan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) yang telah dipelajari di kelas sebelumnya. Hal ini karena Bab 1 akan berfokus pada penyesuaian dan transfer keterampilan gerak tersebut dalam situasi yang lebih kompleks.

2. Kesadaran Gerak

Peserta didik diharapkan memiliki kesadaran dasar tentang bagaimana tubuh mereka bergerak. Ini mencakup kemampuan untuk merasakan dan mengidentifikasi gerakan yang dilakukan, meskipun belum secara mendalam.

3. Kerja Sama Tim Sederhana

Keterampilan kolaborasi dan kerja sama dalam kelompok kecil sangat diperlukan, terutama untuk aktivitas yang melibatkan permainan tim dan diskusi.



C. Kerangka Pembelajaran

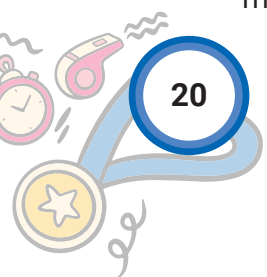
Kerangka pembelajaran merupakan panduan sistematis yang dirancang untuk membantu guru menciptakan ekosistem pendidikan. Kerangka ini terdiri dari empat komponen utama yang saling berkaitan dan dapat dikembangkan oleh guru sesuai dengan karakteristik unik satuan pendidikan serta kebutuhan peserta didik.

1. Praktik Pedagogis

Praktik pedagogis dalam Bab 1 berfokus pada strategi yang mendorong peserta didik menjadi “ilmuwan gerak” melalui metode pembelajaran berbasis eksplorasi dan pemecahan masalah.

a. Pembelajaran Berbasis Proyek (PjBL)

Guru dapat menerapkan PjBL melalui aktivitas seperti “Proyek Pameran Gerak Terbaikku”. Dalam proyek ini, guru tidak hanya meminta peserta didik mempraktikkan gerakan, tetapi juga membimbing mereka untuk merancang presentasi, menganalisis alasan mengapa gerakan yang dilakukan efektif, serta mengomunikasikan penemuan mereka kepada teman-teman sekelas.



b. Pembelajaran Berbasis Inkuiri (PBI)

Guru menggunakan pendekatan PBI pada aktivitas "Menginvestigasi Konsep Gerak". Misalnya, dalam Eksperimen Lompat Jauh, guru tidak sekadar mengarahkan peserta didik untuk melompat, tetapi juga memandu mereka merancang eksperimen, mengumpulkan data dengan mengukur jarak lompatan, serta menganalisis hubungan antara variasi awalan lari dengan hasil jarak lompatan.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran dalam Bab 1 ini berfokus pada kolaborasi yang memperkaya pengalaman gerak peserta didik.

a. Antarpeserta Didik

Banyak aktivitas pada bab ini yang dirancang untuk dikolaborasikan antarpeserta didik. Peserta didik bekerja sama dalam tim untuk merancang strategi, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan permainan.

b. Guru Mata Pelajaran Lain

Guru PJOK dapat berkolaborasi dengan guru kelas untuk memperkaya pemahaman peserta didik tentang konsep gerak. Misalnya, saat melakukan Eksperimen Lompat Jauh, guru kelas dapat membantu menjelaskan prinsip-prinsip fisika seperti gaya dorong, momentum, dan pusat gravitasi.

c. Orang Tua dan Komunitas

Guru dapat mengundang orang tua atau tokoh komunitas untuk berbagi pengalaman tentang strategi gerak dalam olahraga favorit mereka.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan pembelajaran dalam Bab 1 ini tidak terbatas pada lapangan, melainkan memanfaatkan berbagai ruang untuk mendukung eksplorasi gerak.

a. Ruang Fisik

Guru dapat menggunakan area yang bervariasi di sekitar sekolah untuk aktivitas, seperti lapangan untuk Petualangan Zona Gerak atau taman sekolah untuk Desain Rintangan Mini. Pemanfaatan ruang yang beragam ini memungkinkan peserta didik merasakan bagaimana lingkungan memengaruhi gerakan.

b. Ruang Virtual

Guru dapat menggunakan ruang virtual, seperti forum diskusi daring, untuk refleksi setelah permainan.



4. Pemanfaatan Digital

Pemanfaatan digital dalam Bab 1 ini berfungsi sebagai alat pendukung untuk memperkaya pengalaman, memfasilitasi pembelajaran, dan menyederhanakan penilaian.

a. Perencanaan dan Pelaksanaan

Guru dapat menggunakan video tutorial atau animasi untuk menjelaskan cara bergerak yang kompleks, misalnya untuk aktivitas Tantangan Gerak Berirama Bebas.

b. Asesmen dan Refleksi

Guru dapat menggunakan portofolio digital untuk mengumpulkan video performa peserta didik dalam Proyek Pameran Gerak Terbaikku, lalu memberikan umpan balik langsung pada video tersebut. Peserta didik juga dapat menggunakan aplikasi sederhana untuk mencatat hasil eksperimen, yang kemudian dapat dianalisis di kelas.

c. Akses Sumber Belajar

Guru dapat menyediakan tautan ke video atau artikel tentang strategi gerak yang relevan dengan aktivitas Mentransfer Strategi Gerak, untuk memperkaya pengetahuan peserta didik dan mendorong mereka menjadi pembelajar mandiri. Jika tidak dapat mengakses video daring, guru dapat memanfaatkan sumber belajar lokal seperti pengalaman guru, aktivitas permainan tradisional, atau kegiatan lingkungan sekitar untuk menjelaskan konsep strategi gerak.

D. Apersepsi

Apersepsi dalam Bab 1 ini berfungsi untuk menghubungkan pengalaman dan pengetahuan awal peserta didik dengan materi baru yang akan dipelajari. Melalui pendekatan yang interaktif dan berpusat pada peserta didik, guru dapat menstimulasi rasa ingin tahu mereka untuk menjadi ilmuwan gerak.

Sebelum memulai apersepsi, guru dapat memulai dengan memberikan pertanyaan pemantik yang terdapat di Buku Siswa.

1. Ajak peserta didik untuk mengingat pengalaman saat mereka merasa “jago” saat bergerak atau bermain.
2. Tanyakan tentang strategi yang mereka gunakan saat bermain. Peserta didik juga akan diajak untuk berpikir tentang bagaimana gerakan mereka dapat menjadi lebih hebat, dan apakah mereka dapat menjadi ilmuwan gerak.

Setelah itu, guru dapat mengajak peserta didik untuk membaca bagian apersepsi, proses menghubungkan pengetahuan atau pengalaman lama peserta didik dengan materi baru agar lebih mudah dipahami, yang berfungsi sebagai pengantar atau pengait dalam pembelajaran.

Guru memiliki fleksibilitas untuk mengembangkan bentuk apersepsi alternatif yang lebih bervariasi. Berikut adalah beberapa bentuk apersepsi alternatif yang dapat digunakan oleh guru.

1. Diskusi interaktif

Guru dapat memulai dengan sebuah cerita atau skenario sederhana, seperti “Bayangkan kamu sedang bermain futsal di lapangan sempit. Strategi apa yang akan kamu gunakan agar tidak mudah kehilangan bola?”

2. Aktivitas pemanasan

Permainan ringan yang membutuhkan penyesuaian gerak. Misalnya, minta peserta didik untuk berlari sambil membawa benda ringan di atas kepala atau berlari zig-zag di antara *cone*. Kemudian, ajukan pertanyaan reflektif tentang apa yang mereka rasakan saat harus menyesuaikan gerakan.

3. Demonstrasi visual

Tunjukkan video singkat tentang seorang atlet yang menggunakan strategi tertentu dalam pertandingan. Ajak peserta didik untuk mengidentifikasi dan mendiskusikan strategi tersebut sebelum mulai bermain.

Dengan menggunakan pendekatan yang kreatif, guru dapat memastikan bahwa peserta didik terlibat sejak awal dan memiliki rasa ingin tahu yang kuat untuk mendalami materi Bab 1.

E. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Buku Siswa Bab 1 telah menyediakan pertanyaan-pertanyaan untuk penilaian awal yang dapat guru gunakan. Pertanyaan ini berfokus pada pengalaman dan pengetahuan peserta didik tentang gerak dasar dan strategi permainan.

Contoh pertanyaan asesmen awal yang terdapat di Buku Siswa.

1. Sebutkan 3 jenis gerakan dasar yang paling sering kamu lakukan saat bermain.
2. Menurutmu, apa itu strategi dalam permainan? Berikan contoh sederhana.
3. Kalau kamu ingin melompat lebih tinggi, apa yang akan kamu lakukan?



Guru dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagai alat untuk memetakan pemahaman awal peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang masih kesulitan menjawab, guru dapat memberikan penguatan pada konsep-konsep prasyarat terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke materi berikutnya.



F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Alur Kegiatan Pembelajaran Bab 1

1. Mengamati

Guru meminta peserta didik mengamati situasi nyata, baik melalui demonstrasi teman maupun visualisasi, yang menunjukkan perlunya penyesuaian gerak. Peserta didik fokus mengamati perbedaan cara bergerak ketika menghadapi batasan (misalnya, bergerak di ruang sempit dan ruang luas) atau mengamati strategi yang digunakan tim pemenang.

2. Asesmen Awal

Guru mengajukan pertanyaan pemantik lisan tentang strategi “Apa itu strategi?” dan memberikan instruksi praktik singkat untuk melihat kemampuan peserta didik menyesuaikan gerak dasar (misalnya, mengubah kecepatan lari dari pelan ke cepat secara tiba-tiba).

3. Membagi Kelompok Belajar

Guru membagi kelompok berdasarkan hasil asesmen.

- a. Kelompok 1 (Membutuhkan Bantuan): Diberikan bimbingan terstruktur dan tantangan modifikasi yang lebih sederhana (fokus pada penguasaan satu variasi gerak/strategi).
- b. Kelompok 2 (Mahir): Diberikan tugas yang lebih kompleks (misalnya, merumuskan hipotesis eksperimen gerak, merancang strategi tim dari awal, atau mentransfer strategi ke permainan yang belum pernah dikenal).

4. Membaca

- a. Peserta didik membaca materi tentang konsep strategi (misalnya, membuka ruang dan mengatur tempo) dan konsep gerak ilmiah (misalnya, pengaruh pusat gravitasi atau usaha).
- b. Peserta didik berdiskusi untuk membandingkan teori dengan hasil pengamatan mereka.



5. Berdiskusi dan Mencoba

- Peserta didik melakukan praktik secara aktif.
- Mencoba menerapkan strategi tim yang sudah dipelajari (misalnya, membuka ruang dari basket ke bola tangan).
- Melakukan eksperimen terstruktur untuk menguji mengapa gerakan tertentu lebih efektif daripada yang lain.

6. Asesmen Formatif

Guru melakukan observasi dan tanya jawab untuk menilai proses, bukan hanya skor.

- Apa yang Dinilai: Kemampuan peserta didik untuk (1) Menjelaskan alasan di balik penyesuaian gerak yang mereka buat. (2) Menganalisis data hasil eksperimen. (3) Beradaptasi dengan cepat terhadap aturan modifikasi baru. (4) Kualitas kolaborasi tim.

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

Tabel 1.2 Aktivitas, Penjelasan, dan Implementasi Bab

Komponen	Penjelasan
Pembelajaran Berdiferensiasi	- Dalam Permainan Modifikasi Tantangan, kelompok 1 (membutuhkan bantuan) diberikan batasan sederhana misalnya, hanya menggunakan tangan kiri saat <i>dribbling</i>. Kelompok 2 (mahir) diberikan batasan ganda atau lebih kompleks misalnya, <i>dribbling</i> dengan tangan kiri sambil berlari <i>zig-zag</i>. - Untuk Eksperimen Lompat Jauh atau Misi Pusat Gravitasi, kelompok 1 berfokus pada pengukuran dan pencatatan data. Kelompok 2 ditantang untuk merumuskan hipotesis awal dan menganalisis data untuk menjelaskan mengapa teknik tertentu lebih efektif (menggunakan konsep Usaha/Kekuatan).
Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru	Selalu arahkan peserta didik dari Apa (gerakannya) ke Mengapa (alasannya). Misalnya, "Mengapa membuka ruang itu berhasil, dan Bagaimana strategi ini bisa ditransfer ke permainan voli?"



Komponen	Penjelasan
	2. Asesmen formatif harus berfokus pada kemampuan mentransfer strategi dan penalaran kritis (misalnya, kemampuan menganalisis data eksperimen), bukan hanya pada kecepatan atau kekuatan fisik.
Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan	1. Wajibkan pemanasan dinamis yang mencakup semua jenis gerakan yang akan dilakukan (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) untuk mengurangi risiko cedera. 2. Pastikan semua aktivitas Investigasi Konsep Gerak dilakukan di area yang aman dan terstruktur (misalnya, pastikan area pendaratan lompat jauh aman dan bebas hambatan). Libatkan peserta didik untuk membantu mengecek keselamatan area bermain.

Subbab A: Menyesuaikan Gerak Dasar di Berbagai Kondisi Permainan

Subbab ini dirancang untuk membawa peserta didik melampaui kemampuan gerak dasar (seperti lari, lompat, lempar) yang mereka kenal dan mendorong mereka untuk menjadi “jago bergerak” yang adaptif dan strategis. Daripada hanya mengulang gerakan yang sama, aktivitas di sini secara sengaja memodifikasi kondisi dan tantangan, memaksa peserta didik untuk berpikir, berkreasi, dan menyesuaikan diri. Tujuan utama dari subbab ini adalah untuk mengembangkan fleksibilitas kognitif dan fisik peserta didik. Melalui rangkaian aktivitas ini, mereka akan belajar bahwa gerak bukan sekadar fisik, tetapi juga melibatkan proses berpikir, analisis, dan refleksi. Setiap aktivitas dalam subbab ini menerapkan tiga tahapan utama pembelajaran mendalam.

Tabel 1.3 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Permainan Modifikasi Tantangan	Mengaplikasi	1. Menerapkan pengetahuan (gerak dasar) ke dalam situasi baru (aturan yang diubah). 2. Berpikir kritis dan mencari solusi inovatif untuk mengatasi batasan baru.

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
2. Desain Rintangan Mini	Mengaplikasi	1. Menerapkan pengetahuan untuk merancang solusi kreatif (membuat rintangan). 2. Mengembangkan pemahaman melalui eksplorasi gerak di lingkungan yang dirancang sendiri.
3. Petualangan Zona Gerak	Memahami dan Merefleksi	1. Menghubungkan konsep (gerak, ruang) dengan konteks nyata (zona sempit vs luas). 2. Merefleksikan pentingnya kesadaran ruang untuk efisiensi gerak.
4. Misi Gerak di Ruang Sempit	Mengaplikasi	1. Menerapkan keterampilan gerak (misalnya menggiring bola) dalam batasan ruang yang ekstrem. 2. Menghubungkan konsep dengan ide baru (mengubah teknik agar tetap efektif di ruang terbatas).
5. Tantangan Gerak Berirama Bebas	Mengaplikasi	1. Menerapkan gerak dasar sambil menyesuaikan dengan ritme dan tempo yang berbeda. 2. Mengembangkan pemahaman tentang bagaimana irama musik memengaruhi kualitas usaha gerak.

Bentuk aktivitas pembelajaran "Menyesuaikan Gerak Dasar di Berbagai Kondisi Permainan" antara lain sebagai berikut.

1. Permainan Modifikasi Tantangan

Permainan Modifikasi Tantangan adalah bentuk kegiatan tim yang dirancang untuk melatih kreativitas, kerja sama, dan kemampuan adaptasi peserta didik melalui perubahan aturan sederhana dalam permainan yang sudah dikenal. Dengan adanya aturan baru, peserta didik didorong untuk berpikir kritis, mencari strategi alternatif, dan berkolaborasi dengan rekan satu tim agar tetap dapat bermain secara efektif. Kegiatan ini tidak hanya menambah keseruan permainan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menekankan pentingnya fleksibilitas, komunikasi, serta pemecahan masalah dalam situasi yang berubah.





Gambar 1.1 Permainan Modifikasi Tantangan

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menentukan satu permainan tim yang sudah akrab bagi peserta didik, seperti kejar-kejaran, bola tangan mini, atau gobak sodor.
- Guru menambahkan 1–2 aturan atau batasan baru yang bersifat menantang, misalnya hanya boleh berlari zig-zag, melempar menggunakan tangan kiri, bergerak di area tertentu, atau setiap pemain harus menyentuh tanah beberapa kali sebelum mengoper bola.
- Peserta didik diminta memainkan permainan dengan aturan yang dimodifikasi tersebut. Perubahan aturan akan mendorong mereka untuk cepat beradaptasi, menemukan strategi baru, serta menyesuaikan cara bergerak dan bekerja sama dalam tim.
- Setelah satu putaran permainan (sekitar 5–7 menit), guru memfasilitasi diskusi singkat dengan peserta didik. Pertanyaan yang dapat diajukan antara lain: aturan baru mana yang paling menantang, bagaimana tim menyesuaikan diri, dan strategi apa yang mereka temukan agar permainan tetap berjalan efektif.

2. Permainan Desain Rintangan Mini

Permainan Desain Rintangan Mini merupakan kegiatan yang mendorong peserta didik untuk berkreasi sekaligus melatih keterampilan motorik dasar melalui pembuatan jalur rintangan sederhana. Dalam kegiatan ini, peserta didik berperan sebagai “arsitek cilik” yang merancang rintangan dengan memanfaatkan benda-benda di sekitar secara

aman dan menantang. Proses merancang, mencoba, hingga mengevaluasi jalur rintangan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengasah kreativitas, kerja sama, serta kemampuan berpikir kritis dalam menemukan cara gerak yang efisien dan aman.



Gambar 1.2 Permainan Desain Rintangan Mini

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menyiapkan berbagai alat sederhana yang dapat digunakan untuk membuat rintangan, misalnya kursi, tali, botol air, kardus bekas, hula hoop, bantal, atau buku. Guru memastikan semua bahan aman untuk digunakan.
- Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil. Guru menjelaskan tugas mereka, yaitu merancang jalur rintangan sederhana di area yang sudah ditentukan. Guru menekankan pentingnya kreativitas sekaligus keselamatan saat merancang.
- Guru meminta setiap kelompok mencoba jalur rintangan yang sudah mereka buat. Guru memberi aba-aba jenis gerak yang digunakan, misalnya melompati, merangkak, berlari zig-zag, atau meluncur di atas matras. Guru mendorong peserta didik untuk mencoba berbagai variasi cara melewati rintangan.
- Setelah uji coba, guru memandu peserta didik untuk mendiskusikan pengalaman mereka. Guru memberikan pertanyaan reflektif, misalnya "Gerakan mana yang paling efisien untuk melewati rintangan ini?", "Apakah ada cara lain yang lebih cepat atau lebih aman?", "Apakah rintangan yang kalian buat sudah dapat dilalui dengan aman oleh semua teman?".
- Guru menutup sesi dengan menekankan pentingnya kreativitas, kerja sama, efisiensi gerak, dan keselamatan dalam setiap aktivitas jasmani.



3. Petualangan Zona Gerak

Petualangan Zona Gerak adalah aktivitas yang dirancang untuk melatih kesadaran ruang dan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan gerak sesuai kondisi lapangan. Peserta didik akan bergerak melalui beberapa zona dengan ukuran berbeda dan merasakan bagaimana kecepatan, arah, serta kontrol tubuh perlu disesuaikan. Kegiatan ini membantu mereka memahami pentingnya fleksibilitas gerak serta strategi dalam menghadapi situasi yang beragam. Melalui refleksi sederhana, peserta didik diajak menyadari bahwa ruang memengaruhi cara bergerak dan kerja sama dalam permainan.



Gambar 1.3 Petualangan Zona Gerak

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menyiapkan 3–4 zona dengan ukuran berbeda di lapangan atau ruangan menggunakan tali atau kapur. Misalnya, zona sempit berukuran 1x1 meter, zona sedang 3x3 meter, dan zona luas 5x5 meter.
- Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa mereka akan bergerak melintasi setiap zona dengan berbagai cara gerak, seperti menggiring bola, berlari mundur, berjalan cepat, atau melompat. Guru memberikan aba-aba untuk jenis gerakan yang harus dilakukan di tiap zona.
- Guru meminta peserta didik mencoba melewati zona-zona tersebut satu per satu, sambil memperhatikan bagaimana mereka menyesuaikan kecepatan, arah, dan kontrol gerakannya sesuai ukuran zona. Guru memberi dorongan agar peserta didik berani mencoba variasi gerakan.

- d. Setelah aktivitas, guru memandu peserta didik berdiskusi dengan pertanyaan pemantik “Apa bedanya bergerak di zona sempit dan di zona luas?”, “Gerakan apa yang paling sulit dilakukan di zona kecil?”, dan “Mengapa kesadaran ruang penting saat kita bergerak?”.

4. Misi Gerak di Ruang Sempit

Aktivitas ini melatih peserta didik untuk menyesuaikan gerakan dalam ruang terbatas. Dengan bergerak di area sempit bersama teman, peserta didik belajar mengendalikan kecepatan, arah, dan keseimbangan tubuh agar tidak bertabrakan atau keluar dari batas. Permainan ini menekankan pentingnya kesadaran ruang (*spatial awareness*), kehati-hatian, serta kemampuan bekerja sama dalam kondisi yang menantang.



Gambar 1.4 Misi Gerak di Ruang Sempit

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menandai area sempit di lapangan atau ruang kelas (misalnya kotak berukuran 2x2 meter) menggunakan tali, kapur, atau *cone* kecil. Guru memastikan area cukup aman untuk digunakan.
- Guru menyampaikan bahwa tujuan kegiatan adalah melatih peserta didik menyesuaikan gerakan saat berada di ruang terbatas, sehingga mereka dapat bergerak lincah tanpa saling bertabrakan.
- Guru meminta 2–3 peserta didik masuk ke dalam area sempit. Peserta didik diminta melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berputar, menggiring bola kecil, atau melompat kecil. Guru menekankan aturan utama yaitu tidak boleh keluar garis dan tidak boleh menabrak teman.



- d. Guru mengamati bagaimana peserta didik menyesuaikan gerak mereka. Setelah beberapa putaran, guru menambah variasi. Misalnya, menambah jumlah peserta didik di dalam kotak, mengubah jenis gerakan (misalnya merangkak, berjalan mundur, atau meloncat), dan memberikan instruksi arah tertentu (misalnya bergerak searah jarum jam).
- e. Guru memberi pujian pada peserta didik yang berhasil menyesuaikan gerak dengan baik, serta memberi saran bagi peserta didik yang masih sering bertabrakan atau keluar area.
- f. Setelah selesai, guru mengajak peserta didik berdiskusi dengan memberikan pertanyaan pemantik "Gerakan apa yang paling sulit dilakukan di ruang sempit?", "Apa yang kamu lakukan supaya tidak menabrak temanmu?" "Bagaimana caramu menyesuaikan diri agar tetap bisa bergerak dengan aman?".
- g. Guru menutup aktivitas dengan menekankan bahwa kesadaran ruang dan kemampuan menyesuaikan gerakan sangat penting, baik saat bermain di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

5. Tantangan Gerak Berirama Bebas

Aktivitas ini mengajak peserta didik untuk berekspresi melalui gerakan tubuh mengikuti irama musik. Dengan memadukan musik beragam tempo dan suasana, peserta didik belajar menyesuaikan gerakan sesuai irama yang didengar. Aktivitas ini melatih kepekaan musikal, kreativitas, koordinasi tubuh, serta memberi ruang bagi peserta didik untuk menari dengan cara yang menyenangkan dan bebas.



Gambar 1.5 Tantangan Gerak Berirama Bebas

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Guru menyiapkan dan memutar beberapa jenis musik dengan irama dan tempo berbeda (misalnya musik cepat dan energik, musik lambat dan tenang, musik berirama kuat, serta musik lembut yang mengalir).
- b. Guru menjelaskan bahwa tidak ada gerakan yang salah dalam aktivitas ini. Tujuan utama adalah menyesuaikan gerakan tubuh dengan irama musik dan mengekspresikan diri secara bebas.
- c. Guru meminta peserta didik berdiri dengan ruang gerak yang cukup. Guru memutar musik pertama, lalu mengajak peserta didik mencoba bergerak sesuai irama. Guru dapat memberi contoh singkat di awal, lalu membiarkan peserta didik mengembangkan gerakannya sendiri.
- d. Guru mengganti musik ke irama lain dengan tempo berbeda. Guru memberi arahan sederhana, misalnya "Jika musiknya cepat, coba gerakanmu lebih energik dan cepat", "Jika musiknya pelan, coba gerakanmu lebih lembut dan tenang."
- e. Guru memotivasi peserta didik untuk berani bereksperimen dengan gerak, tidak perlu malu, dan menekankan bahwa setiap gerakan unik sesuai dengan diri masing-masing.
- f. Setelah beberapa putaran lagu, guru memandu peserta didik untuk berdiskusi berdasarkan pertanyaan pemantik "Irama mana yang membuatmu ingin bergerak cepat?", "Irama mana yang membuatmu bergerak lambat atau tenang?", "Apa yang kamu pelajari tentang hubungan musik dengan gerakan tubuhmu?", "Bagaimana musik dapat membuat gerakanmu lebih hidup?".

Subbab B: Mentransfer Strategi Gerak Secara Efektif

Subbab ini dirancang untuk membantu peserta didik memahami bahwa strategi gerak yang mereka kuasai dalam satu situasi dapat digunakan, dimodifikasi, dan ditransfer ke situasi lain. Peserta didik tidak hanya diminta menguasai gerakan tertentu, tetapi juga belajar bagaimana menerapkannya secara efektif dalam berbagai konteks permainan yang berbeda. Dengan begitu, mereka berkembang menjadi pemain yang fleksibel, adaptif, dan mampu berpikir strategis.

Tujuan utama dari subbab ini adalah menumbuhkan kemampuan peserta didik dalam menghubungkan pengalaman belajar gerak sebelumnya dengan tantangan baru. Melalui proses ini, peserta didik akan menyadari bahwa keberhasilan dalam



permainan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh kemampuan membaca situasi, memilih strategi yang tepat, serta menyesuaikannya dengan kondisi yang ada.

Dengan demikian, subbab ini memperkuat kesadaran peserta didik bahwa strategi gerak tidak bersifat kaku, melainkan dapat ditransfer dan dimodifikasi. Peserta didik akan belajar kapan strategi tertentu lebih efektif, bagaimana menyesuaikannya dengan kondisi berbeda, dan mengapa fleksibilitas berpikir menjadi kunci dalam permainan. Inilah bekal penting agar mereka menjadi pemain yang cerdas, kreatif, dan siap menghadapi berbagai tantangan di lapangan maupun kehidupan sehari-hari. Setiap aktivitas dalam subbab ini menerapkan tiga tahapan utama pembelajaran mendalam.

Tabel 1.4 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Transfer Ajaib	Mengaplikasi	- Menerapkan konsep strategi dari satu bidang (Gim A) ke bidang lain (Gim B). - Berpikir kritis dan mencari solusi inovatif (bagaimana strategi dapat dimodifikasi agar berhasil di konteks baru).
2. Misi Operan Jitu: Lawan si Kucing!	Mengaplikasi	- Menerapkan taktik “Membuka Ruang” dalam situasi permainan. - Berpikir kritis untuk beradaptasi dengan posisi lawan (si Kucing).
3. Operan Rahasia ke Benteng Lawan	Mengaplikasi	Menerapkan strategi “Operan Cerdas” dan non-lokomotor dalam situasi yang menantang (peserta didik tidak diperbolehkan berlari ketika memegang bola).
4. Lomba Cepat-Lambat: Lawan si Penjaga	Mengaplikasi	- Menerapkan strategi “Mengatur Tempo” gerak. - Mengembangkan pemahaman tentang hubungan antara kecepatan, kontrol, dan momentum.

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
5. Futsal Tiga Lawan tiga	Mengaplikasi	Menerapkan strategi dan taktik yang dirumuskan secara kolaboratif ke dalam permainan.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran bab ini, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan bagaimana asesmen akan dilakukan. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep Mentransfer Strategi Gerak Secara Efektif. Bentuk aktivitas pembelajaran Mentransfer Strategi Gerak Secara Efektif antara lain sebagai berikut.

1. Transfer Ajaib

Dalam aktivitas ini, guru mengarahkan peserta didik untuk menyadari bahwa strategi gerak tidak hanya berlaku dalam satu permainan saja. Peserta didik diajak menemukan kesamaan taktik, misalnya “membuka ruang”, lalu mencoba menerapkannya di permainan lain. Tujuan utamanya adalah melatih fleksibilitas berpikir dan kemampuan mentransfer keterampilan dari satu konteks ke konteks lain.



Gambar 1.6 Transfer Ajaib



Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menjelaskan tujuan aktivitas, yaitu menemukan strategi yang dapat digunakan lintas permainan.
- Guru mengajak peserta didik bermain gim A (contoh: bola basket mini).
- Setelah kegiatan aktivitas pembelajaran, guru memandu diskusi dengan pertanyaan pemantik "Strategi apa yang kalian gunakan saat melakukan permainan tadi?" (contoh: membuka ruang).
- Guru memperkenalkan gim B (contoh: bola tangan).
- Guru menantang peserta didik untuk mencoba menerapkan strategi tadi di gim baru.
- Guru memfasilitasi praktik dan mengamati perbedaan penerapan strategi.
- Guru menutup dengan diskusi refleksi mengenai strategi mana yang berhasil dan apa penyesuaian yang dibutuhkan.

2. Misi Operan Jitu: Lawan si Kucing!

Guru menggunakan permainan sederhana ini untuk melatih peserta didik agar peka terhadap ruang kosong dan selalu bergerak mencari posisi terbaik. Dengan menghadirkan “kucing” di tengah lingkaran, peserta didik ditantang menjaga bola tetap aman melalui operan cepat dan cerdas. Aktivitas ini menekankan kerja sama tim, komunikasi, serta strategi membuka ruang.



Gambar 1.7 Misi Operan Jitu: Lawan Si Kucing!

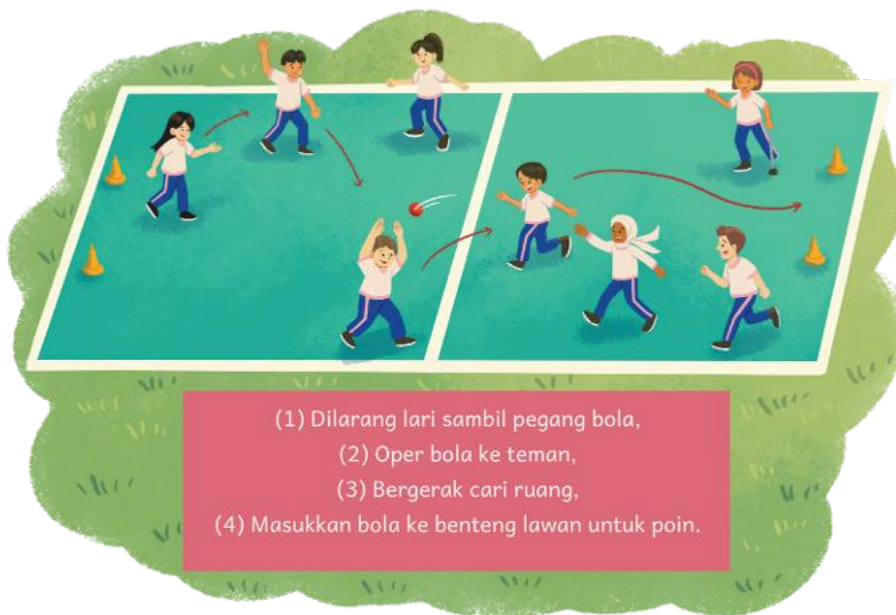
Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menunjuk satu peserta didik sebagai “kucing”, lalu mengatur peserta didik lain membentuk lingkaran sebagai “tikus”.

- b. Guru menjelaskan aturan permainan, yaitu bola harus dioper, pemegang bola tidak diperkenankan melangkah, dan pemain 'kucing' berusaha merebut bola.
- c. Guru memberikan aba-aba untuk memulai permainan serta mengingatkan peserta didik yang tidak memegang bola agar aktif membuka ruang.
- d. Guru mengawasi jalannya permainan, memberi dorongan agar operan cepat dan akurat.
- e. Guru mengganti peran "kucing" jika bola berhasil direbut.
- f. Setelah permainan berakhir, guru melakukan refleksi dengan memberikan pertanyaan pemantik "Bagaimana cara membuka ruang agar operan lebih mudah?".

3. Operan Rahasia ke Benteng Lawan

Guru menekankan pentingnya operan yang tepat sasaran untuk mencapai tujuan tim. Peserta didik berlatih mengatur posisi, membaca pergerakan teman, dan melakukan operan efektif untuk menembus pertahanan lawan. Aktivitas ini membangun pemahaman bahwa kemenangan tidak ditentukan oleh individu yang berlari paling cepat, tetapi oleh strategi kolektif dan koordinasi tim.



Gambar 1.8 Operan Rahasia ke Benteng Lawan

Langkah Aktivitas Pembelajaran

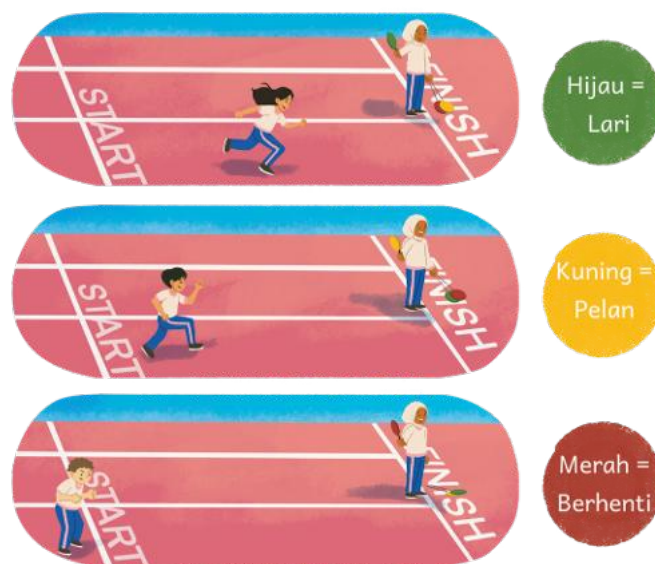
- a. Guru membagi peserta didik menjadi dua tim dan menandai "benteng" masing-masing di wilayah lawan (*hula hoop/cone*).
- b. Guru menjelaskan aturan bahwa bola hanya dapat bergerak maju melalui operan dan pemain dilarang berlari sambil membawa bola.



- c. Guru memulai permainan dan mengingatkan peserta didik yang tidak membawa bola untuk aktif mencari ruang.
- d. Guru memberi arahan tambahan jika ada yang melanggar aturan (lari sambil membawa bola).
- e. Guru memotivasi peserta didik agar menyusun strategi sederhana untuk menembus pertahanan lawan.
- f. Guru memfasilitasi evaluasi setelah beberapa putaran “Apa strategi paling efektif untuk bisa menaruh bola di benteng lawan?”.

4. Lomba Cepat-Lambat: Lawan si Penjaga

Guru menghadirkan variasi kecepatan gerak melalui instruksi irama “lampu hijau, kuning, dan merah”. Peserta didik belajar mengendalikan tubuh dengan menyesuaikan tempo, dari gerak cepat hingga gerak sangat lambat. Aktivitas ini melatih kontrol diri, konsentrasi, serta kemampuan merespons instruksi secara tepat.



Gambar 1.9 Lomba Cepat-Lambat: Lawan Si Penjaga

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Guru memilih satu peserta didik menjadi penjaga di garis finis, membelakangi peserta.
- b. Guru menjelaskan aturan perintah suara: “Lampu Hijau = lari cepat, Lampu Kuning = gerak pelan, Lampu Merah = berhenti”.
- c. Guru memastikan penjaga mengikuti instruksi dengan jelas dan konsisten.
- d. Guru memberi tanda mulai, lalu mengawasi peserta didik agar mengikuti tempo sesuai aba-aba.

- e. Guru menegur dengan ramah peserta didik yang melanggar aturan (bergerak saat Lampu Merah).
- f. Guru memberi kesempatan beberapa peserta didik lain untuk menjadi penjaga.
- g. Setelah permainan berakhir, guru melakukan diskusi dengan memberikan pertanyaan pemantik "Manakah yang lebih sulit, menahan gerakan atau mengubah kecepatan?".

5. Futsal Tiga Lawan Tiga

Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk berperan sebagai perancang strategi. Sebelum bermain, peserta didik diminta menyusun rencana tim, kemudian mengujinya di lapangan. Aktivitas ini menumbuhkan keterampilan berpikir taktis, komunikasi, serta refleksi tentang efektivitas strategi yang dijalankan.



Gambar 1.10 Futsal Tiga Lawan Tiga

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Guru membagi peserta didik menjadi tim kecil (3 lawan 3) untuk futsal mini.
- b. Guru memberi waktu 2 menit diskusi tim yaitu membuat Rencana Super (strategi) dan Langkah Jitu (taktik).
- c. Guru memastikan setiap tim menuliskan atau mengomunikasikan rencananya dengan jelas.
- d. Guru memberi aba-aba pertandingan dimulai dan mengamati apakah strategi yang telah dibuat dapat terlaksana dalam pertandingan.
- e. Guru menghentikan permainan setelah beberapa menit, lalu melakukan refleksi dengan memberikan pertanyaan pemantik "Apakah rencana kalian berhasil? Mengapa?".
- f. Guru menekankan pentingnya merencanakan sebelum bertindak dalam permainan.



Subbab C: Menginvestigasi Konsep Gerak

Subbab ini dirancang untuk mengajak peserta didik melihat gerakan bukan hanya sebagai keterampilan fisik, tetapi sebagai konsep yang dapat dipahami, diuji, dan dianalisis. peserta didik diajak menyelidiki bagaimana ruang, waktu, alat, maupun ritme dapat memengaruhi cara mereka bergerak. Dengan pendekatan ini, peserta didik tidak sekadar menjadi pelaku gerak, tetapi juga peneliti kecil yang mampu mengamati, menilai, dan menemukan pola di balik setiap aktivitas jasmani.

Tujuan utama dari subbab ini adalah menumbuhkan kesadaran peserta didik bahwa gerakan selalu memiliki prinsip dan konsep yang melandasi. Melalui serangkaian aktivitas, peserta didik akan belajar bahwa efektivitas gerakan ditentukan oleh kemampuan mereka memahami situasi, menyesuaikan diri, dan memilih strategi yang tepat. Proses ini membantu peserta didik menghubungkan pengalaman fisik dengan pemahaman konseptual, sehingga gerakan tidak hanya dilakukan, tetapi juga dimengerti. Setiap aktivitas dalam subbab ini menerapkan tiga tahapan utama pembelajaran mendalam.

Tabel 1.5 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Eksperimen Lompat Jauh	Mengaplikasi & Merefleksi	- Menerapkan prosedur investigasi terstruktur (mengukur, mencatat data). - Merefleksikan dan menganalisis hasil untuk memahami alasan di balik efektivitas suatu gerakan (konsep Usaha/ Kekuatan).
2. Proyek Desain Gerak	Mengaplikasi	Menerapkan konsep gerak (Tubuh, Ruang, Usaha, Keterhubungan) untuk menciptakan hal baru (gerakan/tarian).
3. Jurnal Penemuan Gerak	Memahami	- Menghubungkan pengetahuan baru (Konsep Gerak) dengan konteks nyata (mengamati gerakan di sekitar). - Menstimulasi proses berpikir (menemukan “ilmu” di balik gerakan sehari-hari).

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
4. Misi Pusat Gravitasi	Mengaplikasi	- Menerapkan pemahaman untuk menjaga keseimbangan dalam berbagai posisi. - Mengembangkan pemahaman tentang hubungan antara posisi tubuh dan stabilitas.
5. Laboratorium Lempar Tangkap	Mengaplikasi	Menerapkan pengetahuan (konsep Usaha/ Kekuatan) untuk menyesuaikan teknik secara intuitif saat menangani objek yang berbeda.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran bab ini, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan bagaimana asesmen akan dilakukan. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep Menginvestigasi Konsep Gerak. Bentuk aktivitas pembelajaran Menginvestigasi Konsep Gerak antara lain sebagai berikut.

1. Eksperimen Lompat Jauh

Guru menggunakan aktivitas ini untuk membantu peserta didik memahami bagaimana variasi awalan dan teknik melompat memengaruhi hasil lompatan. Peserta didik diajak bereksperimen secara langsung, membandingkan hasil, lalu menganalisis penyebab perbedaan. Tujuannya adalah menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya teknik, kekuatan, dan koordinasi tubuh dalam mencapai hasil gerak yang optimal.



Gambar 1.11 Eksperimen Lompat Jauh



Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menyiapkan area lompat jauh sederhana (tali sebagai garis awal, pasir atau matras untuk area pendaratan).
- Guru menjelaskan tujuan aktivitas, yaitu membandingkan variasi awalan dan cara melompat.
- Guru memberikan instruksi variasi awalan (lari pelan, lari cepat) dan teknik (dua kaki, satu kaki).
- Guru meminta peserta didik melakukan lompatan secara bergantian.
- Guru mengukur jarak lompatan setiap peserta didik dan mencatat hasilnya.
- Setelah kegiatan berakhir, guru melakukan diskusi dengan memberikan pertanyaan pemantik “Variasi mana yang menghasilkan lompatan paling jauh? Mengapa?”.
- Guru mengarahkan peserta didik merefleksikan sensasi tubuh saat mencoba variasi yang berbeda.

2. Proyek Desain Gerak

Dalam proyek ini, guru memberi ruang kreativitas bagi peserta didik untuk merancang rangkaian gerak senam atau tari. Peserta didik tidak hanya membuat gerakan, tetapi juga diminta menjelaskan konsep gerak yang mereka gunakan. Aktivitas ini menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, estetika gerak, dan pemahaman bagaimana konsep dasar gerak dapat diterapkan dalam karya fisik yang indah maupun efektif.



Gambar 1.12 Proyek Desain Gerak

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru membagi peserta didik menjadi individu atau kelompok kecil.
- Guru menjelaskan tugas untuk merancang sebuah gerakan (senam sederhana atau tari pendek).

- c. Guru memberi waktu untuk eksplorasi ide dan latihan gerakan.
- d. Guru meminta peserta didik mengidentifikasi dan menuliskan konsep gerak yang mereka gunakan (misalnya keseimbangan, tempo, arah).
- e. Setelah merancang sebuah gerakan, guru mengatur sesi presentasi berupa demonstrasi langsung atau video singkat.
- f. Guru meminta setiap kelompok menjelaskan mengapa gerakan mereka efektif atau indah.
- g. Guru memberi umpan balik positif atas kreativitas dan penjelasan konsep.

3. Jurnal Penemuan Gerak

Guru menekankan pembelajaran reflektif melalui pengamatan sehari-hari. peserta didik diminta mencatat gerakan di sekitar mereka, baik manusia, hewan, maupun benda dan menghubungkannya dengan konsep gerak yang dipelajari. Aktivitas ini memperkuat keterampilan observasi, analisis, dan kesadaran bahwa konsep gerak ada di mana-mana dalam kehidupan nyata.



Gambar 1.13 Jurnal Penemuan Gerak

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa mereka akan membuat catatan pengamatan tentang gerakan di sekitar.
- Guru memberikan contoh seperti melompat ke meja, daun jatuh ditiup angin, atau roda sepeda berputar.
- Guru mengarahkan peserta didik menghubungkan pengamatan dengan konsep gerak (tubuh, ruang, usaha, keterhubungan).
- Guru meminta peserta didik mendokumentasikan pengamatan dalam bentuk tulisan, gambar, atau foto dengan deskripsi singkat.
- Guru memberikan waktu refleksi di kelas untuk berbagi contoh temuan.
- Guru membimbing kegiatan diskusi dengan memberikan pertanyaan pemantik "Apa kesamaan antara gerakan manusia dengan gerakan di alam?".

4. Misi Pusat Gravitasi

Guru menggunakan aktivitas ini untuk melatih peserta didik memahami bagaimana posisi tubuh memengaruhi keseimbangan. Dengan mencoba berbagai pose, peserta didik merasakan langsung peran otot, distribusi berat, dan pusat gravitasi. Aktivitas ini memperkuat kesadaran tubuh (*body awareness*) sekaligus mengajarkan pentingnya postur dan kontrol dalam menjaga stabilitas.



Gambar 1.14 Misi Pusat Gravitasi

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Guru Menyiapkan ruang yang aman untuk mencoba pose keseimbangan.
- b. Guru menjelaskan bahwa peserta didik akan merasakan bagaimana posisi tubuh memengaruhi stabilitas.
- c. Guru memberikan instruksi pose secara bertahap:
(1) berdiri dengan dua kaki; (2) berdiri satu kaki; (3) berdiri jinjit; (4) berdiri satu kaki sambil memegang benda; dan (5) pose “pesawat terbang”.
- d. Guru mengingatkan kepada peserta didik untuk bertahan dalam posisi 10 detik.
- e. Guru meminta peserta didik mengamati bagian tubuh/otot mana yang bekerja keras.
- f. Guru memfasilitasi diskusi kelompok tentang pose paling sulit dan cara menjaga keseimbangan.

5. Laboratorium Lempar Tangkap

Guru memfasilitasi peserta didik untuk bereksperimen dengan berbagai objek berbeda ukuran, berat, dan tekstur. Peserta didik belajar menyesuaikan kekuatan, teknik lempar, serta cara menangkap sesuai karakteristik benda. Aktivitas ini mengajarkan fleksibilitas, koordinasi tangan dan mata, serta pemahaman bahwa setiap situasi gerak menuntut adaptasi tertentu.



Gambar 1.15 Laboratorium Lempar Tangkap



Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menyiapkan berbagai objek dengan ukuran dan berat berbeda (*beanbag*, bola tenis, bola voli/pantai, balon berisi air).
- Guru membagi peserta didik berpasangan.
- Guru menjelaskan tugas untuk saling melempar dan menangkap setiap objek secara bergantian.
- Guru mengarahkan peserta didik untuk mengamati kekuatan yang dibutuhkan dalam melempar masing-masing objek.
- Guru meminta peserta didik memperhatikan teknik tangan dan tubuh saat menangkap, terutama untuk objek rapuh seperti balon air.
- Setelah kegiatan berakhir, guru melakukan diskusi dengan memberikan pertanyaan pemantik “Bagaimana cara menangkap balon agar tidak pecah?”.
- Peserta didik dapat membandingkan pengalaman dengan objek yang berbeda.

Sumatif

Penjelasan mengenai instrumen asesmen yang digunakan untuk menilai Uji Kompetensi/Sumatif yang terdapat di Buku Siswa pada bab ini menyertakan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.

1. Asesmen Pengembangan Afektif

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

Berikut adalah contoh rubrik asesmen afektif.

Tabel 1.6 Rubrik Asesmen Afektif

Dimensi Profil Lulusan	Indikator Perilaku	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Penalaran Kritis	Menganalisis situasi permainan dan memberikan alasan logis saat refleksi.	Analisis jelas, logis, contoh nyata.	Analisis cukup jelas dan alasan sesuai.	Analisis yang terbatas, sehingga alasan kurang mendukung.	Tidak mampu menganalisis atau memberi alasan.

Dimensi Profil Lulusan	Indikator Perilaku	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Kreativitas	Menunjukkan ide baru dalam menyesuaikan gerakan atau strategi.	Ide unik, inovatif, efektif.	Memiliki ide baru meski belum optimal.	ide terbatas dan sering meniru	Tidak menunjukkan ide baru.
Kolaborasi	Bekerja sama dalam kelompok, menghargai pendapat teman, mendukung tim.	Sangat aktif, mendukung semua anggota, menghargai pendapat.	Aktif bekerja sama dan sering kali mendukung.	Hanya bekerja sama ketika diminta dan kurang memberikan dukungan.	Tidak bekerja sama dan cenderung pasif.

Kriteria Ketercapaian

- Sangat Baik : Konsisten menunjukkan perilaku positif di ketiga dimensi.
- Baik : Menunjukkan perilaku positif di sebagian besar dimensi, masih perlu penguatan.
- Cukup : Perilaku positif muncul sesekali, perlu bimbingan rutin.
- Perlu Bimbingan : Jarang menunjukkan perilaku positif, butuh perhatian khusus.

Contoh Lembar Observasi Penilaian Afektif

Bab 1 Jago Bergerak: Taktik Juara

Tabel 1.7 Lembar Observasi Penilaian Afektif

No	Nama peserta didik	Penalaran Kritis (1–4)	Kreativitas (1–4)	Kolaborasi (1–4)	Total Skor	Nilai Akhir (0–100)
1						
2						
3						

Pedoman Konversi Skor ke Nilai Akhir

Total skor maksimal = 12 (3 dimensi × skor 4).

Nilai = Jumlah skor yang didapat : skor maksimal × 100



Tabel 1.8 Kategori Nilai

Kategori Nilai	Deskripsi Hasil Peserta Didik	Tindak Lanjut
Sangat Baik (90–100)	Peserta didik konsisten menunjukkan penalaran kritis, kreativitas, dan kolaborasi.	Beri peran tambahan (pemimpin kelompok, mentor, fasilitator diskusi). Dorong berbagi strategi/ide dengan kelas.
Baik (75–89)	Peserta didik cukup baik, namun masih perlu penguatan di beberapa aspek.	Berikan tantangan tambahan bertahap. Libatkan lebih sering dalam diskusi atau kerja kelompok.
Cukup (60–74)	Peserta didik menunjukkan perilaku positif hanya sesekali dan terbatas.	Beri stimulus berupa pertanyaan pemandu atau contoh nyata. Ajak mencoba ide sederhana hasil modifikasi guru. Tempatkan di kelompok kecil untuk melatih kerja sama.
Perlu Bimbingan (<60)	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku yang sesuai, cenderung pasif.	Lakukan pembimbingan individual dengan pendekatan personal. Gunakan <i>scaffolding</i> (bimbingan langkah demi langkah). Pasangkan dengan teman sebaya yang suportif.

2. Asesmen Keterampilan

Soal Praktik: Tantangan Juara – Buktikan Kamu Jago Bergerak!

Berikut adalah contoh rubrik asesmen keterampilan.

Tabel 1.9 Rubrik Asesmen Keterampilan

Aspek Keterampilan	Indikator	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Tantangan 1 – Penyesuaian Gerak	Mampu menyesuaikan gerakan sesuai lintasan (lurus, zig-zag, membawa benda).	Gerakan sangat tepat, luwes, cepat, dan benda terjaga.	Gerakan cukup tepat, ada sedikit kesalahan.	Gerakan terbatas, kurang konsisten, dan benda sering terjatuh.	Tidak mampu menyesuaikan gerak, benda sering jatuh.

Aspek Keterampilan	Indikator	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Tantangan 2 – Transfer Strategi	Menerapkan strategi “membuka ruang” dalam permainan baru.	Strategi diterapkan konsisten, efektif, membantu tim melakukan operan sukses.	Strategi diterapkan cukup baik, sering kali kurang konsisten.	Strategi jarang diterapkan, sehingga kurang berpengaruh pada tim.	Tidak menunjukkan penerapan strategi.
Tantangan 3 – Investigasi Gerak	Melakukan eksperimen lompat dan menarik kesimpulan.	Eksperimen lengkap, hasil dicatat, analisis jelas dengan alasan posisi tubuh & kekuatan.	Eksperimen dilakukan, hasil dicatat, analisis cukup jelas.	Eksperimen terbatas, kesimpulan kurang tepat.	Tidak mampu melakukan eksperimen atau memberi kesimpulan.

Konversi Skor ke Nilai

Skor maksimal = 12 (3 aspek × skor 4).

Nilai = Jumlah skor yang didapat : skor maksimal × 100

Kategori Ketercapaian:

90–100 = Sangat Baik

75–89 = Baik

60–74 = Cukup

< 60 = Perlu Bimbingan

Tabel 1.10 Kategori Nilai

Kategori Nilai	Rentang Nilai	Tindak Lanjut
Sangat Baik	90–100	Peserta didik diberi tantangan tambahan (misalnya variasi rintangan baru atau strategi lebih kompleks). Dapat ditunjuk menjadi demonstrator di kelas.



Kategori Nilai	Rentang Nilai	Tindak Lanjut
Baik	75–89	Peserta didik perlu lebih sering diberi kesempatan mencoba dan variasi situasi agar keterampilan semakin stabil.
Cukup	60–74	Peserta didik diberi latihan pengulangan dengan arahan guru (misalnya latihan lari zig-zag berulang atau lompat dengan ancang-ancang sederhana).
Perlu Bimbingan	< 60	Peserta didik mendapat bimbingan individual, dipasangkan dengan teman sebaya yang lebih mahir, dan diberi contoh konkret secara bertahap.

H. Kunci Jawaban

Kunci Jawaban Soal Pengetahuan Buku Siswa Bab 1.

Terdiri dari 10 soal terkait konsep gerak, strategi, penyesuaian, dan investigasi.

Kunci Jawaban Soal Pengetahuan:

1. b. Menggiring bola dengan sentuhan pendek dan kontrol dekat kaki.
2. a. Menangkap sambil menarik tangan ke arah tubuh.
3. b. Rumput empuk dan meredam benturan.
4. b. Menemukan posisi kosong untuk menerima operan.
5. a. Mengatur kecepatan sesuai situasi permainan.
6. b. Gerak berpindah dan menggunakan benda.
7. b. Bidang tumpuan lebih luas sehingga tubuh stabil.
8. b. Menggunakan seluruh tubuh untuk mendorong gerakan.
9. c. Memberi tenaga dorongan yang lebih kuat.
10. a. Memahami alasan di balik efektivitas suatu gerakan.

Kriteria Ketercapaian:

Sangat Baik : 9–10 jawaban benar
 Baik : 7–8 jawaban benar
 Cukup : 5–6 jawaban benar
 Perlu Bimbingan : ≤ 4 jawaban benar





I. Tindak Lanjut

Tindak lanjut diberikan berdasarkan hasil asesmen sumatif dan formatif untuk memastikan setiap peserta didik mendapatkan dukungan yang sesuai, baik dalam bentuk perbaikan pemahaman (remedial) maupun pendalaman materi (pengayaan).

1. Remedial (Bagi Peserta Didik yang Belum Mencapai Tujuan Pembelajaran)

Bagi peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), fokus tindak lanjut adalah pada pengulangan dan bimbingan terstruktur pada konsep atau keterampilan yang menjadi kelemahan.

2. Pengayaan (Bagi Peserta Didik yang Telah Mencapai Tujuan Pembelajaran)

Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran perlu diberikan tantangan baru yang mendorong mereka untuk mendalami, mensintesis, dan mengaplikasikan pengetahuan gerak secara lebih kompleks dan mandiri. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.



J. Refleksi

Refleksi merupakan tahapan krusial yang berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman fisik dan pembelajaran kognitif. Proses ini memastikan bahwa aktivitas yang dilakukan di lapangan tidak hanya berakhir sebagai gerakan, tetapi diubah menjadi pengetahuan yang mendalam dan bermakna.

1. Refleksi untuk Peserta Didik

Refleksi bagi peserta didik bertujuan untuk menumbuhkan metakognisi (kesadaran tentang proses berpikir) dan agensi (rasa kepemilikan atas pembelajaran). Dengan merefleksi, peserta didik belajar:

- Mengevaluasi strategi yang mereka gunakan.
- Mengidentifikasi kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan secara mandiri.
- Menghubungkan teori (konsep gerak) dengan praktik di lapangan.



2. Tindak Lanjut Guru terhadap Hasil Refleksi Peserta Didik

Guru dapat menindaklanjuti hasil refleksi peserta didik (dari jurnal, diskusi, atau kuesioner) dengan melakukan diferensiasi tindak lanjut (remedial atau pengayaan).

- Untuk peserta didik yang mengalami kesulitan (remedial): Guru dapat memberikan tugas perbaikan yang sangat spesifik.
- Untuk peserta didik yang sudah mahir (pengayaan): Guru dapat menugaskan peserta didik tersebut menjadi “Konsultan Gerak” atau “Asisten Guru” untuk menjelaskan konsep tertentu kepada teman-temannya.

3. Refleksi untuk Guru

Refleksi diri bagi guru berfungsi sebagai evaluasi kritis terhadap efektivitas metode pengajaran dan lingkungan belajar yang diciptakan. Tujuannya adalah untuk memastikan perbaikan praktik pembelajaran yang berkesinambungan, terutama dalam konteks pembelajaran mendalam (*Deep Learning*).

Berikut adalah pertanyaan reflektif yang dapat Bapak/Ibu guru gunakan sebagai panduan setelah menyelesaikan Bab 1.

Tabel 1.11 Refleksi untuk Guru

Dimensi Refleksi	Pertanyaan Kunci untuk Perbaikan Praktik	Tindak Lanjut Strategis (Contoh)
Pencapaian Belajar	Peserta didik yang tidak berminat untuk belajar materi tertentu (misalnya Transfer Strategi), apa yang harus saya perbaiki?	Aksi: Memperbaiki relevansi dengan mengganti konteks permainan (misalnya, jika futsal kurang diminati, ganti dengan permainan tradisional).
Kualitas Pembelajaran Mendalam (PM)	Pada tahapan pembelajaran, manakah (memahami, mengaplikasi, atau merefleksi) yang dirasakan paling menantang untuk peserta didik?	Aksi: Jika merefleksi sulit, alokasikan waktu lebih banyak di akhir sesi, dan sediakan templat jurnal yang lebih terstruktur.

Dimensi Refleksi	Pertanyaan Kunci untuk Perbaikan Praktik	Tindak Lanjut Strategis (Contoh)
Pembelajaran yang Berkesadaran	Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran (<i>Mindful Learning</i>) dalam bab ini? Apakah saya cukup mendorong fokus, ketenangan, dan kesadaran gerak?	Aksi: Menambahkan aktivitas pengantar sebelum memulai dan mengakhiri aktivitas fisik secara intens.
Diferensiasi	Apakah tantangan yang saya berikan sudah cukup fleksibel? Apakah peserta didik dengan kemampuan gerak yang beragam merasa tertantang dan didukung?	Aksi: Menyiapkan minimal 3 tingkat modifikasi (sederhana, sedang, sulit) untuk alat atau aturan pada Bab berikutnya.
Keterlibatan Emosional	Pada momen atau tahapan pembelajaran, manakah yang dirasakan menggembirakan dalam bab ini? Bagaimana saya dapat melipatgandakan momen tersebut di bab berikutnya?	Aksi: Identifikasi aktivitas paling populer dan jadikan itu sebagai pemanasan atau penutup wajib pada sesi berikutnya.





1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang menyesuaikan gerak dasar di berbagai kondisi permainan kompleks, mentransfer strategi gerak secara efektif, dan menginvestigasi konsep gerak dapat dibaca di *Buku Siswa PJOK Kelas VI Edisi 2025*. Sumber bacaan lainnya dapat diperoleh melalui buku, majalah, internet, atau sumber lainnya yang sesuai.

2. Bahan Bacaan Guru

- a. Materi penerapan tentang menyesuaikan keterampilan gerak, memodifikasi keterampilan gerak, dan menerapkan strategi gerak dapat dibaca di *Buku Siswa PJOK Kelas V Edisi 2025* atau dapat juga melalui buku, internet, atau sumber lainnya.
- b. Mengamati video pembelajaran terhadap aktivitas tentang menyesuaikan gerak dasar di berbagai kondisi permainan kompleks, mentransfer strategi gerak secara efektif, dan menginvestigasi konsep gerak. Video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.
- c. Guru dapat menggunakan sumber belajar lain, seperti buku-buku atau modul ajar yang relevan.
- d. Bentuk-bentuk permainan sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

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

Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan

ISBN: 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

**Panduan
Khusus**

Bab II

Sahabat Lapangan: Serunya Main Adil dan Kompak!





A.

Pendahuluan

Pada bab ini, kita akan mengajak peserta didik untuk mengasah keterampilan gerak dan belajar tentang pentingnya strategi tim, aturan yang adil, serta kontribusi setiap individu dalam menciptakan permainan yang seru dan inklusif.

Pembelajaran diarahkan agar peserta didik mampu menganalisis kelebihan dan kekurangan strategi gerak, memahami pengaruh aturan terhadap partisipasi semua pemain, serta merefleksikan peran masing-masing anggota tim. Dengan demikian, peserta didik akan tumbuh sebagai pemain yang tidak hanya cerdas secara fisik, tetapi juga adil, kompak, dan peduli pada kebersamaan.

Tabel 2.1 Tujuan Pembelajaran dan Indikator

Tujuan Pembelajaran	Indikator
1. Menganalisis kelebihan dan kekurangan strategi gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi permainan serta mengomunikasikan evaluasinya.	1.1 Peserta didik dapat mengidentifikasi minimal 2 kelebihan dan 2 kekurangan dari strategi gerak yang digunakan dalam suatu permainan. 1.2 Peserta didik dapat menyampaikan hasil analisis strategi gerak secara lisan/tertulis kepada teman atau kelompok dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami.
2. Merefleksikan dan mengevaluasi dampak peraturan/modifikasi permainan terhadap partisipasi dan inklusivitas semua pemain.	2.1 Peserta didik dapat menjelaskan pengaruh suatu peraturan/modifikasi permainan terhadap keterlibatan semua anggota tim. 2.2 Peserta didik dapat memberikan usulan perubahan aturan agar permainan menjadi lebih adil dan inklusif.
3. Mengevaluasi pelaksanaan peran dalam tim dan merefleksikan kontribusi diri serta teman terhadap keberhasilan kelompok.	3.1 Peserta didik dapat menjelaskan peran yang dijalankannya serta kontribusi yang diberikan dalam permainan tim. 3.2 Peserta didik dapat memberikan apresiasi maupun saran perbaikan terhadap kontribusi teman dalam mendukung keberhasilan kelompok.



1. Peta Materi



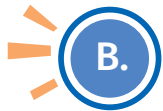
Materi di Bab 2 saling melengkapi dan membentuk alur logis. Peserta didik pertama-tama belajar menganalisis strategi tim, lalu memahami bagaimana aturan berpengaruh terhadap keadilan dan partisipasi, dan akhirnya merefleksikan peran serta kontribusi individu dalam tim. Dengan demikian, peserta didik diajak untuk menjadi sahabat lapangan sejati yang cerdas, adil, inklusif, dan kompak.

Keterkaitan pembelajaran ini dengan bab lain terlihat jelas, misalnya pemahaman strategi gerak di Bab 1 menjadi bekal penting untuk menganalisis strategi tim di Bab 2. Selain itu, nilai kerja sama dan inklusivitas yang dibangun pada bab ini juga memperkuat pembahasan di Bab 3 mengenai cara menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, karena keduanya sama-sama menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, sikap positif, dan kebiasaan hidup sehat.

Tidak hanya terhubung dengan bab lain, materi ini juga memiliki keterkaitan dengan mata pelajaran lain. Diskusi strategi dan aturan permainan berhubungan erat dengan Pendidikan Pancasila yang menekankan nilai keadilan, demokrasi, serta tanggung jawab. Sementara itu, keterampilan menyampaikan hasil analisis, melakukan diskusi, dan presentasi menguatkan pembelajaran Bahasa Indonesia, karena peserta didik dilatih untuk berkomunikasi secara runtut, jelas, dan meyakinkan.

2. Saran periode/waktu pembelajaran satu bab

Jumlah pertemuan yang direkomendasikan pada bab ini adalah 27 JP. Guru dapat memodifikasi jumlah pertemuan sesuai kebutuhan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 2, peserta didik perlu memiliki aspek sebagai berikut.

1. Menguasai keterampilan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif).
2. Memiliki pengalaman awal tentang strategi individu dalam permainan pada Bab 1.
3. Mampu bekerja sama secara sederhana dalam kelompok kecil.



C. Kerangka Pembelajaran

Kerangka pembelajaran merupakan panduan sistematis yang dirancang untuk membantu guru menciptakan ekosistem pendidikan. Kerangka ini terdiri dari empat komponen utama yang saling berkaitan dan dapat dikembangkan oleh guru sesuai dengan karakteristik unik satuan pendidikan serta kebutuhan peserta didik.

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang digunakan pada bab ini adalah Pembelajaran Berbasis Proyek (PjBL) dan Pembelajaran Berbasis Inkuiri (PBI).

a. Pembelajaran Berbasis Proyek (PjBL)

Guru dapat memberikan tantangan “Proyek Aturan Adil”. Peserta didik membentuk kelompok untuk memodifikasi aturan permainan sederhana (misalnya kasti atau bola jaring) agar lebih adil dan memungkinkan semua teman berpartisipasi. Mereka kemudian menguji aturan yang dibuat, mengumpulkan masukan dari teman, dan menyusun laporan refleksi tentang pengaruh aturan tersebut terhadap partisipasi.

b. Pembelajaran Berbasis Inkuiri (PBI)

Melalui aktivitas Eksperimen Aturan, peserta didik mencoba memainkan permainan dengan aturan asli, lalu dengan aturan hasil modifikasi (misalnya mengganti ukuran lapangan atau jumlah sentuhan bola). Mereka membandingkan hasil partisipasi, mencatat pengamatan, dan menyimpulkan bagaimana aturan memengaruhi inklusivitas permainan.



2. Kemitraan Pembelajaran

a. Kolaborasi antarpeserta didik melalui diskusi strategi dan refleksi peran.

Banyak aktivitas di bab ini dirancang untuk kolaborasi antarpeserta didik. Peserta didik bekerja sama dalam tim untuk merancang strategi, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan permainan.

b. Kolaborasi dengan guru mata pelajaran lain.

Dalam hal ini, guru PJOK dapat berkolaborasi dengan guru Pendidikan Pancasila untuk memperkaya pemahaman peserta didik, pada penanaman karakter nilai keadilan dan tanggung jawab.

c. Melibatkan orang tua untuk memberi contoh dan berbagi pengalaman tentang praktik *fair play* dalam olahraga sehari-hari.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan pembelajaran dalam Bab 2 ini tidak terbatas pada lapangan, melainkan memanfaatkan berbagai ruang untuk mendukung eksplorasi gerak.

a. Ruang Fisik

Guru dapat memanfaatkan berbagai area di sekitar sekolah (lapangan, aula, atau ruang terbuka) untuk kegiatan belajar. Misalnya, lapangan digunakan untuk mencoba menerapkan strategi permainan atau taman sekolah untuk diskusi kelompok. Dengan variasi ruang ini, peserta didik mendapat pengalaman langsung tentang bagaimana lingkungan dapat memengaruhi cara mereka belajar.

b. Ruang Virtual

Forum kelas daring untuk refleksi aturan adil atau menonton ulang rekaman strategi permainan.

4. Pemanfaatan Digital

Dalam Bab 2 ini, pemanfaatan digital dilakukan pada saat pembelajaran sesuai kebutuhan aktivitas di dalamnya. Berikut adalah contoh pemanfaatan digital yang digunakan dalam aktivitas pembelajaran.

- a. Guru atau peserta didik dapat merekam permainan tim dan memutar ulang untuk analisis strategi.
- b. Peserta didik dapat menggunakan papan digital atau aplikasi sederhana untuk membuat Peta Taktik.



D. **Apersepsi**

Apersepsi dalam Bab 2 ini berfungsi untuk menjembatani pengalaman dan pengetahuan awal peserta didik dengan materi baru yang akan dipelajari. Melalui pendekatan yang interaktif dan berpusat pada peserta didik, guru dapat menstimulasi rasa ingin tahu mereka untuk menjadi “Pelatih Cilik”.

Sebelum memulai apersepsi guru dapat memulai dengan pertanyaan pemantik dari Buku Siswa.

1. Apa bedanya bermain adil dan curang?
2. Bagaimana agar tim dapat kompak?
3. Bagaimana agar semua teman dapat ikut bermain, termasuk yang memiliki kesulitan?

Guru dapat mengembangkan bentuk apersepsi yang lebih variatif dan fleksibel sebagai berikut.

1. Diskusi pengalaman nyata

Guru dapat memulai dengan sebuah cerita atau skenario sederhana, seperti “Pernahkah kamu merasa aturan tidak adil saat bermain?” padahal seharusnya tim kamu dapat menang dengan mudah, ternyata jalannya permainan tidak seperti yang kamu inginkan.

2. Permainan pemanasan

Lakukan permainan ringan yang membutuhkan aturan sederhana. Misalnya, meminta peserta didik untuk *estafet cone* melalui atas dari posisi berdiri tegak. Sebuah contoh sederhana yang membuat peserta didik sadar akan pentingnya aturan.

3. Video inspiratif

Tunjukkan video singkat tentang tim yang solid karena bermain adil dan kompak. Ajak peserta didik untuk mengidentifikasi dan mendiskusikan strategi tersebut sebelum mulai bermain.

Dengan menggunakan pendekatan yang kreatif, guru dapat memastikan bahwa peserta didik terlibat sejak awal dan memiliki rasa ingin tahu yang kuat untuk mendalami materi Bab 2 ini.



E. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Buku Siswa Bab 2 telah menyediakan pertanyaan-pertanyaan untuk formatif awal yang dapat guru gunakan. Pertanyaan ini berfokus pada pengalaman dan pengetahuan peserta didik tentang gerak dasar dan strategi permainan. Berikut adalah contoh pertanyaan formatif awal yang terdapat di Buku Siswa.

1. Pernahkah kamu merasa aturan dalam permainan tidak adil? Apa yang kamu rasakan saat itu?
2. Mengapa ada tim yang dapat bekerja sama dengan baik dan sering menang? Apa yang mereka lakukan bersama?

Guru dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan tersebut untuk mengukur pemahaman awal peserta didik tentang adil, strategi, dan kerja sama. Hasil digunakan guru untuk menyesuaikan aktivitas, misalnya memberi penguatan tentang konsep *fair play* bagi peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahaminya.



F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Berikut Alur Kegiatan Pembelajaran Bab 2.

1. Mengamati

Peserta didik mengamati situasi permainan (demonstrasi atau video) di mana terjadi ketidakadilan, konflik, atau kegagalan kerja sama tim.

2. Asesmen Awal

Guru menanyakan pemahaman tentang peraturan yang tidak adil dan peran tim. Guru mengamati bagaimana peserta didik bereaksi saat harus bekerja sama atau menyelesaikan konflik sederhana.

3. Membagi Kelompok Belajar

Diferensiasi kesiapan: Kelompok dibagi berdasarkan kesiapan sosial. Kelompok yang membutuhkan bimbingan fokus pada Rotasi Peran Ajaib untuk menumbuhkan empati. Kelompok yang mahir fokus merancang Proyek Aturan Super Adil yang kompleks.



4. Membaca

Peserta didik membaca materi tentang peran tim, kontribusi, dan inklusivitas.

5. Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik aktif melakukan praktik: Diskusi Meja Taktik (menganalisis strategi), Rotasi Peran Ajaib (merasakan peran berbeda), dan Proyek Aturan Super Adil (membuat modifikasi aturan).

6. Asesmen Formatif

Guru menilai kemampuan peserta didik untuk mengevaluasi (menganalisis kelebihan/kekurangan strategi), berkolaborasi, dan merefleksikan kontribusi diri dan teman (Kartu Kontribusi Tim).

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

Tabel 2.2 Komponen Aktivitas

Komponen	Penjelasan
Pembelajaran Berdiferensiasi	1. Guru menyesuaikan batasan dalam Proyek Aturan Super Adil berdasarkan kebutuhan kelompok. Kelompok 1 (kesulitan interaksi) fokus membuat aturan yang memaksa komunikasi tim. Kelompok 2 (mahir) fokus merancang aturan yang menjamin inklusivitas fisik (misalnya, aturan yang mengakomodasi teman berkursi roda atau bertongkat). 2. Dalam Rotasi Peran Ajaib, setiap peserta didik harus bergantian merasakan peran <i>leader</i>, <i>defender</i>, dan <i>supporter</i> untuk menumbuhkan empati (refleksi) terhadap kontribusi yang berbeda-beda.

Komponen	Penjelasan
Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru	1. Tekankan bahwa tujuan utama adalah <i>fair play</i> dan kerja sama, bukan skor akhir. Gunakan Diskusi Meja Taktik untuk membahas konflik sosial yang muncul saat bermain (misalnya, menyalahkan teman). 2. Gunakan Kartu Kontribusi Tim untuk memberikan asesmen formatif yang menghargai semua peran (komunikasi yang baik, kesabaran, dukungan mental), bukan hanya keterampilan fisik.
Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan	1. Ciptakan lingkungan yang aman secara emosional di mana peserta didik berani berbagi dan menerima umpan balik tentang kontribusi mereka tanpa dihakimi. 2. Pastikan modifikasi aturan tidak menciptakan risiko fisik baru (misalnya, menghindari aturan yang memaksa lompatan tinggi di area yang sempit).

Subbab A: Menganalisis Strategi: Jadi Pemain Cerdas!

Sebelum melakukan aktivitas dalam subbab ini, guru perlu memahami bahwa tujuan utama subbab adalah membentuk pemain cerdas yang tidak hanya terampil secara fisik, tetapi juga mampu berpikir taktis, berkomunikasi, dan bekerja sama dalam tim.

Aktivitas dalam subbab ini dirancang agar peserta didik belajar:

1. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan strategi permainan.
2. Mengkomunikasikan hasil analisis kepada teman dengan jelas.
3. Bekerja sama untuk menyusun taktik yang lebih efektif.

Melalui kegiatan diskusi, observasi, analisis, hingga simulasi, peserta didik akan menyadari bahwa strategi adalah bagian penting dari permainan, bukan sekadar soal kecepatan atau keterampilan fisik.

Setiap aktivitas dalam subbab ini menerapkan tiga tahapan utama pembelajaran mendalam.



Tabel 2.3 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Diskusi Meja Taktik	Mengaplikasi dan Merefleksi	- Menghubungkan konsep strategi dengan pengalaman bermain nyata, menerapkan hasil analisis untuk memperbaiki permainan. - Mengevaluasi strategi tim, menilai efektivitas, dan memotivasi diri untuk memperbaiki kerja sama.
2. Detektif Strategi Lawan	Memahami dan Mengaplikasi	- Menghubungkan pengetahuan baru tentang strategi lawan dengan pengalaman bermain sebelumnya, berpikir kritis terhadap pola permainan. - Menggunakan hasil observasi untuk merancang strategi balasan dalam konteks permainan nyata.
3. Papan Taktik Ajaib	Merefleksi	Mengevaluasi taktik melalui representasi visual, menyusun strategi perbaikan dengan kesadaran diri, dan mengelola emosi saat berdiskusi dalam kelompok.
4. Analisis Video Tim Sendiri	Merefleksi	Mengevaluasi hasil permainan melalui rekaman, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan strategi, serta merencanakan perbaikan berbasis bukti nyata (regulasi diri).
5. Simulasi Pelatih Cilik	Memahami, Mengaplikasi, dan Merefleksi	- Memahami peran pelatih dan pentingnya strategi tim. Mengamati dan menerapkan strategi melalui instruksi kepada tim. - Mengevaluasi pengalaman memimpin, memotivasi diri, dan mengatur emosi saat memberi saran.

1. Diskusi Meja Taktik

Diskusi Meja Taktik adalah kegiatan refleksi tim setelah memainkan permainan sederhana (misalnya sepak bola mini, bola tangan, atau voli modifikasi). Peserta didik diajak duduk melingkar untuk menganalisis strategi yang digunakan, menemukan hal yang berhasil, kurang berhasil, dan menyepakati strategi baru untuk dicoba pada putaran berikutnya. Aktivitas ini melatih keterampilan berpikir taktis, komunikasi, kerja sama, serta kebiasaan merefleksikan pengalaman bermain.



Gambar 2.1 Berdiskusi untuk Menganalisis Strategi Gerak

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan aktivitas (analisis strategi tim setelah bermain).
- 2) Guru meminta peserta didik untuk memainkan permainan sederhana (misal: sepak bola mini, bola tangan, atau voli modifikasi).
- 3) Setelah satu putaran, guru mengarahkan peserta didik duduk melingkar bersama tim.
- 4) Guru mengajukan pertanyaan pemantik seperti berikut.
 - a) Strategi apa yang digunakan tim kalian?
 - b) Apa yang berhasil?
 - c) Apa yang belum berhasil?
 - d) Bagaimana cara memperbaikinya?
- 5) Guru memandu peserta didik berdiskusi, setiap anak mendapat kesempatan berbicara.
- 6) Tim menyepakati satu strategi baru untuk dicoba pada putaran berikutnya.
- 7) Guru menutup diskusi dengan penekanan pentingnya evaluasi strategi untuk perbaikan tim.



b. Diferensiasi Pembelajaran

1) Konten

- a) Peserta didik dengan pemahaman tinggi dengan memberikan pertanyaan analisis lanjutan: “Bagaimana jika strategi ini digunakan melawan tim dengan kekuatan berbeda?”
- b) Peserta didik dengan pemahaman sedang: Fokus mengidentifikasi strategi dasar tim (bertahan, menyerang, kombinasi).
- c) Peserta didik dengan pemahaman rendah: Dibantu dengan gambar/skema sederhana dari guru untuk menunjuk strategi yang dilakukan.

2) Proses

Guru dapat mengatur durasi diskusi yang berbeda misalnya 5 menit untuk kelompok dengan kemampuan rendah mendiskusikan 1-2 materi, sedangkan kelompok dengan kemampuan tinggi mendiskusikan 3-4 materi dalam waktu 7–10 menit.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua peserta didik mendapat kesempatan bicara.
- 2) Jaga agar diskusi tidak didominasi oleh satu atau dua peserta didik.
- 3) Ingatkan peserta didik untuk menghargai pendapat teman.
- 4) Hubungkan hasil diskusi dengan strategi yang dapat diuji langsung dalam permainan berikutnya.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan peserta didik melakukan pemanasan yang cukup sebelum memulai aktivitas bermain, juga berikan waktu secukupnya untuk istirahat sejenak sebelum diskusi agar tidak terlalu lelah.
- 2) Aturlah posisi peserta didik untuk duduk melingkar agar semua dapat saling melihat.
- 3) Ciptakan suasana nyaman dan bebas dari ejekan saat peserta didik mengemukakan pendapat.
- 4) Berikan pengawasan selama peserta didik melakukan aktivitas untuk memastikan keterlibatan semua peserta didik dalam proses pembelajaran.

2. Detektif Strategi Lawan

Detektif Strategi Lawan adalah kegiatan pengamatan dan analisis taktik permainan. Satu kelompok bertugas sebagai “detektif” yang tidak ikut bermain, melainkan mengamati jalannya permainan tim lawan (misalnya bola tangan mini atau sepak bola mini). Mereka mencatat pola gerak, kebiasaan operan, maupun cara bertahan lawan.

Setelah pengamatan, tim detektif mendiskusikan temuannya, menebak strategi yang digunakan lawan, serta merancang balasan yang tepat. Pada akhir sesi, tim detektif mempresentasikan hasil analisisnya kepada kelas. Aktivitas ini melatih keterampilan observasi, berpikir kritis, dan pemahaman taktik permainan.



Gambar 2.2 Detektif Strategi Lawan

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menunjuk satu kelompok sebagai “detektif” dan kelompok lain untuk bermain.
- 2) Guru menjelaskan tugas sebagai detektif, yaitu mengamati strategi lawan, mencatat, lalu menyiapkan laporan. Misalnya, strategi bermain, pola serangan, cara bertahan, pemain yang menonjol, pemain yang menjadi titik lemah tim dan lainnya sesuai pengamatan masing-masing.
- 3) Tim detektif mengamati jalannya permainan (5–7 menit) dengan fokus pada pola operan, pergerakan, dan pertahanan.
- 4) Setelah pengamatan, tim detektif berdiskusi untuk:
 - a) menyimpulkan strategi lawan, mengidentifikasi bukti pengamatan (misalnya pola operan, posisi pemain).
 - b) Merancang strategi balasan.
- 5) Tim detektif mempresentasikan hasil analisis di depan kelas.
- 6) Guru memberikan umpan balik untuk memperkuat ketajaman analisis peserta didik.



b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Mengamati detail pola strategi lawan (posisi, transisi bertahan–menyerang).
 - b) Peserta didik sedang: Fokus pada identifikasi sederhana (lebih banyak menyerang atau bertahan).
 - c) Peserta didik dasar: Mencatat tindakan spesifik sederhana, misalnya “Pemain A sering berlari ke kanan”.
- 2) Proses

Guru dapat memberikan lembar observasi dengan tingkat kesulitan berbeda (detail untuk mahir, sederhana untuk dasar).

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan detektif fokus mengamati, bukan sekadar menonton.
- 2) Ingatkan agar catatan disertai bukti pengamatan, bukan sekadar tebakan.
- 3) Arahkan detektif untuk menyajikan analisis secara runtut (pola → bukti → strategi balasan).

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Kelompok detektif ditempatkan di sisi lapangan yang aman.
- 2) Pastikan tidak ada peserta didik yang mengganggu jalannya permainan saat proses pengamatan.
- 3) Tegaskan aturan keselamatan pada pemain maupun detektif.

3. Papan Taktik Ajaib

Papan Taktik Ajaib adalah kegiatan perancangan strategi visual permainan. Dengan menggunakan papan tulis mini atau kertas plano, setiap kelompok menggambar peta taktik berdasarkan skenario yang diberikan guru, misalnya menghadapi pertahanan rapat atau harus mencetak gol dari jarak jauh. Melalui gambar posisi pemain, arah gerakan, dan simbol sederhana, peserta didik belajar menyusun strategi tim serta menjelaskan alasan di balik pilihannya. Diskusi antarkelompok memberi kesempatan bertanya, memberi masukan, dan menginspirasi strategi baru. Aktivitas ini melatih kreativitas, komunikasi visual, serta pemahaman taktik permainan secara sederhana namun terstruktur.





Gambar 2.3 Seorang Anak Menjadi Arsitek Tim

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menyiapkan papan tulis mini atau kertas besar untuk tiap kelompok.
- 2) Guru menjelaskan skenario permainan (misalnya tim sedang ditekan lawan, atau butuh mencetak gol cepat).
- 3) Peserta didik bekerja dalam kelompok menggambar peta taktik berupa posisi pemain, arah gerakan, serta strategi yang dipilih.
- 4) Setiap kelompok mempresentasikan hasil rancangannya dengan menjelaskan alasan di balik strategi tersebut.
- 5) Guru memfasilitasi tanya jawab antarkelompok untuk memberi masukan dan inspirasi.
- 6) Guru menekankan pentingnya keterampilan komunikasi visual (gambar/ simbol) serta alasan logis dalam memilih strategi.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Diminta merancang beberapa variasi strategi (misalnya serangan balik, *pressing*, atau bertahan zona).
 - b) Peserta didik sedang: Menyusun satu strategi utama sesuai skenario guru.
 - c) Peserta didik dasar: Fokus menggambar posisi pemain sederhana (siapa bertahan, siapa menyerang).



2) Proses

- a) Guru menyediakan contoh simbol sederhana (panah, lingkaran, kotak) untuk peserta didik dasar.
- b) Guru memberi tantangan tambahan kepada peserta didik yang mahir. Misalnya, pengurangan jumlah pemain.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan setiap peserta didik berkontribusi: ada yang menggambar, ada yang memberi ide, dan ada yang menjelaskan.
- 2) Ingatkan bahwa simbol harus mudah dipahami, bukan sekadar hiasan.
- 3) Jaga suasana diskusi agar saling menghargai ide antarkelompok.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan ruang kelas/lapangan aman untuk diskusi kelompok dengan papan atau kertas besar.
- 2) Jaga agar peserta didik tidak berdesakan saat presentasi.

4. Analisis Video Tim Sendiri

Analisis Video Tim Sendiri adalah kegiatan reflektif di mana peserta didik meninjau kembali permainan mereka melalui rekaman video singkat. Guru merekam sebagian jalannya permainan (misalnya sepak bola mini atau bola tangan), kemudian menayangkannya untuk dianalisis bersama. Peserta didik berperan sebagai analis dengan mengamati pola gerak, strategi serangan, pertahanan, serta momen-momen penting. Mereka mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan tim, lalu mendiskusikan ide perbaikan agar strategi permainan berikutnya lebih kompak, efektif, dan adil. Aktivitas ini melatih keterampilan refleksi, berpikir kritis, dan komunikasi dalam tim.



Gambar 2.4 Guru Merekam Permainan Sepakbola

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru merekam jalannya permainan peserta didik selama 2–3 menit.
- 2) Guru menayangkan kembali rekaman video kepada kelas/tim.
- 3) Peserta didik menonton dengan fokus pada strategi, pola gerakan, dan momen penting.
- 4) Peserta didik bersama tim menganalisis video dengan panduan pertanyaan berikut.
 - a) Apa yang sudah berjalan dengan baik?
 - b) Apa yang kurang efektif?
 - c) Bagaimana posisi pemain memengaruhi hasil permainan?
- 5) Tim mendiskusikan ide perbaikan strategi untuk putaran permainan berikutnya.
- 6) Guru memandu presentasi singkat atau berbagi hasil refleksi antartim.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir
Peserta didik diminta menganalisis aspek taktik lebih kompleks, seperti penempatan posisi, transisi serangan–bertahan, dan kerja sama tim.
 - b) Peserta didik sedang
Peserta didik memfokuskan terhadap pertanyaan sederhana, seperti "Apa yang baik dari taktik tersebut?" dan "Apa yang perlu diperbaiki?".
 - c) Peserta didik dasar
Dibimbing untuk menemukan satu momen spesifik dari video, misalnya "pada menit 1:30 kita kehilangan bola"
- 2) Produk
 - a) Peserta didik dapat menyampaikan hasil analisis melalui diskusi lisan, catatan sederhana, atau presentasi singkat.
 - b) Peserta didik mahir dapat membuat ringkasan strategi dalam bentuk diagram, sementara peserta didik dasar cukup menunjukkan contoh momen di video.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan rekaman video singkat (2–3 menit) agar fokus analisis terjaga.
- 2) Pastikan semua peserta didik terlihat dalam rekaman, sehingga mereka merasa terlibat.



- 3) Arahkan peserta didik agar analisis berdasarkan bukti visual dari video, bukan sekadar tebakan.
- 4) Jaga agar diskusi tetap positif, tidak menyalahkan individu, tetapi fokus pada strategi tim.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan penggunaan perangkat rekaman aman dan tidak mengganggu jalannya permainan.
- 2) Tegaskan bahwa tujuan video adalah belajar bersama, bukan untuk mengejek atau mempermalukan teman.
- 3) Jaga suasana analisis agar setiap peserta didik merasa dihargai.

5. Simulasi Pelatih Cilik

a. Deskripsi Aktivitas

Simulasi Pelatih Cilik adalah kegiatan di mana peserta didik bergiliran berperan sebagai pelatih untuk mengamati permainan tim lain, lalu memberikan masukan berupa strategi atau saran perbaikan. Dalam aktivitas ini, peserta didik belajar melakukan pengamatan taktik, menyusun strategi, berkomunikasi secara efektif, serta memimpin dengan percaya diri. Refleksi akhir membantu peserta didik memahami pengalaman menjadi pelatih sekaligus pemain yang menerima saran. Aktivitas ini melatih keterampilan berpikir kritis, komunikasi, kepemimpinan, dan kolaborasi dalam tim.



Gambar 2.5 Simulasi Pelatih Cilik

b. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan aturan permainan, tujuan pembelajaran, dan pentingnya peran pelatih dalam tim.
- 2) Guru memberi contoh singkat bagaimana pelatih menganalisis permainan dan memberi instruksi yang jelas.
- 3) Guru menunjuk satu peserta didik untuk menjadi pelatih cilik secara bergiliran.
- 4) Tim lain bermain selama beberapa menit, sementara pelatih cilik mengamati jalannya permainan.
- 5) Guru memberi kesempatan *time-out* agar pelatih cilik menyampaikan saran strategi sederhana kepada tim.
- 6) Tim mencoba menerapkan saran tersebut dalam permainan.
- 7) Guru memfasilitasi refleksi dengan pertanyaan pemantik berikut.
 - a) “Apakah sulit menjadi pelatih?”
 - b) “Bagaimana rasanya memberikan saran kepada teman?”
 - c) “Apa yang kamu pelajari dari pengalaman ini?”
- 8) Semua peserta didik diberi kesempatan untuk merasakan pengalaman sebagai pelatih maupun pemain yang menerima saran.

c. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik pemula: Pelatih cilik cukup mengamati hal sederhana (misalnya “Tim terlalu sering menumpuk di tengah”).
 - b) Peserta didik menengah: Menganalisis lebih dari satu aspek (operan, posisi, ruang kosong).
 - c) Peserta didik mahir: Memberikan saran strategi yang lebih kompleks (misalnya variasi serangan, pola pertahanan, atau transisi cepat).
- 2) Produk
 - a) Peserta didik dapat menyampaikan hasil pengamatan dan saran secara lisan.
 - b) Peserta didik dapat menuliskan catatan singkat (untuk menengah) atau membuat sketsa strategi sederhana (untuk mahir).

d. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua peserta didik mendapat giliran menjadi pelatih cilik maupun pemain.
- 2) Tekankan bahwa saran harus disampaikan secara positif, bukan menyalahkan teman.
- 3) Jaga suasana permainan agar tetap menyenangkan dan tidak menekan peserta didik yang menjadi pelatih.



- 4) Bimbing peserta didik yang masih ragu agar dapat menyampaikan saran sederhana dengan percaya diri.

e. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan lapangan aman digunakan saat permainan berlangsung.
- 2) Atur waktu bermain dan *time-out* agar semua peserta didik tetap aktif dan terlibat.
- 3) Tegaskan aturan bahwa setiap instruksi pelatih cilik bertujuan untuk belajar, bukan untuk mengejek.

Subbab B: Aturan Main Adil: Semua Senang, Semua Ikut Main!

Peserta didik diharapkan tidak hanya bermain dengan baik, tetapi juga dapat berpikir kritis dan kreatif tentang aturan, berempati pada teman, serta belajar menerapkan nilai keadilan dalam kegiatan olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Dalam aktivitas subbab ini dirancang agar peserta didik belajar:

1. Merefleksikan dan mengevaluasi dampak aturan permainan terhadap partisipasi semua pemain.
2. Menunjukkan sikap empati, inklusif, dan adil dalam bermain.
3. Menyusun aturan baru yang lebih adil, agar seluruh peserta didik dapat mengikuti permainan dengan senang.

Melalui kegiatan diskusi, refleksi, bermain peran, hingga mencoba aturan baru, peserta didik akan menyadari bahwa aturan permainan bukan sekadar perintah untuk ditaati, melainkan sarana agar semua teman dapat mengikuti permainan dengan adil, merasa senang, serta belajar menghargai perbedaan kemampuan dan peran setiap individu.

Tabel 2.4 Pengalaman Belajar Subbab 2: Aturan Main Adil

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Diskusi Lingkaran Keadilan	Memahami dan Merefleksi	• Menghubungkan pengalaman bermain dengan konsep keadilan dan empati. • Mengevaluasi aturan permainan dan mengaitkannya dengan nilai moral serta sikap menghargai teman.

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
2. Proyek Aturan Super Adil	Mengaplikasi dan Merefleksi	- Menerapkan pemahaman keadilan melalui pembuatan dan uji coba aturan baru. - Mengevaluasi hasil penerapan aturan baru dan menilai dampaknya terhadap kebersamaan serta partisipasi.
3. Perasaan Bermainku	Memahami dan Merefleksi	- Menghubungkan perasaan pribadi dengan situasi permainan dan nilai empati. - Menyadari peran emosi dalam menciptakan permainan yang adil dan menyenangkan.
4. Papan Ide Semua	Mengaplikasi	Menerapkan hasil refleksi dengan mengusulkan ide-ide aturan adil, berkolaborasi, dan menghargai pendapat teman.
5. Permainan Bantuan Super	Mengaplikasi dan Merefleksi	- Melatih tindakan nyata dalam memberi bantuan agar seluruh teman dapat mengikuti permainan. - Mengevaluasi pengalaman kolaboratif untuk menumbuhkan empati dan kepedulian sosial.

1. Diskusi Lingkaran Keadilan

Diskusi Lingkaran Keadilan adalah kegiatan refleksi peserta didik setelah bermain permainan tim. Peserta didik duduk melingkar untuk menganalisis apakah terdapat aturan yang dirasa kurang adil, bagaimana perasaan mereka saat mengalaminya, serta mencari solusi agar permainan lebih adil dan inklusif. Guru memandu diskusi dengan pertanyaan pemantik sederhana, mendorong seluruh peserta didik menyampaikan pendapat, dan menekankan nilai keadilan serta kerja sama. Dari hasil diskusi, tim menyepakati perbaikan aturan atau strategi yang akan dicoba pada putaran berikutnya.





Gambar 2.6 Berdiskusi untuk Menganalisis Strategi

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menyampaikan tujuan kegiatan, yaitu bermain sambil belajar berpikir kritis, bekerja sama, dan menemukan strategi yang lebih adil.
- 2) Guru menjelaskan aturan permainan sederhana yang akan dimainkan (misalnya Bola Tangan Modifikasi).
- 3) Guru memandu permainan selama 5–7 menit dan bertindak sebagai pengamat.
- 4) Guru mengajak peserta didik untuk duduk melingkar setelah permainan.
- 5) Guru memberikan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) “Apakah terdapat aturan yang membuatmu merasa kurang adil?”
 - b) “Bagaimana perasaanmu saat itu?”
 - c) “Apa yang dapat kita ubah agar lebih baik untuk semua?”
- 6) Peserta didik bergiliran menyampaikan pendapat, sementara yang lain mendengarkan.
- 7) Guru membantu merangkum hasil diskusi.
- 8) Tim menentukan satu kesepakatan berupa strategi baru atau aturan yang lebih adil untuk dicoba pada putaran berikutnya.
- 9) Guru menegaskan nilai pembelajaran yang meliputi keadilan, saling mendengarkan, dan keberanian menyampaikan ide.
- 10) Guru memberikan apresiasi atas partisipasi, keberanian, dan kerja sama peserta didik.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik yang cepat memahami aturan dapat diberi tantangan untuk menjelaskan kembali strategi pada teman lain.
 - b) Peserta didik yang masih kesulitan dapat diberi contoh konkret atau simulasi kecil oleh guru.
- 2) Proses
 - a) Peserta didik yang percaya diri diberi kesempatan berbicara lebih dulu.
 - b) Peserta didik yang pemalu dibantu dengan pertanyaan sederhana atau boleh menyampaikan melalui gambar/tulisan singkat.
- 3) Produk

Peserta didik dapat menyampaikan hasil refleksi secara lisan, menuliskannya di papan, atau membuat simbol/gambar sederhana yang menunjukkan ide perbaikan aturan.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua peserta didik mendapat kesempatan berbicara.
- 2) Ingatkan agar pendapat disampaikan dengan menghargai teman.
- 3) Pastikan diskusi fokus pada aturan dan strategi, bukan menyalahkan individu.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan permainan awal berlangsung dengan aman.
- 2) Atur posisi duduk secara melingkar agar seluruh peserta didik merasa nyaman dan dapat saling melihat.
- 3) Jaga suasana diskusi agar kondusif dan inklusif.

2. Proyek Aturan Super Adil

Aktivitas ini bertujuan mengajak peserta didik belajar berpikir kritis, kreatif, dan inklusif melalui rancangan aturan permainan yang lebih adil bagi semua teman. Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk memilih permainan sederhana, mengidentifikasi kendala yang mungkin dialami sebagian pemain, lalu merancang aturan modifikasi agar semua dapat berpartisipasi. Setelah itu, mereka menguji coba aturan baru dalam permainan singkat, merasakan perbedaannya, dan mempresentasikan hasil evaluasi.





Gambar 2.7 Proyek Aturan Super Adil

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan proyek yaitu belajar menciptakan aturan yang adil, melatih empati, dan memberi kesempatan semua teman untuk dapat bermain.
- 2) Guru memberikan beberapa pilihan permainan sederhana yang dapat dimodifikasi (misalnya kasti, bulu tangkis tanpa net, atau bola voli dengan cara dilempar).
- 3) Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok.
- 4) Guru memandu kelompok dengan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) "Siapa yang kesulitan bermain?"
 - b) "Mengapa aturan itu tidak adil?"
 - c) "Apa yang dapat kita ubah agar lebih baik untuk semua?"
- 5) Peserta didik diminta untuk merancang 2–3 aturan modifikasi agar permainan lebih inklusif.
- 6) Guru berkeliling ke tiap kelompok untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dengan memberikan contoh aturan sederhana.
- 7) Setiap kelompok menguji coba aturan barunya melalui permainan singkat.
- 8) Guru mengamati apakah aturan baru membuat permainan lebih adil dan inklusif.
- 9) Tiap kelompok mempresentasikan hasil rancangan dan pengalaman bermain.
- 10) Guru memandu diskusi kelas dengan memberikan pertanyaan pemantik "Aturan mana yang paling adil? Mengapa?".

- 11) Guru merangkum nilai penting yang meliputi keadilan, kreativitas, empati, dan kerja sama.
- 12) Guru memberi apresiasi kepada semua kelompok dan menekankan bahwa aturan dapat diciptakan bersama demi kenyamanan semua pemain.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Merancang aturan baru dengan mempertimbangkan banyak aspek (keamanan, kesetaraan kesempatan, kenyamanan semua pemain).
 - b) Peserta didik sedang: Memodifikasi satu aturan dasar agar lebih adil (misalnya membatasi pemain yang terlalu dominan).
 - c) Peserta didik dasar: Dibimbing untuk mengenali aturan yang “kurang adil”, lalu menyarankan perubahan sederhana (misalnya semua orang harus mendapatkan giliran).
- 2) Proses
 - a) Guru memberi tantangan tambahan bagi peserta didik mahir, seperti menguji lebih dari satu variasi aturan.
 - b) Guru memberi contoh konkret aturan modifikasi untuk peserta didik dasar.
- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Membuat aturan baru lengkap dengan sketsa atau diagram untuk menjelaskan penerapannya.
 - b) Peserta didik sedang: Menuliskan aturan modifikasi dalam bentuk poin singkat.
 - c) Peserta didik dasar: Menyampaikan ide lisan sederhana.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua kelompok mendapat kesempatan uji coba.
- 2) Tekankan bahwa aturan baru harus dapat diterapkan dengan aman dan adil.
- 3) Ingatkan bahwa tujuan modifikasi bukan untuk menguntungkan kelompok tertentu, melainkan agar semua dapat ikut bermain.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan lapangan aman untuk uji coba aturan modifikasi.
- 2) Perhatikan agar aturan baru tidak menimbulkan risiko cedera.
- 3) Pastikan semua peserta didik merasa nyaman untuk menyampaikan pendapatnya.



3. Perasaan Bermainku

Pada aktivitas kali ini kita akan mengajak peserta didik merefleksikan pengalaman bermain dengan mengenali perasaan sendiri maupun orang lain, terutama terkait situasi adil dan tidak adil, sehingga tumbuh empati, kesadaran diri, dan keterampilan komunikasi emosional. Setelah mengikuti permainan PJOK, peserta didik memilih satu permainan yang paling berkesan. Mereka menuliskan atau menggambar perasaan yang muncul selama bermain, terutama saat ada situasi adil atau tidak adil. Peserta didik juga diminta merenungkan bagaimana mereka menyikapi situasi tersebut serta bagaimana perasaan teman yang terlibat. Hasil tersebut dapat disimpan dalam jurnal pribadi atau dibagikan kepada guru maupun peserta didik lain.



Gambar 2.8 Seorang anak sedang menuliskan perasaannya pada buku jurnal.

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan aktivitas yaitu melatih kesadaran diri, empati, dan refleksi melalui jurnal perasaan.
- 2) Guru memberi contoh sederhana, misalnya: "Saat bermain kasti, saya merasa kecewa ketika tidak mendapat giliran memukul, tetapi senang ketika teman memberi semangat."
- 3) Guru membagikan kertas/jurnal kepada peserta didik.
- 4) Peserta didik memilih satu permainan yang paling berkesan dari sesi PJOK hari itu.

- 5) Peserta didik menuliskan atau menggambar jawabannya berdasarkan panduan pertanyaan berikut.
 - a) Bagaimana perasaanmu saat bermain?
 - b) Adakah momen yang terasa sangat adil atau tidak adil?
 - c) Apa yang kamu lakukan atau katakan?
 - d) Bagaimana perasaan temanmu?
- 6) Guru berkeliling membantu peserta didik yang kesulitan mengungkapkan perasaan.
- 7) Peserta didik menyimpan jurnalnya sebagai catatan pribadi.
- 8) Saran: Beberapa peserta didik berbagi hasil refleksinya kepada kelas atau kelompok kecil.
- 9) Guru memandu diskusi singkat tentang pentingnya memahami perasaan sendiri dan orang lain.
- 10) Guru merangkum nilai penting yang meliputi empati refleksi, komunikasi, dan kesadaran diri.
- 11) Guru memberi apresiasi pada seluruh peserta didik baik yang menulis/gambar maupun yang berani berbagi.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Menguraikan perasaan secara detail, termasuk alasan dan dampaknya terhadap diri/teman.
 - b) Peserta didik sedang: Menuliskan satu perasaan utama dan contoh situasinya.
 - c) Peserta didik dasar: Menggambar ekspresi wajah (senang, sedih, marah) atau menuliskan satu kata perasaan.
- 2) Proses
 - a) Guru memberi pertanyaan pemantik tambahan untuk peserta didik mahir, seperti: "Bagaimana cara memperbaiki situasi agar lebih adil di lain waktu?".
 - b) Guru memberi contoh kosakata emosi sederhana untuk murid dasar (senang, kecewa, marah, bangga).
- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Tulisan reflektif lebih panjang (paragraf) atau disertai diagram situasi.
 - b) Peserta didik sedang: Tulisan 2-3 kalimat sederhana di jurnal.
 - c) Peserta didik dasar: Gambar ekspresi atau menulis kata sederhana.



c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua peserta didik merasa aman menulis perasaannya.
- 2) Ingatkan bahwa jurnal ini bersifat pribadi, berbagi cerita hanya bila mereka ingin.
- 3) Berikan apresiasi terhadap semua bentuk ekspresi peserta didik baik tulisan maupun gambar.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan suasana kelas tenang saat menulis jurnal.
- 2) Jangan memaksa peserta didik untuk berbagi cerita pribadi di depan kelas.
- 3) Guru menegaskan bahwa semua perasaan bersifat valid dan dapat diungkapkan secara tertulis.

4. Papan Ide untuk Semua

Pada subbab kali ini kita akan mengajak peserta didik berlatih berpikir kreatif, inklusif, dan kolaboratif dengan menuangkan ide-ide modifikasi permainan pada sebuah papan bersama, sehingga semua teman mendapat kesempatan bermain dengan gembira.

Dalam aktivitas kali ini, guru meminta kepada peserta didik untuk menuliskan ide-ide modifikasi permainan yang dapat membuat kegiatan lebih adil dan menyenangkan bagi semua, terutama bagi teman yang memiliki keterbatasan tertentu. Ide-ide tersebut ditempel di papan besar, didiskusikan bersama, lalu dipilih beberapa ide terbaik untuk dicoba dalam sesi PJOK berikutnya.



Gambar 2.9 Peserta didik melihat papan pajangan

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan yaitu menampung ide-ide agar semua teman dapat bermain bersama secara adil dan menyenangkan.
- 2) Guru menyiapkan papan besar atau kertas plano di dinding kelas/lapangan.
- 3) Guru memberi contoh ide sederhana, misalnya “Jika terdapat teman yang tidak bisa berlari cepat, dia boleh mendapat tambahan waktu.”
- 4) Setiap peserta didik menuliskan satu ide modifikasi permainan di kertas kecil/stiker.
- 5) Guru meminta peserta didik untuk menempelkan idenya pada papan ide.
- 6) Guru memandu peserta didik membaca ide-ide yang sudah ditempel.
- 7) Guru memandu peserta didik bersama-sama untuk mendiskusikan ide mana yang paling kreatif, adil, dan memungkinkan dilakukan.
- 8) Guru membantu menyaring ide yang realistis dan aman.
- 9) Guru meminta peserta didik untuk memilih 2–3 ide terbaik untuk diuji coba pada sesi PJOK berikutnya.
- 10) Guru menekankan nilai penting dari aktivitas yang meliputi kolaborasi, kreativitas, empati, dan keadilan.
- 11) Guru memberi apresiasi pada seluruh peserta didik, karena setiap ide bernilai dan penting.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Mengusulkan ide modifikasi dengan mempertimbangkan aspek keamanan, kesetaraan, dan kenyamanan.
 - b) Peserta didik sedang: Menyumbang satu ide sederhana terkait kesempatan bermain.
 - c) Peserta didik dasar: Dibimbing menyalin atau menggambar ide sederhana (misalnya “semua mendapat giliran”).
- 2) Proses
 - a) Guru memberi tantangan tambahan untuk murid mahir, misalnya mengusulkan lebih dari satu ide dan menjelaskan alasannya.
 - b) Guru memberi contoh konkret untuk peserta didik dasar.
- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Beberapa ide tertulis, lengkap dengan alasan atau sketsa sederhana.
 - b) Peserta didik sedang: Satu kalimat ide tertulis jelas.
 - c) Peserta didik dasar: Gambar sederhana atau satu kalimat ide.



c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua peserta didik menyumbang minimal satu ide.
- 2) Guru menekankan bahwa tidak ada ide yang salah, dan semua layak untuk dipajang.
- 3) Pastikan ide-ide yang dipilih untuk dicoba tetap aman dan dapat diterapkan.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan papan atau area pajangan mudah dijangkau semua peserta didik.
- 2) Pastikan ide-ide yang terpilih tidak menimbulkan risiko cedera.
- 3) Dorong seluruh peserta didik untuk merasa nyaman menuliskan ide tanpa rasa takut.

5. Permainan Bantuan Super

Aktivitas kali ini bertujuan untuk mengajak peserta didik belajar bahwa dalam permainan bukan hanya keterampilan individu yang penting, melainkan juga sikap saling membantu, empati, dan kerja sama tim.

Setelah melakukan permainan yang dipilih (misalnya bola tangan mini, kasti, atau permainan sederhana lain), guru menambahkan aturan baru yaitu tim akan mendapatkan poin tambahan bila anggotanya membantu teman (misalnya memberi umpan kepada yang belum mendapat giliran, memberi semangat, atau menolong teman yang jatuh). Dengan begitu, fokus peserta didik bukan hanya pada kemenangan, melainkan juga pada nilai kebersamaan dan kepedulian.



Gambar 2.10 Selain keterampilan, saling membantu antarteman juga diperlukan dalam permainan.

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan aturan tambahan yaitu poin diberikan jika membantu teman.
- 2) Guru memberi contoh konkret bentuk bantuan, misalnya: mengoper bola pada teman yang jarang mendapat giliran, memberi tepukan semangat, atau membantu teman berdiri kembali.
- 3) Guru meminta kepada peserta didik untuk bermain dengan aturan baru.
- 4) Guru berkeliling, mengamati, dan memberikan pujian nyata setiap kali ada aksi bantuan.
- 5) Setelah permainan, guru membimbing refleksi dengan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) “Apa rasanya ketika kamu dibantu?”
 - b) “Apa rasanya ketika kamu membantu?”
 - c) “Apakah bantuan itu memengaruhi semangat tim?”
- 6) Guru menekankan nilai penting dari aktivitas yang meliputi kerja sama, kepedulian, empati, dan strategi tim.
- 7) Guru memberi apresiasi kepada seluruh tim, terutama yang aktif dalam membantu teman.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten (Materi/Pendekatan)
 - a) Peserta didik mahir: Didorong untuk memahami bahwa membantu teman bukan sekadar kewajiban, tetapi juga bagian dari strategi tim dan nilai kemanusiaan.
 - b) Peserta didik sedang: Fokus pada aturan sederhana, seperti tim mendapat poin tambahan jika membantu teman.
 - c) Peserta didik dasar: Dibimbing untuk mengenali momen ketika terdapat teman yang perlu bantuan dengan pertanyaan sederhana, seperti “Siapa yang bisa kamu bantu sekarang?”
- 2) Proses
 - a) Guru memberi tantangan tambahan untuk peserta didik mahir, misalnya merancang strategi tim yang menekankan bantuan antaranggota.
 - b) Guru memberikan contoh aksi bantuan nyata untuk peserta didik dasar.
- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Mampu membantu teman dengan sadar, menjelaskan makna dari tindakan tersebut, dan mengaitkannya dengan kerja sama tim.



- b) Peserta didik sedang: Mampu membantu sesuai aturan permainan dan menjelaskan secara sederhana.
- c) Peserta didik dasar: Mampu menunjukkan satu bentuk bantuan sederhana (misalnya menolong teman berdiri).

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan bantuan yang dilakukan aman dan sesuai konteks permainan.
- 2) Ingatkan bahwa tujuan utama bukan mencari keuntungan, melainkan memastikan semua teman dapat bermain dengan semangat.
- 3) Jangan lupa memberikan pujian nyata ketika melihat tindakan bantuan kecil sekalipun.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan lapangan aman untuk bermain.
- 2) Awasi agar bantuan yang dilakukan tidak menimbulkan risiko cedera.
- 3) Dorong peserta didik untuk membantu dengan cara positif (memberi semangat, menolong, mengoper bola), bukan dengan cara yang merendahkan.

Subbab C: Tim Hebat, Peran Penting!

Bapak dan Ibu Guru, mari kita lanjutkan untuk memahami tujuan utama subbab ini, yaitu agar peserta didik tidak hanya mampu bermain bersama dalam tim, tetapi juga belajar memahami arti penting setiap peran dalam kerja sama. Melalui kegiatan di subbab ini, peserta didik diharapkan dapat berpikir reflektif tentang kontribusi dirinya dan teman-temannya, menunjukkan empati terhadap peran orang lain, serta belajar mengapresiasi setiap usaha yang mendukung keberhasilan kelompok.

Dalam aktivitas pembelajaran ini, peserta didik akan diajak menyadari bahwa keberhasilan tim tidak ditentukan oleh satu orang saja, melainkan oleh semua anggota yang bekerja sama dan saling melengkapi. Melalui permainan, refleksi, dan kolaborasi, peserta didik akan belajar bahwa menjadi bagian dari tim berarti siap menjalankan peran apapun dengan penuh tanggung jawab, saling percaya, dan saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama.

Dalam subbab ini, peserta didik diharapkan mampu:

- a) Mengevaluasi peran dan kontribusi masing-masing anggota dalam tim.
- b) Menunjukkan sikap empati, saling menghargai, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.
- c) Menyadari bahwa setiap kontribusi, sekecil apapun, sangat penting bagi keberhasilan kelompok.

Melalui aktivitas bermain, refleksi, dan diskusi, peserta didik akan belajar bahwa peran dalam tim tidak selalu sama, tetapi semua sama-sama penting. Ada yang bertugas menyerang, ada yang bertahan, ada yang memberi semangat. Semua kontribusi tersebut membentuk kekuatan tim yang hebat dan kompak.

Tabel 2.5 Pengalaman Belajar Subbab 3

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Rotasi Peran Ajaib	Memahami dan Merefleksi	- Menyadari makna dan fungsi setiap peran dalam tim, serta hubungan antara peran dan keberhasilan bersama. - Mengevaluasi pengalaman berganti peran untuk memahami perasaan dan tantangan tiap posisi.
2. Kartu Kontribusi Tim	Mengaplikasi dan Merefleksi	- Menuliskan kontribusi diri dan teman berdasarkan pengalaman bermain untuk memperkuat kerja sama. - Menghargai usaha dan peran orang lain, membangun kesadaran kolektif akan pentingnya kerja sama.



Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
3. Tim Impian	Memahami, Mengaplikasi, dan Merefleksi	- Memahami pentingnya peran dan sinergi anggota tim dalam mencapai tujuan bersama. - Merancang tim ideal dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan tiap anggota. - Mengevaluasi bagaimana kolaborasi dan komunikasi membentuk keberhasilan tim.
4. Membangun Menara Kompak	Mengaplikasi dan Merefleksi	- Melatih kerja sama, strategi, dan koordinasi dalam mencapai tujuan bersama melalui kegiatan fisik kolaboratif. - Menganalisis hasil kerja tim dan menumbuhkan sikap positif terhadap kolaborasi.
5. Misi Kepercayaan Buta	Memahami, Mengaplikasi, dan Merefleksi	- Mengenali pentingnya rasa saling percaya dan komunikasi dalam tim. - Menerapkan instruksi dan kerja sama untuk mencapai tujuan tanpa melihat. - Menilai pengalaman membangun kepercayaan dan komunikasi yang efektif dalam kelompok.



1. Rotasi Peran Ajaib

Aktivitas ini bertujuan agar peserta didik memahami bahwa setiap peran dalam tim memiliki arti penting dan saling melengkapi. Melalui kegiatan ini, peserta didik diajak merasakan secara langsung bagaimana rasanya menjalankan berbagai peran dalam permainan, baik sebagai penyerang, penjaga, pengumpan, maupun penyemangat tim. Dengan mengalami semua peran, mereka akan belajar menghargai kontribusi teman, menumbuhkan empati, dan memahami bahwa keberhasilan tim lahir dari kerja sama, bukan dari satu individu saja.



Gambar 2.11 Rotasi Peran dalam Permainan

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu agar peserta didik belajar memahami pentingnya setiap peran dalam tim dan merasakan pengalaman menjalankan peran yang berbeda-beda.
- 2) Guru menentukan jenis permainan tim, misalnya sepak bola mini, bola tangan, atau bola voli modifikasi.



- 3) Sebelum bermain, guru menjelaskan aturan rotasi peran yang dilakukan setiap 3–5 menit, guru akan meniup peluit, dan semua pemain wajib berganti peran (contoh: penyerang menjadi penjaga, penjaga menjadi pengumpan, dan seterusnya).
- 4) Guru memulai permainan dan memastikan semua peserta didik mengikuti rotasi peran dengan tertib.
- 5) Selama permainan, guru berkeliling mengamati bagaimana peserta didik beradaptasi dengan peran baru dan bagaimana mereka bekerja sama dalam tim.
- 6) Setelah permainan selesai, guru memfasilitasi sesi refleksi dengan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) "Peran mana yang paling sulit dijalani?"
 - b) "Apa yang kamu rasakan saat mencoba peran temanmu?"
 - c) "Bagaimana pendapatmu tentang pentingnya setiap peran dalam tim?"
- 7) Guru menutup aktivitas dengan menegaskan pesan utama bahwa tim hebat terbentuk karena setiap peran dijalankan dengan tanggung jawab dan saling menghargai.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten (Materi/Pendekatan)
 - a) Peserta didik mahir: Diminta memahami kelebihan dan kekurangan tiap peran (penyerang, bertahan, penjaga gawang) serta bagaimana kontribusi tiap peran memengaruhi kinerja tim.
 - b) Peserta didik sedang: Difokuskan untuk mengenali tugas dasar tiap peran, seperti "penyerang berusaha mencetak gol, penjaga gawang menjaga agar bola tidak masuk".
 - c) Peserta didik dasar: Cukup diarahkan untuk mencoba setiap peran dengan instruksi sederhana dari guru tanpa penjelasan taktis yang mendalam.
- 2) Proses
 - a) Guru memberikan contoh peran secara visual (misalnya memperagakan tugas penyerang dan penjaga).
 - b) Guru memberi tantangan tambahan bagi peserta didik mahir, misalnya menganalisis strategi tim berdasarkan perubahan peran.
 - c) Untuk peserta didik dasar, guru memberikan bimbingan langsung dan penguatan positif saat mereka berhasil beradaptasi dengan peran baru.



3) Produk

- a) Peserta didik mahir: Dapat menganalisis hubungan antarperan dan menjelaskan bagaimana pergantian peran memengaruhi strategi tim
- b) Peserta didik sedang: Dapat menjelaskan secara sederhana fungsi dan tantangan tiap peran.
- c). Peserta didik dasar: Dapat menjalankan peran sesuai arahan dan mengenali tugas dasar tiap posisi.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan setiap peserta didik benar-benar mendapat kesempatan untuk mencoba semua peran.
- 2) Tekankan bahwa rotasi bukan untuk membingungkan, tetapi untuk memahami peran teman dan membangun empati.
- 3) Hindari fokus pada kemenangan, tetapi arahkan perhatian peserta didik pada pengalaman belajar, kerja sama, dan saling menghargai.
- 4) Berikan pujian nyata ketika peserta didik mampu menyesuaikan diri dengan peran baru atau menunjukkan sikap menghargai peran teman.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan area permainan aman dari benda berbahaya.
- 2) Pastikan rotasi dilakukan dengan tertib agar tidak terjadi tabrakan saat berpindah posisi.
- 3) Ingatkan peserta didik agar tetap bermain dengan sportivitas dan saling mendukung, terutama ketika berganti peran yang belum dikuasai.

2. Kartu Kontribusi Tim

Aktivitas ini dirancang agar peserta didik belajar menghargai kontribusi diri sendiri dan orang lain dalam sebuah permainan tim. Melalui kegiatan menulis dan berbagi apresiasi, peserta didik diajak menyadari bahwa setiap tindakan, sekecil apa pun, memiliki arti penting bagi keberhasilan tim. Kegiatan ini juga mengajarkan nilai empati, saling menghormati, serta membangun suasana kelas yang positif dan penuh penghargaan.





Gambar 2.12 Papan Kontribusi Tim

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu agar setiap peserta didik dapat mengenali dan mengapresiasi kontribusi diri sendiri serta teman dalam permainan tim.
- 2) Guru membagikan kartu kecil atau *post-it* kepada setiap peserta didik.
- 3) Guru memberikan instruksi, setiap peserta didik menuliskan dua hal di kartu tersebut, yaitu:
 - a) Satu kontribusi terbaik diri sendiri saat bermain.
 - b) Satu kontribusi terbaik teman dalam tim.

Contoh: "Saya menjaga gawang dengan baik", "Dina memberik umpan yang bagus".
- 4) Setelah seluruh peserta didik selesai menulis, guru menyiapkan "Papan Kontribusi Tim" di kelas.
- 5) Peserta didik menempelkan kartu kontribusi mereka di papan tersebut, membentuk kolase ide positif.
- 6) Guru mengajak peserta didik membaca beberapa kartu secara acak dan mendiskusikan betapa beragamnya kontribusi yang dapat mendukung keberhasilan tim.

- 7) Guru memfasilitasi diskusi apresiasi bersama, dengan pertanyaan reflektif sebagai berikut.
 - a) “Apa yang kamu rasakan saat temanmu menulis kontribusimu di kartu mereka?”
 - b) “Apakah kontribusi kecil juga penting bagi keberhasilan tim?”
- 8) Guru menutup aktivitas dengan menegaskan pesan utama bahwa kontribusi setiap anggota tim, sekecil apa pun, memiliki nilai besar bagi kebersamaan dan keberhasilan bersama.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten (Materi/Pendekatan)
 - a) Peserta didik mahir: Diminta menulis kontribusi diri dan apresiasi yang lebih detail kepada teman, misalnya “Budi membantu menjaga pertahanan dengan baik, saya memberi umpan untuk gol”.
 - b) Peserta didik sedang: Menulis kontribusi diri dan menyebut satu teman yang berkontribusi, misalnya “Saya mencetak gol, Sinta memberi umpan”.
 - c) Peserta didik dasar: Dapat menggambar atau menulis simbol sederhana yang menunjukkan bentuk kontribusi (contoh: 🖐️ untuk penjaga gawang, ⚽ untuk mencetak gol, ❤️ untuk membantu teman).
- 2) Proses
 - a) Guru memberi contoh konkret kontribusi yang beragam, bukan hanya yang tampak (mencetak gol), tetapi juga kontribusi tak terlihat (menyemangati, menjaga posisi, membantu teman).
 - b) Guru memberi bantuan berupa kalimat awal bagi peserta didik dasar, misalnya “Saya membantu teman dengan...” atau “Temanku hebat karena...”
 - c) Peserta didik yang lebih mahir dapat menjadi pendamping kecil untuk membantu teman lain menulis atau memberi ide kontribusi.
- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Menulis apresiasi lengkap dan reflektif dengan alasan mengapa kontribusi tersebut penting bagi tim.
 - b) Peserta didik sedang: Menulis dua kalimat sederhana tentang kontribusi diri dan teman.
 - c) Peserta didik dasar: Menunjukkan kontribusi diri/teman melalui gambar atau simbol sederhana.



- 4) Peran Guru
 - a) Guru membagikan kartu kecil/*post-it* pada peserta didik.
 - b) Guru menginstruksikan peserta didik menulis kontribusi diri dan teman.
 - c) Guru membuat “Papan Kontribusi” di kelas dan membantu peserta didik menempelkan kartu mereka.
 - d) Guru memfasilitasi diskusi apresiasi, menyoroti keberagaman kontribusi serta nilai saling menghargai.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Dorong peserta didik untuk menulis dengan jujur dan positif, tanpa membandingkan.
- 2) Pastikan seluruh peserta didik mendapat apresiasi, terutama yang jarang terlihat berperan aktif.
- 3) Gunakan bahasa yang menguatkan dan penuh penghargaan agar suasana kelas kondusif.
- 4) Jika terdapat peserta didik yang kesulitan menulis, guru dapat membantu dengan bertanya secara lisan dan menuliskannya bersama.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Kesehatan Emosional

- 1) Hindari menyebut kartu yang berisi kritik atau perbandingan negatif.
- 2) Pastikan suasana diskusi hangat, aman, dan bebas dari ejekan.
- 3) Dorong peserta didik untuk saling memberi semangat dan pujian sederhana.

3. “Tim Impianku”

Aktivitas ini bertujuan mengajak peserta didik berpikir kreatif dan kolaboratif dalam merancang sebuah tim ideal untuk olahraga pilihan mereka. Melalui kegiatan ini, peserta didik tidak hanya belajar mengenali peran-peran penting dalam tim (seperti penyerang, bertahan, pengumpan, dan penjaga gawang), tetapi juga memahami bagaimana setiap peran harus saling melengkapi untuk mencapai keberhasilan bersama. Aktivitas ini menumbuhkan kemampuan berpikir strategis, kerja sama, komunikasi efektif, dan apresiasi terhadap peran anggota tim.





Gambar 2.13 Tim Impianku

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu agar peserta didik mampu merancang “tim impian” mereka untuk satu jenis olahraga, memahami peran setiap pemain, serta bagaimana semua anggota dapat bekerja sama dengan baik.
- 2) Guru menunjukkan contoh sederhana “Tim Impian” (misalnya dari sepak bola mini).
 - a) Penyerang bertugas mencetak gol.
 - b) Pengumpan mengatur alur serangan.
 - c) Penjaga gawang melindungi area pertahanan.
 - d) Kapten bertugas memimpin dan memberi semangat.
- 3) Guru membagi peserta didik menjadi kelompok kecil (4–6 orang) dan memberikan instruksi sebagai berikut.
 - a) Pilih satu olahraga tim favorit (misalnya sepak bola, basket, voli, atau bola tangan).
 - b) Tentukan berapa pemain dalam tim dan peran masing-masing.
 - c) Rancang strategi kerja sama yang membuat semua anggota berkontribusi.
- 4) Peserta didik mulai merancang “Tim Impianku” dengan menuliskan atau menggambar struktur tim, tugas setiap pemain, dan bagaimana mereka bekerja sama.



- 5) Guru berkeliling membimbing kelompok, memberikan contoh kalimat bantu seperti:
 - a) “Apa peran yang paling penting di tim kalian?”
 - b) “Bagaimana cara agar semua anggota memiliki kesempatan berkontribusi?”
- 6) Setelah rancangan selesai, setiap kelompok melakukan presentasi kreatif tentang “Tim Impian” mereka. Presentasi dapat berupa:
 - a) Gambar dan penjelasan peran,
 - b) Poster visual dengan nama dan fungsi pemain,
 - c) Drama atau simulasi permainan singkat yang menunjukkan kerja sama tim.
- 7) Guru memfasilitasi sesi refleksi kelas dengan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) “Apa yang kamu pelajari tentang kerja sama dalam tim?”
 - b) “Mengapa setiap peran dalam tim harus dihargai?”
 - c) “Apa yang membuat tim impianmu bisa sukses?”
- 8) Guru menutup kegiatan dengan penegasan bahwa tim impian bukan hanya tentang siapa yang paling hebat, tetapi tentang semua anggota yang mau bekerja sama dan saling mendukung.

b. Diferensiasi Pembelajaran

1) Konten (Materi/Pendekatan)

- a) Peserta didik mahir: Merancang tim secara mendalam dengan strategi permainan dan alasan logis mengapa setiap peran penting. Dapat menambahkan posisi khusus (seperti kapten atau pelatih).
- b) Peserta didik sedang: Membuat tim sederhana dengan peran dasar dan menjelaskan kerja sama secara umum.
- c) Peserta didik dasar: Menggambar anggota tim dengan simbol atau warna berbeda untuk tiap peran dan menjelaskan secara lisan dengan bantuan guru.

2) Proses

- a) Guru memberikan lembar panduan visual berisi contoh formasi tim atau kartu peran agar peserta didik lebih mudah memahami.
- b) Untuk peserta didik dasar, guru memberikan bantuan langsung dan pertanyaan sederhana seperti, “Siapa yang menjaga gawang?”, “Siapa yang memberi bola ke teman?”
- c) Untuk peserta didik mahir, guru menantang mereka untuk menjelaskan alasan taktis di balik pembagian peran atau strategi komunikasi antar-pemain.



- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Menyusun desain tim lengkap dengan strategi, nilai kerja sama, dan presentasi menarik di depan kelas.
 - b) Peserta didik sedang: Menyajikan gambar dan penjelasan singkat kerja sama tim.
 - c) Peserta didik dasar: Menggambar anggota tim dan menyebutkan fungsi setiap peran secara lisan.
- 4) Peran Guru
 - a) Guru menjelaskan konsep dasar tim dan pentingnya setiap peran.
 - b) Guru membimbing kelompok dalam merancang dan menggambar struktur “Tim Impian”.
 - c) Guru memfasilitasi presentasi hasil karya dan mengarahkan refleksi bersama.
 - d) Guru menekankan nilai komunikasi, saling menghargai, dan kerja sama dalam keberhasilan tim.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua anggota kelompok memiliki peran dalam proses pembuatan “Tim Impian”.
- 2) Dorong peserta didik untuk tidak hanya menonjolkan peran populer (seperti pencetak gol), tetapi juga peran pendukung yang penting.
- 3) Gunakan pertanyaan terbuka agar peserta didik berpikir kritis dan berani menyampaikan pendapat.
- 4) Berikan pujian atas ide kreatif dan kerja sama kelompok, bukan hanya hasil akhirnya.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keberagaman

- 1) Pastikan tidak terdapat perdebatan tentang siapa yang “terbaik”; fokus pada kerja sama.
- 2) Hargai semua ide, termasuk rancangan tim yang berbeda dari olahraga umum.
- 3) Beri ruang aman bagi peserta didik yang kurang percaya diri untuk berpartisipasi melalui peran nonverbal (misalnya menggambar atau menulis).

4. “Membangun Menara Kompak”

Aktivitas ini bertujuan untuk melatih kemampuan peserta didik dalam berkolaborasi, berkomunikasi, dan merencanakan strategi bersama. Melalui kegiatan membangun menara dari bahan sederhana, peserta didik diajak untuk memahami pentingnya kerja sama tim yang terkoordinasi. Setiap anggota memiliki peran berbeda, ada yang memegang, menumpuk, mengarahkan, atau menyeimbangkan struktur. Aktivitas ini mengajarkan bahwa keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh kekuatan atau kecepatan, tetapi juga oleh kemampuan berkomunikasi, mendengarkan, dan saling mendukung secara fisik maupun mental.



Gambar 2.14 Seorang anak membuat menara kaleng.

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu agar peserta didik dapat bekerja sama dalam membangun sesuatu dengan perencanaan dan koordinasi yang baik.
- 2) Guru menunjukkan contoh alat sederhana yang akan digunakan (misal: kardus bekas, botol plastik, kaleng, gulungan kertas, atau balok kayu).
- 3) Guru menjelaskan aturan permainan sebagai berikut.
 - a) Setiap kelompok harus membangun menara setinggi mungkin menggunakan alat yang disediakan.
 - b) Waktu yang diberikan terbatas, misalnya 10 menit.
 - c) Menara tidak boleh roboh hingga waktu berakhir.

- 4) Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil (4–6 orang per kelompok).
- 5) Setelah alat dibagikan, guru memberi aba-aba untuk memulai tantangan “Membangun Menara Kompak”.
- 6) Selama proses berlangsung, guru mengamati kerja sama fisik dan komunikasi antaranggota kelompok, memberikan dorongan positif, serta memastikan keselamatan kegiatan.
- 7) Setelah waktu selesai, guru mengajak peserta didik melakukan observasi hasil kegiatan untuk mengetahui kelompok mana yang berhasil membangun menara tertinggi dan paling stabil.
- 8) Guru memfasilitasi diskusi reflektif, dengan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) “Bagaimana kalian membagi tugas saat membangun?”
 - b) “Siapa yang memimpin? Bagaimana cara kalian memutuskan strategi?”
 - c) “Apa yang membuat kerja sama tim kalian berhasil atau belum berhasil?”
- 9) Guru menutup kegiatan dengan menekankan bahwa menara yang kuat dibangun bukan hanya oleh bahan yang kokoh, tetapi oleh kerja sama tim yang solid dan saling percaya.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten (Materi/Pendekatan)
 - a) Peserta didik mahir: Diberi tantangan tambahan untuk membuat rencana struktur menara terlebih dahulu dan menjelaskan alasan strateginya setelah permainan.
 - b) Peserta didik sedang: Difokuskan pada koordinasi dan pembagian peran sederhana (misal: penumpuk, penyeimbang, pengarah).
 - c) Peserta didik dasar: Didorong untuk berpartisipasi aktif dalam peran fisik sederhana, seperti memegang atau memberikan alat dengan bimbingan guru.
- 2) Proses
 - a) Guru menyesuaikan waktu tantangan berdasarkan kemampuan kelompok.
 - b) Untuk peserta didik dasar, guru dapat memberikan instruksi visual atau demonstrasi singkat tentang cara menumpuk dan menyeimbangkan benda.
 - c) Peserta didik mahir diberi peran pengarah kecil (*leader*) agar melatih tanggung jawab dan kepemimpinan.



- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Mampu menjelaskan strategi tim dan refleksi kerja sama secara mendalam.
 - b) Peserta didik sedang: Menyelesaikan tantangan menara dengan komunikasi dasar.
 - c) Peserta didik dasar: Berpartisipasi dalam aktivitas fisik sederhana dengan dukungan teman.
- 4) Peran Guru
 - a) Guru menyediakan bahan dan memastikan keamanan alat yang digunakan.
 - b) Guru memberikan instruksi permainan dengan jelas, termasuk aturan waktu dan keselamatan.
 - c) Guru mengamati proses kerja sama kelompok serta memberikan bimbingan dan dorongan positif.
 - d) Guru memfasilitasi sesi refleksi setelah permainan, menyoroti pentingnya kolaborasi, komunikasi, dan strategi dalam mencapai tujuan bersama.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan area permainan aman dan bebas dari benda tajam atau licin.
- 2) Gunakan bahan yang ringan dan tidak berbahaya (seperti botol plastik, kertas gulung, kaleng kosong, atau karton).
- 3) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar aktif berpartisipasi, tidak hanya satu atau dua orang yang mendominasi.
- 4) Arahkan peserta didik untuk menghargai ide teman dan mencoba berbagai strategi tanpa menyalahkan.

d. Menjaga Keamanan dan Kenyamanan

- 1) Mengingatkan peserta didik agar menggunakan bahan secara tertib.
- 2) Menara yang roboh dianggap sebagai kesempatan untuk belajar, bukan suatu kegagalan.
- 3) Berikan pujian atas usaha, bukan hanya hasil.

5. Misi Kepercayaan Buta

Aktivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa saling percaya dan keterampilan komunikasi efektif di antara peserta didik. Dalam kegiatan ini, satu anggota tim akan berperan sebagai “penjelajah” dengan mata tertutup, sedangkan teman-temannya



menjadi “pemandu” yang harus memberi instruksi verbal dengan jelas dan sabar agar penjelajah dapat melewati jalur rintangan dengan aman. Melalui pengalaman ini, peserta didik akan belajar bahwa keberhasilan tim bukan hanya tentang kekuatan fisik, tetapi juga tentang kejelasan komunikasi, kepercayaan, empati, dan kerja sama yang tulus.



Gambar 2.15 Permainan Misi Kepercayaan

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, bahwa hari ini peserta didik akan belajar pentingnya kepercayaan dan komunikasi dalam kerja sama tim melalui permainan “Misi Kepercayaan”.
- 2) Guru menyiapkan area permainan aman di lapangan atau ruang kelas luas. Rintangan sederhana dapat dibuat dari kerucut, tali rendah, matras, atau botol plastik sebagai penanda jalur.
- 3) Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil (4–6 orang per kelompok).
- 4) Di setiap kelompok, terdapat satu peserta didik menutup mata menggunakan kain atau penutup lembut dan ditugaskan sebagai penjelajah, sedangkan anggota lainnya menjadi pemandu.
- 5) Guru menjelaskan aturan permainan sebagai berikut.
 - a) Pemandu hanya boleh memberikan instruksi verbal (tidak boleh menyentuh atau menarik penjelajah).
 - b) Instruksi harus jelas, singkat, dan aman, misalnya “Dua langkah ke depan,” “Belok sedikit ke kiri,” “Angkat kaki, ada rintangan”.



- 6) Saat permainan dimulai, penjelajah bergerak perlahan mengikuti arahan teman-temannya hingga mencapai garis akhir.
- 7) Setelah satu ronde selesai, guru meminta kelompok untuk bergantian peran, sehingga setiap peserta didik merasakan menjadi penjelajah dan pemandu.
- 8) Setelah semua kelompok selesai, guru mengajak seluruh kelas melakukan refleksi bersama dengan memberikan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) “Bagaimana perasaanmu saat matamu tertutup?”
 - b) “Apa yang membuatmu percaya pada temanmu?”
 - c) “Bagaimana caranya agar komunikasi tim lebih efektif?”
- 9) Guru menutup kegiatan dengan menyimpulkan bahwa kepercayaan dan komunikasi yang baik adalah fondasi dari kerja sama tim yang kuat.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten (Materi/Pendekatan)
 - a) Peserta didik mahir: Diberi tantangan untuk menjadi pemandu dengan jalur rintangan yang lebih kompleks dan kemudian menganalisis strategi komunikasi yang paling efektif.
 - b) Peserta didik sedang: Mengikuti jalur standar dengan panduan verbal sederhana dari teman (misal: “Maju sedikit,” “Belok kanan,” “Berhenti”).
 - c) Peserta didik dasar: Menggunakan rintangan sangat sederhana dan diperbolehkan instruksi tambahan berupa gerak tubuh kecil (seperti tepuk tangan arah tujuan).
- 2) Proses
 - a) Guru memberikan contoh singkat tentang bagaimana memberi instruksi yang aman dan mudah dipahami.
 - b) Guru mendampingi kelompok yang kesulitan dalam komunikasi, terutama jika terdapat peserta didik yang malu berbicara atau terlalu cepat memberi arahan.
 - c) Untuk peserta didik mahir, guru menantang mereka untuk mengevaluasi efektivitas komunikasi timnya setelah permainan selesai.
- 3) Produk
 - a) Peserta didik mahir: Mampu menjelaskan secara reflektif bagaimana kejelasan instruksi dan rasa percaya memengaruhi hasil permainan.
 - b) Peserta didik sedang: Mampu menjadi pemandu dan penjelajah dengan komunikasi dua arah.
 - c) Peserta didik dasar: Mampu mengikuti instruksi sederhana dan berpartisipasi dengan aman.



- 4) Peran Guru
 - a) Guru menyiapkan jalur rintangan sederhana di area aman.
 - b) Guru menjelaskan aturan dan mendemonstrasikan cara memberi instruksi verbal yang efektif.
 - c) Guru mengatur giliran peran antaranggota kelompok (pemandu dan penjelajah).
 - d) Guru memfasilitasi diskusi reflektif untuk menggali perasaan, pengalaman, dan makna kepercayaan dalam kerja sama tim.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan area bebas dari benda berbahaya dan cukup luas untuk bergerak.
- 2) Pastikan kain penutup mata nyaman dan tidak menimbulkan ketakutan.
- 3) Beri instruksi tegas agar pemandu tidak menyentuh penjelajah.
- 4) Dorong peserta didik untuk saling menghargai dan memberi dukungan positif selama permainan.
- 5) Pastikan semua peserta didik bergantian peran agar dapat merasakan menjadi pemandu dan penjelajah.

d. Menjaga Keamanan dan Kenyamanan

- 1) Pastikan rintangan stabil dan tidak tajam.
- 2) Jangan biarkan permainan berubah menjadi ajang kecepatan, melainkan fokus pada komunikasi dan kepercayaan.
- 3) Guru harus selalu mengawasi pergerakan penjelajah untuk mencegah risiko terjatuh.
- 4) Pastikan suasana permainan menyenangkan dan penuh tawa agar peserta didik merasa aman dan percaya diri.

G. Sumatif

Penjelasan mengenai instrumen asesmen yang digunakan untuk menilai Uji Kompetensi/Sumatif Bab 2 “Sahabat Lapangan: Serunya Main Adil dan Kompak!” yang menyertakan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP).



1. Asesmen Pengembangan Karakter

a. Penilaian Afektif

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi selama aktivitas pembelajaran di setiap subbab "Analisis Strategi, Aturan Main Adil, dan Tim Hebat".

Contoh Rubrik Penilaian Afektif

Tabel 2.6 Rubrik Penilaian Afektif

Dimensi Profil Lulusan	Indikator Perilaku	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Penalaran Kritis	Menganalisis strategi permainan dan memberikan alasan logis saat refleksi.	Analisis jelas, logis, dan dilengkapi contoh nyata dari pengalaman bermain.	Analisis cukup jelas, alasan sesuai konteks permainan.	Analisis terbatas, alasan kurang mendukung.	Tidak mampu menganalisis atau memberi alasan.
Kolaborasi	Bekerja sama dalam tim, menghargai pendapat teman, dan berkontribusi untuk keberhasilan bersama.	Sangat aktif mendukung semua anggota dan menghargai pendapat.	Aktif bekerja sama, sesekali mendukung.	Hanya bekerja sama bila diminta, jarang mendukung.	Tidak bekerja sama, cenderung pasif.
Berkeadilan dan Peduli	Menunjukkan sikap adil, inklusif, dan peduli terhadap teman dalam permainan.	Selalu menunjukkan sikap adil dan membantu teman dengan empati.	Cukup adil, sesekali membantu teman.	Kurang adil, terkadang acuh terhadap teman.	Tidak menunjukkan sikap peduli atau adil.

Kriteria Ketercapaian

- Sangat Baik : Konsisten menunjukkan perilaku positif di ketiga dimensi.
Baik : Menunjukkan perilaku positif di sebagian besar dimensi, masih perlu penguatan.



Cukup : Perilaku positif muncul sesekali, perlu bimbingan rutin.
 Perlu Bimbingan : Jarang menunjukkan perilaku positif, butuh perhatian khusus.

Contoh Lembar Observasi Penilaian Afektif

Tabel 2.7 Lembar Observasi Bab 2 Sahabat Lapangan: "Serunya Main Adil dan Kompak!"

No	Nama peserta didik	Penalaran Kritis (1–4)	Kreativitas (1–4)	Kolaborasi (1–4)	Total Skor	Nilai Akhir (0–100)
1						
2						
3						

Pedoman Konversi Skor ke Nilai Akhir

Total skor maksimal = 12 , Nilai = (Jumlah skor ÷ 12) × 100

Tabel 2.8 Tabel Kategori Nilai, Deskripsi, dan Tindak Lanjut

Kategori Nilai	Deskripsi Hasil Peserta Didik	Tindak Lanjut
Sangat Baik (90–100)	Peserta didik konsisten menunjukkan penalaran kritis, kreativitas, dan kolaborasi.	Beri peran tambahan (pemimpin kelompok, mentor, fasilitator diskusi). Dorong berbagi strategi/ide dengan kelas.
Baik (75–89)	Peserta didik cukup baik, namun masih perlu penguatan di beberapa aspek.	Berikan tantangan tambahan bertahap. Libatkan lebih sering dalam diskusi atau kerja kelompok.
Cukup (60–74)	Peserta didik menunjukkan perilaku positif hanya sesekali dan terbatas.	Beri stimulus berupa pertanyaan pemantik atau contoh nyata. Ajak mencoba ide sederhana hasil modifikasi guru. Tempatkan di kelompok kecil untuk melatih kerja sama.
Perlu Bimbingan (<60)	Peserta didik jarang menunjukkan perilaku yang sesuai, cenderung pasif.	Lakukan pembimbingan individual dengan pendekatan personal. Gunakan <i>scaffolding</i> (bimbingan langkah demi langkah). Pasangkan dengan teman sebaya yang suportif.



2. Asesmen Keterampilan

Tabel 2.9 Indikator Penilaian Keterampilan

Aspek Keterampilan	Indikator	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Analisis Soal Praktik: Tantangan Sahabat Lapangan – Main Adil dan Kompak! Strategi Gerak	Menyesuaikan strategi tim sesuai situasi permainan.	Strategi diterapkan efektif, konsisten, dan meningkatkan kerja tim.	Strategi cukup efektif, terdapat sedikit kesalahan.	Strategi jarang diterapkan, kurang memengaruhi tim.	Tidak menerapkan strategi sama sekali.
Aturan Adil dan Inklusif	Menerapkan aturan permainan yang memungkinkan semua teman berpartisipasi.	Aturan sangat inklusif, semua senang dan terlibat aktif.	Aturan cukup adil, sebagian besar ikut bermain.	Aturan kurang adil, sebagian teman tidak aktif.	Tidak memperhatikan keadilan dan inklusivitas.
Peran dan Kolaborasi Tim	Berkontribusi sesuai peran dan memberi dukungan pada teman.	Selalu aktif, memberi motivasi, dan membantu teman.	Aktif bekerja sama, sesekali memberi dukungan.	Hanya berperan bila diminta, kontribusi terbatas.	Tidak berkontribusi atau mengganggu kerja tim.

Konversi Skor ke Nilai

Skor maksimal = 12 → Nilai = $(\text{Jumlah skor} \div 12) \times 100$

Kategori Ketercapaian

90–100 = Sangat Baik

75–89 = Baik

60–74 = Cukup

< 60 = Perlu Bimbingan





Kunci Jawaban

Terdiri dari 10 soal pilihan ganda dan 5 soal uraian yang terdapat pada Uji Kompetensi Bab 2 dalam Buku Siswa terkait materi "Sahabat Lapangan: Serunya Main Adil dan Kompak!".

Kunci Jawaban Soal Pengetahuan Bab 2

1. b. Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi tim.
2. b. Menghindari lawan dan menjaga penguasaan bola.
3. b. Pemain tinggi selalu jadi penyerang.
4. c. Semua teman dapat berpartisipasi dengan senang.
5. b. Memberikan saran strategi dengan jelas dan positif.
6. b. Membuat permainan lebih aman dan adil.
7. c. Memberikan bantuan agar teman tetap bisa bermain.
8. b. Menjaga agar bola tidak masuk ke gawang.
9. c. Meningkatkan kekompakan dan keberhasilan tim.
10. b. Reflektif dan inklusif.

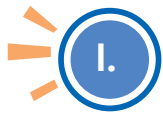
Kunci Soal Uraian/Refleksi

1. Dua kelebihan dan dua kekurangan strategi tim.
2. Pentingnya aturan permainan yang adil.
3. Perasaan saat mendapat peran baru dalam tim.
4. Contoh aturan modifikasi untuk teman yang lambat bergerak.
5. Contoh kontribusi diri dan teman dalam permainan.

Kriteria Ketercapaian:

Sangat Baik : 9–10 jawaban benar
Baik : 7–8 jawaban benar
Cukup : 5–6 jawaban benar
Perlu Bimbingan : ≤ 4 jawaban benar





Tindak Lanjut

1. Remedial

Bagi peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), fokus tindak lanjut adalah pengulangan dan bimbingan terstruktur pada konsep atau keterampilan yang menjadi kelemahan, misalnya:

- Pengulangan konsep tentang strategi, aturan adil, dan kerja tim.
- Latihan ulang melalui permainan sederhana dengan peraturan dimodifikasi.
- Bimbingan individu bagi peserta didik yang kurang aktif atau kesulitan refleksi.

2. Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran perlu diberikan tantangan baru yang mendorong mereka untuk mendalami, mensintesis, dan mengaplikasikan pengetahuan gerak secara lebih kompleks dan mandiri. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan, misalnya:

- Memberikan peran sebagai pelatih mini atau wasit adil.
- Tantangan membuat permainan baru dengan aturan yang lebih inklusif.
- Menulis jurnal sebagai refleksi mendalam dengan tema "Aku Belajar Jadi Pemain yang Adil dan Kompak".



Refleksi

1. Refleksi untuk Peserta Didik

Refleksi bagi peserta didik bertujuan untuk menumbuhkan metakognisi (kesadaran tentang proses berpikir) dan agensi (rasa kepemilikan atas pembelajaran). Dengan merefleksi, peserta didik belajar sebagai berikut.

- Apa strategi terbaik yang kamu terapkan bersama tim?
- Bagaimana kamu membantu teman agar dapat ikut bermain?
- Apa yang akan kamu perbaiki di permainan berikutnya?



2. Refleksi untuk Guru

Guru dapat merefleksikan pembelajaran yang telah dilakukan untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

- Tahapan pembelajaran mana yang paling efektif menumbuhkan sikap adil dan kolaboratif?
- Apakah semua peserta didik telah diberi ruang berpartisipasi setara?
- Bagaimana strategi guru dalam meningkatkan kesadaran reflektif peserta didik?

Atau menggunakan pertanyaan reflektif di bawah ini, setelah menyelesaikan Bab 2.

Tabel 2.10 Dimensi Refleksi dan Tindak Lanjut

Dimensi Refleksi	Pertanyaan Kunci untuk Perbaikan Praktik	Tindak Lanjut Strategis (Contoh)
Pencapaian Belajar	Peserta didik yang tidak berminat untuk belajar materi tertentu (misalnya aturan main), apa yang harus saya perbaiki?	Aksi: Memperbaiki relevansi dengan mengganti aturan main (misalnya, jika futsal kurang diminati, ganti dengan peraturan yang lebih sederhana).
Kualitas Pembelajaran Mendalam (PM)	Pada tahapan pembelajaran manakah (Memahami, Mengaplikasi, atau Merefleksi) yang dirasakan paling menantang untuk peserta didik?	Aksi: Jika Merefleksi sulit, alokasikan waktu lebih banyak di akhir sesi, dan sediakan templat jurnal yang lebih terstruktur.
Pembelajaran yang Berkesadaran	- Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran (<i>mindful learning</i>) dalam bab ini? - Apakah saya cukup mendorong fokus, ketenangan, dan kesadaran gerak?	Aksi: Menambahkan aktivitas pengantar sebelum memulai dan mengakhiri aktivitas fisik secara intens. Misalkan dengan <i>ice breaking</i> atau permainan kecil yang menarik.



Dimensi Refleksi	Pertanyaan Kunci untuk Perbaikan Praktik	Tindak Lanjut Strategis (Contoh)
Diferensiasi	- Apakah tantangan yang saya berikan sudah cukup fleksibel? - Apakah peserta didik dengan kemampuan gerak yang beragam merasa tertantang dan didukung?	Aksi: Menyiapkan minimal 3 tingkat modifikasi (Sederhana, Sedang, Sulit) untuk alat atau aturan pada Bab berikutnya.

K. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Buku Siswa PJOK Kelas VI Edisi 2025 Bab 2 Sahabat Lapangan: Serunya Main Adil dan Kompak!*
- Video pembelajaran tentang strategi permainan, *fair play*, dan kerja sama tim.

2. Bahan Bacaan Guru

- Buku Guru PJOK Kelas VI Edisi 2025 Bab 2.*
- Modul pelatihan guru PJOK tentang *Belajar Melalui Gerak dan Terampil Bergerak*.
- Artikel dan media digital tentang permainan inklusif dan sportivitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

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

Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan

ISBN: 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

**Panduan
Khusus**

Bab III

Energi Super: Rahasia Tubuh Sehat Dan Kuat





A. Pendahuluan

Pada bab ini, kita akan melatih peserta didik untuk menjadi Superhero Kesehatan bagi diri mereka sendiri. Peserta didik akan melampaui sekadar mengetahui manfaat olahraga, mereka akan menyelidiki dan menganalisis data tubuh mereka sendiri (seperti denyut nadi dan suasana hati) untuk memahami hubungan sebab-akibat antara gaya hidup aktif dan kesehatan kardiorespirasi dan mental. Tujuan utamanya adalah memberdayakan peserta didik untuk merancang strategi proaktif melawan gaya hidup malas bergerak (perilaku sedenter).

Tabel 3.1 Tujuan Pembelajaran dan Indikator

Tujuan Pembelajaran	Indikator
Berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani yang bervariasi dan dapat menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan jantung, paru-paru, dan suasana hati.	• Menunjukkan keterlibatan yang konsisten dan sungguh-sungguh dalam berbagai jenis aktivitas jasmani selama durasi waktu yang ditetapkan. • Menjelaskan secara akurat hubungan antara peningkatan detak jantung dan frekuensi pernapasan (indikator kerja jantung dan paru-paru) selama beraktivitas dengan manfaat kesehatan jangka panjang, serta mengidentifikasi perubahan suasana hati pascaaktivitas.
Merancang strategi pencegahan perilaku sedenter (malas bergerak) berdasarkan rekomendasi aktivitas jasmani.	• Mengidentifikasi contoh-contoh utama dari perilaku sedenter yang biasa dilakukan sehari-hari dan merumuskan minimal tiga strategi spesifik dan praktis untuk mengurangi waktu duduk atau rebahan. • Menyusun rencana aktivitas jasmani mingguan yang memenuhi rekomendasi intensitas dan durasi minimum untuk pencegahan perilaku sedenter dan mempromosikan gaya hidup aktif.



1. Peta Materi



Alur pembelajaran pada Bab 3 berfokus pada gaya hidup aktif untuk kebugaran pribadi, dimulai dengan pemahaman fisiologis mendalam mengenai mengapa organ vital seperti jantung dan paru-paru memerlukan aktivitas fisik teratur. Pengetahuan dasar ini kemudian digunakan untuk menetapkan standar dan target gerak, yaitu 60 menit aktivitas fisik per hari, yang diimbangi dengan pemahaman tentang pentingnya istirahat dan pemulihan (terutama tidur) sebagai bagian integral dari kebugaran. Pada bagian akhir bab ini, akan dirumuskan strategi aksi nyata untuk mengintegrasikan gerakan menjadi kebiasaan sehari-hari. Seluruh proses ini bertumpu pada penguasaan gerak dasar yang telah dibahas pada Bab 1 dan keterampilan kolaborasi/kerja tim pada Bab 2, dan menjadikannya implementasi langsung dari materi sebelumnya.

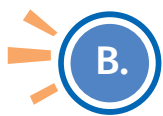
Bab ini tidak hanya melanjutkan fondasi dari Bab 1 dan Bab 2, tetapi juga berfungsi sebagai prasyarat krusial untuk Bab 4 Makanan Sehat. Kebutuhan energi yang timbul akibat gaya hidup aktif yang dianalisis dalam Bab 3 akan menjadi dasar bagi peserta didik untuk menganalisis dan memilih asupan nutrisi yang tepat di bab berikutnya. Selain itu, bab ini menjalin keterkaitan erat dengan mata pelajaran lain, di antaranya



melalui Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS), peserta didik menganalisis data eksperimen denyut nadi dan menghubungkan gerak dengan sistem sirkulasi dan pernapasan; sementara melalui Matematika, mereka menerapkan kemampuan berhitung untuk mengukur dan menganalisis frekuensi denyut nadi serta durasi total aktivitas harian atau mingguan.

2. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Satu Bab

Pada Bab 3 ini, kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan 21 JP untuk memberikan waktu yang cukup bagi praktik lapangan dan pelaksanaan pengumpulan data harian. Namun, dalam pelaksanaannya guru dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Untuk mempelajari materi di Bab 3, ada beberapa kemampuan prasyarat yang perlu dikuasai peserta didik. Penguasaan prasyarat ini akan menjadi fondasi yang kuat bagi peserta didik untuk memahami konsep-konsep yang lebih kompleks dalam bab ini, antara lain:

1. Keterampilan Kognitif dan Konsep

Peserta didik harus sudah memahami bahwa tubuh membutuhkan energi yang berasal dari makanan dan istirahat untuk dapat bergerak dan beraktivitas secara optimal. Pemahaman dasar tentang organ vital seperti jantung dan paru-paru beserta fungsinya dalam memompa darah dan mengolah oksigen juga diperlukan sebagai pengetahuan awal.

2. Keterampilan Motorik dan Psikomotorik

Peserta didik perlu memiliki kemampuan untuk mempraktikkan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) dengan baik, yang merupakan hasil penguasaan dari Bab 1. Selain itu, prasyarat utama di bab ini adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan berbagai tingkat intensitas (ringan, sedang, dan berat), agar mereka dapat merasakan dan membandingkan dampaknya secara langsung (misalnya, membandingkan lari santai vs lari cepat).



3. Sikap dan Regulasi Diri

Sangat penting bagi peserta didik untuk mampu menunjukkan kesadaran diri (berkesadaran), yaitu kemampuan untuk mengamati dan merasakan kondisi fisik internal mereka sendiri, seperti mendeteksi perubahan detak jantung atau pola napas, dan mengaitkannya dengan tingkat kelelahan atau energi yang dirasakan. Kesiapan ini akan mendukung mereka dalam mengumpulkan data fisiologis selama aktivitas utama.



Kerangka Pembelajaran

Kerangka pembelajaran merupakan panduan sistematis yang dirancang untuk membantu guru menciptakan ekosistem pendidikan. Kerangka ini terdiri dari empat komponen utama yang saling berkaitan dan dapat dikembangkan oleh guru sesuai dengan karakteristik unik satuan pendidikan serta kebutuhan peserta didik.

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang dominan digunakan adalah Pembelajaran Berbasis Proyek/ Penemuan (*Project-Based Learning/Inquiry*). Fokusnya adalah memfasilitasi peserta didik untuk menjadi Ahli Kebugaran yang menguji hipotesis dan merancang solusi bagi diri sendiri.

a. Inkuiri dan Eksplorasi

Peserta didik didorong melakukan investigasi pribadi, seperti mengukur denyut nadi (Detektif Denyut Nadi) untuk mengumpulkan data autentik tentang kerja jantung dan paru-paru mereka sendiri.

b. Pembelajaran Berbasis Strategi

Peserta didik merancang *output* strategis, seperti Rancang Jadwal Super Aktifku, yang mengombinasikan jenis dan intensitas aktivitas (kardio, kekuatan, fleksibilitas) sesuai rekomendasi kesehatan.

c. Refleksi Diri

Menggunakan alat seperti Jurnal Tidurku dan Papan Perasaan Bergerak untuk menghubungkan aktivitas fisik/istirahat dengan kondisi emosional dan kognitif.



2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan memperluas konteks belajar di luar ruang kelas dan melibatkan kolaborasi untuk memecahkan masalah gaya hidup.

a. Antarpeserta Didik

Menganalisis dan memberikan umpan balik pada rancangan jadwal aktif teman. Melakukan aktivitas pengukuran data berpasangan (misalnya menghitung denyut nadi atau mencatat durasi tidur).

b. Orang Tua/Wali

Orang tua terlibat dalam Misi Gerak Harian dan Jurnal Tidurku dengan memantau durasi tidur dan aktivitas anak di luar jam sekolah, memperkuat disiplin dan rutinitas sehat.

c. Guru Lintas Mapel

Berkolaborasi dengan guru Matematika untuk menganalisis dan mengolah data hasil pengukuran denyut nadi atau durasi aktivitas, serta guru kelas untuk memperdalam pemahaman tentang sistem organ.

d. Komunitas/Eksternal (Opsional)

Mengundang ahli/praktisi kesehatan atau atlet (secara virtual atau langsung) untuk berbagi strategi pencegahan perilaku sedenter atau manajemen stres.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan dirancang fleksibel untuk mengakomodasi pengumpulan data, aktivitas intensitas berbeda, dan kolaborasi strategis.

a. Ruang Fisik (Lapangan/Taman)

Digunakan untuk aktivitas praktik yang membutuhkan area luas (misalnya lari cepat, lompat tali) dan mencoba tantangan intensitas.

b. Ruang Kelas Interaktif

Digunakan sebagai “laboratorium data” di mana peserta didik duduk melingkar (diskusi) untuk menganalisis data denyut nadi dan hasil jurnal, serta merancang proyek seperti Poster Lawan Malas Bergerak.



c. Lingkungan Sekolah/Rumah

Digunakan untuk mengimplementasikan dan mencatat hasil dari Misi Gerak Harian (misalnya naik tangga, berjalan kaki, membantu pekerjaan rumah).

4. Pemanfaatan Digital (Opsional dan Strategis)

Pemanfaatan teknologi harus mendukung analisis dan komunikasi hasil.

a. Perencanaan dan Pelaksanaan

Menggunakan *stopwatch* di ponsel pintar (jika diizinkan) atau aplikasi pengukur denyut nadi sederhana untuk mendapatkan data akurat selama aktivitas Detektif Denyut Nadi.

b. Asesmen dan Pelaporan

Peserta didik dapat membuat Poster Lawan Malas Bergerak atau video singkat (seperti Vlogger Kebugaran Cilik) menggunakan perangkat lunak presentasi atau editor video sederhana, untuk mengomunikasikan strategi pencegahan secara efektif.

D. Apersepsi

Bab ini berfungsi sebagai pilar penting yang menghubungkan aktivitas gerak (Bab 1 dan 2) dengan kesehatan sepanjang hayat. Tujuan utamanya adalah mentransformasi peserta didik dari individu yang sekadar melakukan gerakan menjadi individu yang memahami dan menganalisis mengapa gerakan itu sangat penting bagi “mesin” tubuh mereka.

Apersepsi harus dimulai dengan menyentuh pengalaman pribadi peserta didik dan mengaitkannya dengan ide besar dari bab ini, Energi Super. Guru dapat memulai sesi dengan mengajukan serangkaian pertanyaan diagnostik yang memicu refleksi diri dan penalaran kritis.

1. Refleksi Energi/Mood

Guru mengadakan kegiatan refleksi dengan memberikan pertanyaan pemantik “Pernahkah kalian merasa lesu, mengantuk, atau sulit fokus di kelas, seolah-olah baterai ponsel mereka tinggal 1%? ” Lanjutkan dengan, “Di lain waktu, mereka dapat tertawa meledak-ledak dan memiliki ide cemerlang. Dari mana datangnya kekuatan dahsyat itu?”.



2. Kondisi Fisiologis

Ajak peserta didik meletakkan tangan di dada mereka. Berikan pertanyaan “Mengapa saat kita lari cepat, pompa ajaib di dada kita (jantung) berdetak lebih kencang?” dan “Apa hubungan antara napas yang terengah-engah dengan bahan bakar yang dibutuhkan tubuh?”.

3. Masalah Sehari-hari

Akhiri dengan menyajikan dilema sentral bab ini “Apa yang terjadi pada tubuh dan pikiran kita jika terlalu lama duduk atau main gawai berjam-jam (perilaku sedenter)?”.

Melalui eksplorasi ini, guru menyatakan peserta didik sebagai Superhero dan pemilik Mesin Energi Super paling canggih di alam semesta tubuh mereka. Tugas guru adalah membimbing mereka untuk membongkar, merakit, dan meng-*upgrade* mesin tubuh tersebut ke level maksimal. Apersepsi ini memotivasi mereka untuk aktif terlibat dalam aktivitas inti bab ini, yaitu mengumpulkan data tubuh (denyut nadi, pola tidur) dan merancang strategi nyata untuk mengisi ulang energi dan melawan rasa malas.



E. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Tujuan dari penilaian awal ini adalah untuk mengukur kesadaran awal peserta didik mengenai hubungan antara gaya hidup (gerak, tidur) dengan kondisi fisiologis (jantung, paru-paru) dan kondisi mental (*mood*/semangat), serta mengetahui pemahaman awal mereka tentang perilaku sedenter.

Guru dapat menggunakan metode tanya jawab lisan, diskusi cepat, atau *exit ticket* di awal pertemuan. Buku Siswa Bab 3 telah menyediakan pertanyaan-pertanyaan untuk penilaian awal yang dapat guru gunakan. Pertanyaan ini berfokus pada pengalaman dan pengetahuan peserta didik tentang dampak gerak dan pentingnya istirahat.

Berikut adalah contoh pertanyaan asesmen awal yang terdapat di Buku Siswa.

1. Apabila jantung itu seperti pompa air dan darah itu seperti airnya, apa yang terjadi jika airnya kotor dan jarang diganti?
2. Otak kita seperti tanaman kecil di pot. Supaya tumbuh subur, menurutmu apa ya pupuk terbaik untuk otak kita?
3. Menurutmu, apakah tidur itu hanya untuk orang malas? Atau sebenarnya, tidur itu penting untuk tubuh kita seperti telepon genggam yang membutuhkan pengisian daya baterai?



Guru dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagai alat untuk memetakan pemahaman awal peserta didik. Jika banyak peserta didik kesulitan menghubungkan gerak atau istirahat dengan manfaat internal tubuh (seperti pertanyaan 1 dan 3), guru perlu melakukan penguatan konsep prasyarat dari ranah IPAS tentang fungsi dasar jantung dan pentingnya energi sebelum melanjutkan ke aktivitas pengukuran denyut nadi yang lebih mendalam. Jika peserta didik menunjukkan pemahaman awal yang baik, guru dapat langsung melanjutkan ke aktivitas utama bab ini, seperti Detektif Denyut Nadi, dengan memberikan tantangan tambahan pada tahap analisis data (misalnya, meminta mereka memprediksi perbedaan denyut nadi antara lari 30 detik dan 60 detik).



Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Berikut Alur Kegiatan Pembelajaran Bab 3.

1. Mengamati

Guru meminta peserta didik mengamati kondisi tubuh sendiri yang meliputi tingkat kelelahan, perasaan lesu, dan napas sebelum beraktivitas.

2. Asesmen Awal

Guru menanyakan kaitan tidur dan aktivitas dengan energi/fokus. Guru mengamati kemampuan peserta didik menemukan dan menghitung denyut nadi di pergelangan tangan.

3. Membagi Kelompok Belajar

Kelompok yang membutuhkan bimbingan fokus pada akurasi pengukuran nadi. Kelompok yang mahir fokus pada analisis *rate of recovery* (waktu pemulihan nadi) dan perancangan strategi pencegahan sedenter yang inovatif.

4. Membaca

Guru meminta peserta didik membaca materi tentang Dampak Gerak pada Jantung/ Endorfin dan Rekomendasi 60 Menit Aktivitas Harian.

5. Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik aktif melakukan praktik, di antaranya Detektif Denyut Nadi (mengumpulkan data tubuh), Tantangan Intensitas (merasakan perbedaan intensitas), dan merancang Jurnal Tidurku/Jadwal Super Aktifku.



6. Asesmen Formatif

Guru menilai kemampuan peserta didik untuk menganalisis data denyut nadi, menghubungkan perubahan *mood* dengan gerak, dan merancang strategi (Poster/Jadwal) yang logis dan solutif.

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

Tabel 3.2 Aktivitas, Penjelasan, dan Implementasi Bab

Komponen	Penjelasan dan Implementasi
Pembelajaran Berdiferensiasi	1. Untuk Detektif Denyut Nadi, Kelompok 1 (kesulitan menghitung/konsep) fokus pada pengukuran akurat dan membandingkan nadi istirahat vs. nadi lari. Kelompok 2 (mahir) menganalisis <i>rate of recovery</i> (waktu yang dibutuhkan nadi untuk pulih) atau menghitung Zona Latihan Target.
	2. Untuk Rancang Jadwal Super Aktifku, Kelompok 1 fokus pada pencapaian durasi minimal 60 menit. Kelompok 2 ditantang untuk memasukkan variasi Intensitas (Ringan/Sedang/Berat) dan Jenis Gerak (Kardio/Kekuatan/Fleksibilitas).
Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru	1. Tekankan bahwa Tidur (9-11 jam) dan melawan perilaku sedenter adalah bagian dari kebugaran, bukan kemalasan. Kaitkan selalu hasil fisik dengan konsep biologis (misalnya, hormon Endorfin berperan dalam menciptakan suasana hati menjadi gembira). 2. Posisikan guru sebagai fasilitator inkuiri yang mendorong peserta didik memecahkan masalah gaya hidup mereka sendiri.



Komponen	Penjelasan dan Implementasi
Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan	1. Pastikan peserta didik mengetahui cara yang benar dan aman saat menghitung denyut nadi (tidak menekan terlalu keras di leher). 2. Ingatkan peserta didik untuk segera berhenti jika merasa pusing atau mual saat melakukan aktivitas intensitas berat, dan pastikan mereka melakukan pendinginan yang cukup.

Subbab A: Tubuhku Hebat: Dampak Gerak pada Jantung, Paru-paru, dan Suasana Hati

Subbab ini dirancang untuk memfasilitasi peserta didik dalam menganalisis dan memahami hubungan sebab-akibat antara aktivitas fisik dengan kondisi fisiologis (jantung dan paru-paru) dan psikologis (suasana hati). Aktivitas ini mendorong peserta didik untuk mengumpulkan data autentik tentang tubuh mereka sendiri (denyut nadi), yang berfungsi sebagai bukti ilmiah untuk membenarkan pentingnya gaya hidup aktif. Tujuan utama dari subbab ini adalah untuk mengembangkan kesadaran diri (berkesadaran) dan penalaran kritis peserta didik terhadap kesehatan kardiorespirasi dan mental mereka.



Gambar 3.1 Jantungku, Pompa Ajaib Tubuhku



Tabel 3.3 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Detektif Denyut Nadi	Mengaplikasi dan Merefleksi	Menerapkan pengetahuan ke situasi nyata (mengukur respons jantung tubuh sendiri). Mengevaluasi data yang dikumpulkan untuk memaknai proses kerja jantung.
2. Petualangan Napas Super	Memahami dan Merefleksi	Menghubungkan pengetahuan baru (kerja paru-paru) dengan konteks nyata (perasaan napas saat aktif). Menerapkan strategi berpikir untuk mengontrol napas dan pemulihan.
3. Papan Perasaan Bergerak	Merefleksi	Mengevaluasi dan memaknai hasil aktivitas (perubahan suasana hati). Menghubungkan dengan konteks nyata (dampak gerak pada kesehatan mental).
4. Permainan Kotak Pos	Mengaplikasi	Menerapkan gerak dasar dalam situasi yang menggembirakan (permainan tradisional berkelompok). Menstimulasi proses berpikir melalui diskusi kontrol napas saat bergerak.
5. Paru-paru Juara	Mengaplikasi	Menerapkan keterampilan (lari cepat) dengan fokus pada teknik pernapasan. Mengembangkan pemahaman dengan eksplorasi cara bernapas paling efektif.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran bab ini, proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik, dan bagaimana asesmen akan dilakukan. Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik tentang konsep Tubuhku Hebat, di antaranya Dampak Gerak pada Jantung, Paru-paru, dan Suasana Hati. Bentuk aktivitas pembelajaran Tubuhku Hebat: Dampak Gerak pada Jantung, Paru-paru, dan Suasana Hati antara lain sebagai berikut.



1. Detektif Denyut Nadi

“Detektif Denyut Nadi” adalah aktivitas praktik yang dirancang untuk melatih peserta didik menjadi ilmuwan yang menguji dan menganalisis respons fisiologis tubuh mereka sendiri terhadap aktivitas fisik dengan intensitas berbeda. Melalui kegiatan ini, peserta didik akan secara langsung mengamati bagaimana jantung, sebagai “pompa ajaib,” bekerja lebih keras untuk mengirimkan oksigen dan energi ke seluruh tubuh saat berolahraga.



Gambar 3.2 Permainan Detektif Denyut Nadi

Langkah Aktivitas Pembelajaran

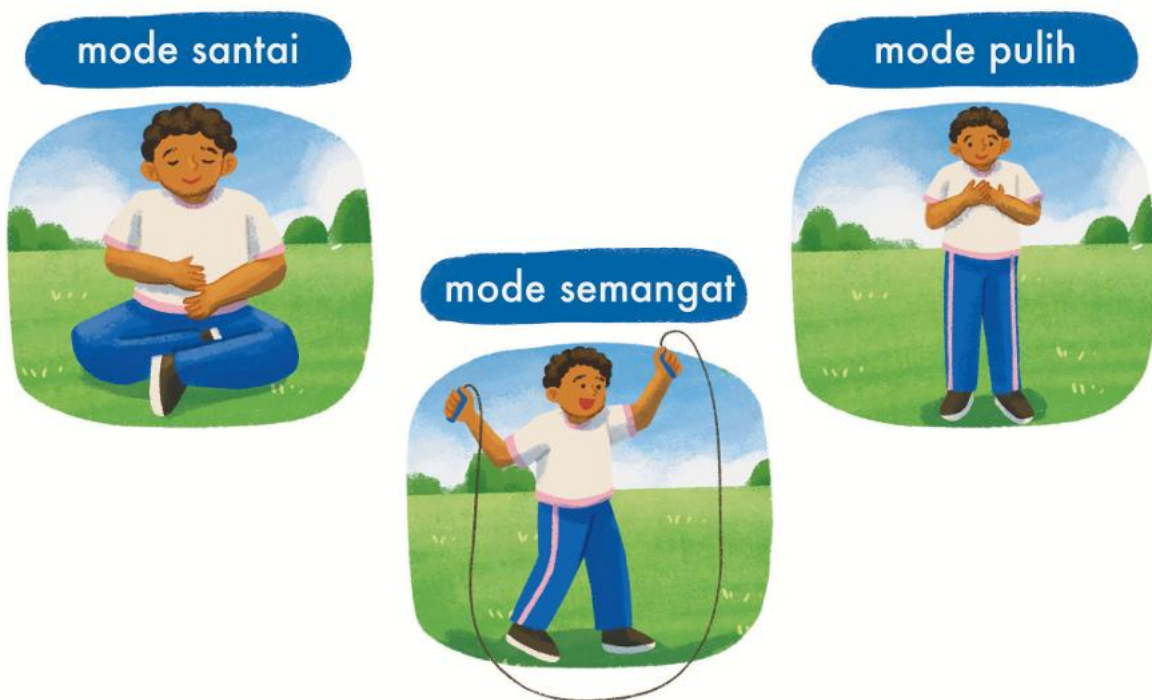
- Guru menjelaskan dan menunjukkan cara menemukan denyut nadi di pergelangan tangan atau leher. Pastikan semua peserta didik dapat merasakan detakannya.
- Arahkan peserta didik untuk duduk diam dan tenang selama 1 menit. Minta mereka menghitung denyut nadi selama 15 detik dan mengalikannya dengan 4 untuk mendapatkan denyut nadi per menit. Catat hasilnya.
- Minta peserta didik melakukan aktivitas ringan (misalnya, berjalan santai di tempat atau peregangan ringan) selama 5 menit. Setelah berhenti, segera hitung kembali denyut nadi (15 detik dikali 4) dan catat perubahannya.



- d. Minta peserta didik melakukan aktivitas berat (misalnya, lari cepat bolak-balik sejauh 15 meter) selama 3 menit. Segera hitung kembali denyut nadi dan catat perbedaannya.
- e. Fasilitasi diskusi kelompok menggunakan pertanyaan pemantik “Apa yang terjadi pada denyut nadimu setelah bergerak? Mengapa hal tersebut dapat terjadi? Kapan jantungmu bekerja paling keras?”.

2. Petualangan Napas Super

“Petualangan Napas Super” adalah kegiatan eksplorasi yang dirancang untuk membuat peserta didik menyadari dan menganalisis bagaimana sistem pernapasan merespons tuntutan energi yang berbeda dari tubuh. Aktivitas ini melatih peserta didik untuk mengontrol napas mereka secara sadar, yang merupakan keterampilan penting untuk meningkatkan stamina dan efisiensi gerak.



Gambar 3.3 Permainan Petualangan Napas Super

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Napas Tenang (Mode Santai): Arahkan peserta didik untuk duduk atau berdiri tenang. Minta mereka menarik napas dalam-dalam melalui hidung, merasakan perut mengembang (melatih diafragma), dan membuangnya perlahan melalui mulut. Lakukan 3 kali dan rasakan napas yang tenang.

- b. Napas Cepat (Mode Bersemangat): Minta peserta didik melakukan aktivitas yang membuat mereka sedikit terengah-engah selama 1 menit (misalnya, lompat tali, lari zig-zag, atau naik tangga).
- c. Fasilitasi diskusi: "Bagaimana rasanya napasmu sekarang? Lebih cepat? Lebih dalam? Mengapa paru-parumu bekerja lebih keras?".
- d. Pemulihan Napas (Mode Pulih): Bimbing peserta didik untuk secara sadar mengatur napas mereka kembali menjadi tenang, seperti di langkah 1. Tekankan pentingnya mengontrol napas agar tidak cepat lelah.

3. Papan Perasaan Bergerak

"Papan Perasaan Bergerak" adalah aktivitas yang menghubungkan gerak fisik dengan kesehatan mental. Peserta didik akan secara sadar merefleksikan perubahan suasana hati (misalnya dari lesu menjadi gembira) setelah melakukan aktivitas fisik.



Gambar 3.4 Permainan Papan Perasaan Bergerak

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Minta peserta didik bermain permainan yang melibatkan banyak gerak (misalnya, permainan tradisional di daerah masing-masing, seperti gobak sodor).
- b. Siapkan papan besar atau kertas di dinding dengan dua kolom: "Perasaanku Sebelum Gerak" dan "Perasaanku Setelah Gerak".
- c. Bagikan kertas kecil (*post-it*) atau kartu. Minta peserta didik menulis atau menggambar emoji/kata kunci yang menggambarkan perasaan mereka (misalnya, "bosan", "lesu", "semangat", dan "ceria") di kedua kolom.



- d. Fasilitasi diskusi: “Apakah ada perubahan perasaanmu? Mengapa bergerak dapat membuat perasaan kita lebih baik? Kapan kamu merasa paling bahagia saat bergerak?”. Kaitkan perubahan perasaan ini dengan pelepasan Trio Bahagia di otak.

4. Permainan Kotak Pos

“Permainan Kotak Pos” adalah permainan tradisional berkelompok yang menggabungkan aktivitas fisik singkat (pengejaran) dengan permainan kognitif (menyebutkan kata). Aktivitas ini melatih kontrol napas dan keseimbangan dalam situasi dinamis, sekaligus memfasilitasi kerja sama tim dan komunikasi.



Gambar 3.5 Permainan Kotak Pos

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Ajak peserta didik duduk melingkar. Jelaskan aturan (tepuk tangan sesuai irama lagu dan menyebutkan huruf).
- b. Sepakati tema permainan (misalnya; nama hewan, buah, atau negara).
- c. Lakukan putaran menyanyi dan menepuk tangan. Peserta yang terakhir ditepuk harus menyebutkan huruf, dan peserta lain bergiliran menyebutkan kata sesuai tema yang dimulai dari huruf tersebut.
- d. Peserta didik yang gagal menjawab harus mengejar pemain lain, menyentuh badannya, dan menyebutkan kata sesuai tema sampai semua pemain terkejar.

- e. Setelah sesi pengejaran, diskusikan “Bagaimana caranya agar napas kita tetap teratur meski sedang bermain atau bergerak? Apa perbedaan ketika kamu bernapas pelan (saat duduk santai) dengan bernapas cepat (saat berlari)?”.

5. Paru-paru Juara

“Paru-paru Juara” adalah lomba lari estafet yang secara spesifik dirancang untuk menguji dan melatih efisiensi sistem pernapasan peserta didik saat bergerak dengan kecepatan tinggi. Kegiatan ini memaksa peserta didik untuk fokus pada teknik bernapas mereka agar dapat mempertahankan kecepatan dan stamina tanpa cepat kehabisan napas.



Gambar 3.6 Permainan Paru-paru Juara

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik menjadi beberapa tim (4–6 orang per tim) dan buat barisan di belakang garis *start*.
- Jelaskan bahwa setiap anggota tim harus berlari cepat ke titik tertentu (misalnya, 10–15 meter), menyentuh kerucut, dan kembali untuk mengoper “napas” (tepuk tangan atau sentuhan bahu) ke teman berikutnya.
- Guru menginstruksikan peserta didik untuk fokus pada napas mereka saat berlari. Selanjutnya, guru memberikan pertanyaan “Bagaimana kamu bernapas agar tidak cepat lelah? Coba tarik napas dalam-dalam dan buang perlahan”.



- d. Laksanakan lomba estafet. Guru mencatat tim mana yang menunjukkan efisiensi gerak dan kontrol napas yang baik.
- e. Setelah lomba selesai, diskusikan “Bagaimana cara bernapas yang paling efektif saat berlari cepat? Apakah terdapat teman yang napasnya lebih panjang? Kenapa? Apa yang dapat kita lakukan agar napas kita tidak cepat habis?”.

Subab B: Jadwal Gerakku (Rekomendasi dan Jenis Aktivitas Jasmani)

Subbab ini berfokus pada pembelajaran kognitif dan keterampilan praktis bagi peserta didik untuk menjadi Arsitek Kebugaran mereka sendiri. Peserta didik akan menganalisis rekomendasi aktivitas fisik dari otoritas kesehatan, mengklasifikasikan jenis-jenis gerak (kardio, kekuatan, fleksibilitas), dan kemudian merancang jadwal harian mereka sendiri. Tujuan utama dari subbab ini adalah untuk mengembangkan kemampuan mengaplikasi pengetahuan tentang kebugaran dan kemandirian dalam membuat keputusan gaya hidup sehat.



Gambar 3.7 Berapa Lama Kita Harus Bergerak Setiap Hari?

Tabel 3.4 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Rancang Jadwal Super Aktifku	Mengaplikasi	Menerapkan pengetahuan (rekomendasi 60 menit/hari) untuk merancang solusi inovatif (jadwal pribadi yang variatif).

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
2. Papan Ide Gerak Seru	Memahami & Mengaplikasi	- Memberikan kebebasan eksploratif dan kolaboratif (mengumpulkan ide). - Mengembangkan pemahaman dengan mengelompokkan aktivitas berdasarkan jenisnya.
3. Misi Gerak Harian	Mengaplikasi & Merefleksi	- Menerapkan pengetahuan ke situasi nyata (rutinitas harian). - Mengelola proses belajar secara mandiri dengan mencatat dan merefleksikan manfaat di akhir minggu.
4. Tantangan Intensitas	Memahami & Merefleksi	- Menghubungkan konsep (intensitas ringan, sedang, berat) dengan sensasi fisik di konteks nyata. - Menganalisis dan menjelaskan perbedaan dampak pada tubuh.
5. Eksplorasi Jenis Gerak	Memahami & Mengaplikasi	- Menghubungkan konsep (kardio, kekuatan, fleksibilitas) dengan praktik langsung. - Mengembangkan pemahaman dengan eksplorasi di stasiun gerak.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu merancang strategi aktif harian, dan menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis proyek dan analisis data). Bentuk aktivitas pembelajaran Jadwal Gerakku: Rekomendasi dan Jenis Aktivitas Jasmani antara lain sebagai berikut.

1. Rancang Jadwal Super Aktifku

“Rancang Jadwal Super Aktifku” adalah proyek penerapan yang melatih peserta didik menjadi Perancang Jadwal Gerak mereka sendiri. Tujuan aktivitas ini adalah agar peserta didik mampu menganalisis dan mengaplikasikan rekomendasi aktivitas fisik (minimal 60 menit setiap hari) ke dalam rutinitas pribadi mereka, dengan mempertimbangkan variasi jenis gerakan (kardio, kekuatan, fleksibilitas).





Gambar 3.8 Merancang Jadwal Aktifku

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menjelaskan dan memastikan peserta didik memahami rekomendasi aktivitas jasmani minimal 60 menit setiap hari, yang merupakan kombinasi dari aktivitas kardio, kekuatan, dan fleksibilitas.
- Minta peserta didik membuat daftar aktivitas jasmani yang benar-benar mereka sukai (misalnya, main bola, bersepeda, membantu orang tua, jalan kaki ke sekolah).
- Arahkan peserta didik merancang jadwal mingguan di buku catatan. Mereka harus menuliskan jamnya, jenis aktivitasnya (kardio, kekuatan, atau fleksibilitas), dan durasinya. Ingatkan untuk menyertakan waktu istirahat.
- Minta peserta didik mempresentasikan jadwal mereka kepada teman kelompok atau guru. Fasilitasi diskusi “Apakah jadwalmu sudah cukup aktif? Apakah menyenangkan? Apa yang dapat ditambahkan agar lebih bervariasi dan seru?”.

2. Papan Ide Gerak Seru

“Papan Ide Gerak Seru” adalah aktivitas kolaboratif yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengklasifikasikan berbagai ide aktivitas jasmani yang menyenangkan. Aktivitas ini melatih kreativitas dan kolaborasi dalam mengelompokkan gerakan berdasarkan jenisnya (kardio, kekuatan, fleksibilitas), menciptakan “perpustakaan ide gerak” bersama.





Gambar 3.9 Membuat Papan Ide Gerak Seru

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru menyiapkan papan tulis besar atau kertas plano di dinding.
- Minta setiap peserta didik menuliskan 1–2 ide aktivitas jasmani yang paling mereka suka atau yang menurut mereka seru di kertas kecil (*post-it*).
- Minta peserta didik menempelkan ide mereka di papan. Secara kolektif, arahkan peserta didik untuk mengelompokkan ide-ide tersebut berdasarkan jenisnya (misalnya, kardio seperti “lari-lari” dan “lompat-lompat”, serta fleksibilitas seperti “senam”).
- Minta peserta didik mencoba memperagakan gerakan yang sudah dirancang. Fasilitasi diskusi “Ide mana yang paling menarik? Apa yang membuat aktivitas itu seru? Apakah ada ide yang belum pernah kita coba?”.

3. Misi Gerak Harian

“Misi Gerak Harian” adalah proyek implementasi mandiri yang dirancang untuk membiasakan peserta didik melakukan aktivitas fisik singkat di luar jam PJOK. Aktivitas ini melatih kemandirian dan Kedisiplinan dalam mencapai target harian, dan diakhiri dengan merefleksikan manfaat yang dirasakan pada tubuh dan perasaan.





Gambar 3.10 Misi Gerak Harian

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru memberikan target “Lakukan setidaknya 15 menit aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK setiap hari selama seminggu”. Jelaskan bahwa ini adalah target awal.
- Minta peserta didik mencatat aktivitas apa yang mereka lakukan (misalnya, “main sepeda 15 menit”, “bantu ibu menyapu 10 menit”, atau “lompat tali 5 menit”) di buku catatan.
- Di akhir minggu, kumpulkan data dan fasilitasi refleksi dengan pertanyaan pemantik “Apakah mudah menyelesaikan misi ini setiap hari? Apa tantangannya? Apa manfaat yang kamu rasakan pada tubuh dan perasaanmu setelah aktif bergerak setiap hari?”.

4. Tantangan Intensitas

“Tantangan Intensitas” adalah praktik yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami dan mengaplikasikan perbedaan antara tiga tingkatan intensitas gerak (ringan, sedang, berat) melalui pengalaman tubuh secara langsung. Kegiatan ini melatih peserta didik untuk menganalisis respons tubuh mereka (detak jantung dan pernapasan) di setiap tingkat intensitas.



Gambar 3.11 Tantangan Intensitas

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Tetapkan satu jenis aktivitas yang mudah diukur (misalnya, berjalan atau berlari).
- Minta peserta didik melakukan aktivitas dengan intensitas ringan (misalnya, berjalan santai) selama 1 menit. Minta mereka mencoba berbicara atau bernyanyi.
- Minta peserta didik melakukan aktivitas dengan intensitas sedang (misalnya, berjalan cepat atau lari kecil) selama 1 menit. Minta mereka mencoba berbicara dan bertanya apakah mereka masih dapat bernyanyi.
- Minta peserta didik melakukan aktivitas dengan intensitas berat (misalnya, berlari kencang/*sprint*) selama 1 menit. Minta mereka mencoba berbicara, dan rasakan perbedaannya.
- Diskusikan pertanyaan berikut.
 - 1) Apa perbedaan yang kamu rasakan di setiap intensitas?
 - 2) Kapan jantungmu berdetak paling cepat?
 - 3) Kapan kita butuh intensitas ringan, sedang, dan berat?

5. Eksplorasi Jenis Gerak

"Eksplorasi Jenis Gerak" adalah metode pembelajaran sirkuit (*station-based learning*) yang mengajak peserta didik untuk mengaplikasikan dan merasakan manfaat spesifik dari tiga jenis aktivitas kebugaran yaitu kardio, kekuatan, dan fleksibilitas. Kegiatan ini melatih pemahaman mendalam bahwa tubuh membutuhkan menu kebugaran yang bervariasi.





Gambar 3.12 Eksplorasi Jenis Gerak

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Guru menyiapkan 3 stasiun yang jelas, masing-masing dengan instruksi aktivitas yang berbeda:
 - 1) Stasiun Kardio: Lompat tali, lari di tempat, dan *jumping jack* (masing-masing 30 detik).
 - 2) Stasiun Kekuatan: *Push-up* dinding, *squat* sederhana, dan mengangkat beban ringan (misalnya, botol air).
 - 3) Stasiun Fleksibilitas: Peregangan tangan, kaki, punggung, dan leher (masing-masing 15 detik).
- b. Minta peserta didik berotasi dan mencoba aktivitas di setiap stasiun.
Setelah mencoba semua stasiun, lakukan diskusi dengan pertanyaan pemantik berikut.
 - 1) Apa manfaat yang kamu rasakan dari setiap jenis aktivitas?
 - 2) Kapan jantungmu paling berdetak cepat?
 - 3) Kapan ototmu terasa kuat?
 - 4) Mengapa kita butuh ketiga jenis aktivitas ini?

Subbab C: Tidur Nyenyak, Otot Kuat: Rahasia Mengisi Ulang Energi Super

Subbab ini berfokus pada analisis pentingnya istirahat dan tidur yang cukup sebagai bagian integral dari kebugaran dan gaya hidup sehat. Peserta didik akan belajar bahwa tidur bukanlah tanda kemalasan, melainkan proses aktif pemulihan tubuh



dan pengisian ulang energi. Tujuan utama dari subbab ini adalah agar peserta didik mampu merefleksikan kebiasaan tidur mereka dan mengaplikasikan strategi untuk mendapatkan tidur yang berkualitas (9–11 jam per malam).



Gambar 3.13 Tidur Nyenyak Dapat Mengisi Ulang Energi

Tabel 3.5 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik Kunci yang Menonjol
1. Jurnal Tidurku	Mengaplikasi & Merefleksi	Mengelola proses belajar secara mandiri (mencatat data tidur). Mengevaluasi hubungan antara durasi tidur dan perasaan saat bangun.
2. Peregangan Super Sebelum Tidur	Mengaplikasi	Menerapkan pengetahuan (peregangan) untuk memecahkan masalah nyata (kesulitan tidur/ketegangan otot).
3. Misi ‘Waktu Layar Mati’	Mengaplikasi	Berpikir kritis dan mencari solusi inovatif (merancang misi anti gawai). Menerapkan strategi untuk mengatasi tantangan gaya hidup nyata.
4. Bermain Peran ‘Malam Ajaib’	Memahami	Menstimulasi proses berpikir dan kreativitas. Memahami konsep Hormon Pertumbuhan dan Melatonin melalui personifikasi dan kolaborasi.

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik Kunci yang Menonjol
5. Papan Ide 'Ritual Tidur'	Mengaplikasi	Menghubungkan konsep dengan ide baru (ritual tidur sehat). Memberikan kebebasan eksploratif dan kolaboratif.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu memahami dan merancang rutinitas tidur yang sehat, dan menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis jurnal dan misi). Bentuk aktivitas pembelajaran Tidur Nyenyak, Otot Kuat: Rahasia Mengisi Ulang Energi Super antara lain sebagai berikut.

1. Jurnal Tidurku

Jurnal tidurku adalah aktivitas refleksi pribadi dan pengumpulan data yang melatih peserta didik menjadi detektif tidur. Tujuan kegiatan ini adalah menumbuhkan kesadaran mengenai rutinitas tidur mereka dan menganalisis hubungan sebab-akibat antara durasi tidur (kualitas) dengan kondisi emosi dan energi mereka saat bangun. Aktivitas ini membantu peserta didik memahami bahwa tidur adalah bagian dari proses pemulihan otot dan fungsi otak.



Gambar 3.14 Membuat Jurnal Tidur

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Jelaskan bahwa tidur adalah proses "*charge*" bagi tubuh. Minta peserta didik menyiapkan buku catatan untuk membuat tabel sederhana dengan kolom: Tanggal, Jam Tidur, Jam Bangun, Total Waktu Tidur, dan Perasaanmu Saat Bangun (misalnya, lemas, segar, mengantuk, bersemangat).
- Ingatkan peserta didik bahwa ahli kesehatan merekomendasikan tidur 9–11 jam setiap malam untuk usia mereka. Tetapkan target awal pencatatan selama satu minggu.
- Minta peserta didik mencatat datanya setiap pagi sebelum berangkat sekolah atau di awal pelajaran.
- Di akhir periode pencatatan (misalnya, pada pertemuan PJOK berikutnya), fasilitasi diskusi dan analisis "Bagaimana perasaanmu saat kamu tidur kurang dari 8 jam? Apa yang akan kamu ubah dari kebiasaan tidurmu?".

2. Peregangan Super Sebelum Tidur

"Peregangan Super Sebelum Tidur" adalah kegiatan praktik yang mengajarkan peserta didik teknik relaksasi otot sederhana yang dapat membantu mereka tidur lebih nyenyak. Aktivitas ini mengajarkan bahwa otot yang rileks sangat penting untuk pemulihan dan kualitas tidur yang baik.



Gambar 3.15 Peregangan Super Sebelum Tidur



Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Guru mengajarkan 3-4 gerakan peregangan yang aman dan menenangkan, berfokus pada otot besar (punggung, kaki) dan peregangan leher.
- Bimbing peserta didik mempraktikkan gerakan peregangan di kelas. Tekankan bahwa setiap gerakan harus dilakukan dengan perlahan dan penuh kesadaran (*mindful*).
- Minta peserta didik menjadikan peregangan ini sebagai rutinitas 5 menit setiap malam sebelum tidur selama satu minggu.
- Setelah satu minggu, diskusikan "Apakah tubuhmu terasa lebih rileks? Apakah peregangan ini membantumu tidur lebih cepat? Mengapa otot yang rileks penting untuk tidur?"

3. Misi 'Waktu Layar Mati'

"Misi 'Waktu Layar Mati'" adalah aktivitas perancangan strategi yang mengajarkan peserta didik tentang dampak buruk cahaya biru gawai terhadap produksi hormon tidur (Melatonin). Tujuannya adalah agar peserta didik mampu merancang solusi dan mengaplikasikan strategi untuk mematikan semua layar minimal 30 menit sebelum tidur, sehingga mendapatkan tidur yang lebih berkualitas.



Gambar 3.16 Misi Waktu Layar Mati

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Jelaskan secara ringkas bagaimana cahaya biru dari layar mengganggu hormon tidur (Melatonin).
- Bagi peserta didik dalam kelompok untuk merancang Misi Waktu Layar Mati yang kreatif. Strategi harus berfokus pada kegiatan alternatif yang tidak melibatkan layar (misalnya, tantangan baca buku sebelum tidur atau misi menggambar di malam hari).
- Minta setiap kelompok mempresentasikan strategi terbaik mereka. Diskusikan "Strategi mana yang paling mudah kamu lakukan? Apa kegiatan alternatif yang dapat kamu lakukan sebelum tidur selain bermain gawai?".
- Minta peserta didik memilih satu strategi dari kelompok mereka untuk dicoba selama satu minggu.

4. Bermain Peran 'Malam Ajaib'

"Bermain Peran 'Malam Ajaib'" adalah aktivitas yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami dan memvisualisasikan proses biologis yang terjadi di tubuh dan otak mereka saat mereka tidur. Melalui drama, konsep abstrak seperti "hormon pertumbuhan" dan "sel otak" diubah menjadi karakter yang bekerja sama dalam sebuah "pertunjukan".



Gambar 3.17 Bermain Peran "Malam Ajaib"

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi kelompok dan minta mereka memilih peran seperti Sel Otot, Sel Otak, Hormon Pertumbuhan, dan Hormon Melatonin.
- Minta kelompok merancang drama singkat (3–5 menit) yang menggambarkan interaksi karakter saat tidur (misalnya, Sel Otot berbaring lelah, Hormon Pertumbuhan datang untuk “memperbaiki” mereka).
- Minta kelompok menampilkan drama mereka di depan kelas.
- Diskusikan dengan pertanyaan pemantik berikut “Apa yang kamu pelajari dari pertunjukan ini? Mengapa kerja sama semua ‘karakter’ ini penting untuk tubuh kita?”.

5. Papan Ide ‘Ritual Tidur’

"Papan Ide ‘Ritual Tidur’" adalah aktivitas kolaboratif yang mendorong peserta didik untuk merancang solusi kreatif untuk meningkatkan kualitas tidur melalui rutinitas pra-tidur yang menenangkan. Aktivitas ini memperkuat ide bahwa rutinitas positif sebelum tidur adalah strategi penting untuk melawan gangguan tidur yang disebabkan oleh stres atau gawai.



Gambar 3.18 Papan Ide "Ritual Tidur"

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Siapkan papan besar atau kertas di dinding.
- Minta setiap peserta didik menuliskan satu ide kreatif di kertas kecil (*post-it*) tentang cara membuat tubuh rileks sebelum tidur (misalnya, mendengarkan musik tenang, membaca buku, berbicara dengan orang tua).

- c. Minta peserta didik menempelkan ide mereka di papan. Fasilitasi pengelompokan ide berdasarkan jenisnya (misalnya, relaksasi fisik, relaksasi mental, interaksi keluarga).
- d. Diskusikan “Ide mana yang paling menarik? Mengapa ritual tersebut dapat membantu tidur lebih nyenyak?”. Minta peserta didik memilih beberapa ide terbaik untuk dicoba.

Subbab D: Lawan Malas Gerak: Strategi Mencegah Perilaku Sedenter

Subbab ini merupakan puncak dari penerapan strategi di Bab 3, yang berfokus pada mencegah gaya hidup tidak aktif. Peserta didik akan menganalisis perilaku sedenter dan merancang solusi kreatif untuk menginterupsi kebiasaan tersebut di lingkungan sehari-hari. Tujuan utama dari subbab ini adalah agar peserta didik mampu menganalisis risiko perilaku sedenter dan merancang strategi pencegahan yang praktis dan berkelanjutan.



Gambar 3.19 Lawan Malas Bergerak! Strategi Mencegah Perilaku Sedenter

Tabel 3.6 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik Kunci yang Menonjol
1. Poster Aktif itu Keren	Mengaplikasi	- Berpikir kritis dan mencari solusi inovatif (membuat tip pencegahan). - Menerapkan pengetahuan ke dalam situasi nyata (kampanye sosial).
2. Permainan Alarm Gerak Estafet	Mengaplikasi & Merefleksi	- Menerapkan pengetahuan (pentingnya gerak singkat) ke dalam situasi nyata (aktivitas permainan). - Mengevaluasi dan memaknai proses (merefleksikan perasaan segar) sebagai umpan balik cepat dari aktivitas fisik.
3. Proyek 'Zona Bebas Malas Gerak'	Mengaplikasi	- Menerapkan pengetahuan (strategi pencegahan sedenter) untuk merancang solusi kreatif dan inovatif. - Mengembangkan pemahaman dengan eksplorasi desain lingkungan aktif dan memecahkan masalah nyata.
4. Bermain Peran 'Si Malas vs Si Aktif'	Memahami	- Menanamkan nilai dan karakter (pentingnya gaya hidup aktif). - Menghubungkan dengan konteks nyata (dampak gaya hidup pada performa).
5. Jelajah Lingkungan Sehat	Memahami & Mengaplikasi	- Menghubungkan dengan konteks nyata (lingkungan sekolah). - Mengembangkan pemahaman dengan eksplorasi dan mencatat aktivitas yang sesuai di berbagai lokasi.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu melawan rasa malas, dan menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis proyek dan kampanye). Bentuk aktivitas pembelajaran Lawan Malas Gerak: Strategi Mencegah Perilaku Sedenter antara lain sebagai berikut.



1. Poster Aktif Itu Keren!

"Poster Lawan Malas Bergerak" adalah kegiatan kreatif yang bertujuan agar peserta didik mampu menganalisis risiko perilaku sedenter dan merancang solusi inovatif dalam bentuk kampanye visual. Peserta didik secara kolaboratif mengidentifikasi kebiasaan buruk, mencari tip pencegahan yang praktis, dan menuangkannya menjadi poster yang persuasif.



Gambar 3.20 Poster Aktif Itu Keren!

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik menjadi kelompok kecil (4–5 orang).
- Arahkan setiap kelompok mendiskusikan 1–2 contoh kebiasaan malas bergerak yang paling sering dilakukan anak seusia mereka (misalnya, *screen time* terlalu lama atau rebahan setelah pulang sekolah).
- Minta kelompok merumuskan 5–7 tips singkat untuk melawan perilaku sedenter tersebut, dengan merujuk pada rekomendasi 60 menit aktivitas harian (Bab 3).
- Sediakan alat tulis dan kertas karton. Minta kelompok membuat poster berjudul "Lawan Malas Bergerak!" yang berisi tip, gambar, dan warna yang menarik.
- Minta setiap kelompok mempresentasikan poster mereka di depan kelas. Fasilitasi diskusi singkat mengenai pesan mana yang paling persuasif.

2. Permainan Alarm Gerak Estafet

"Permainan Alarm Gerak Estafet" adalah permainan dinamis dan kompetitif yang berfungsi sebagai alat untuk menanamkan kebiasaan "jeda aktif" secara menyenangkan. Peserta didik dilatih untuk segera menginterupsi waktu duduk lama dengan gerakan singkat yang intens. Permainan ini melatih kecepatan reaksi, daya tahan, dan yang terpenting adalah refleksi diri terhadap manfaat gerak singkat.



Gambar 3.21 Permainan Alarm Gerak Estafet

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik menjadi kelompok kecil (4–6 orang) dan buat barisan estafet. Tentukan titik balik (sekitar 5–7 meter) di area yang aman.
- Jelaskan bahwa aba-aba guru ("Alarm 30 menit berbunyi!") adalah sinyal untuk bergerak. Setelah kembali, peserta didik menepuk tangan teman di belakangnya.
- Lakukan estafet dalam beberapa putaran dengan variasi gerakan yang berbeda untuk melatih berbagai komponen gerak.
 - Putaran 1: Lompat kecil sambil tepuk tangan.
 - Putaran 2: Jalan jongkok.
 - Putaran 3: *Skiping* tanpa tali.
 - Putaran 4: Lari cepat kecil.
 - Putaran 5: Gerakan variasi sesuai instruksi guru.
- Setelah semua putaran selesai, kumpulkan peserta didik. Fasilitasi refleksi dengan pertanyaan pemantik "Bagaimana rasanya setelah bergerak singkat tadi? Apakah tubuhmu terasa lebih segar? Apa manfaatnya bagi fokus belajar?".

3. Proyek 'Zona Bebas Malas Gerak'

"Proyek 'Zona Bebas Malas Gerak'" adalah proyek berbasis desain yang menugaskan peserta didik untuk menjadi Arsitek Ruang Aktif. Tujuannya adalah mendorong kreativitas dan kemampuan mengaplikasi pengetahuan pencegahan sedenter dengan merancang ulang ruang fisik (kelas, kamar, sudut rumah) agar secara inheren memotivasi pergerakan.



Gambar 3.22 Proyek 'Zona Bebas Malas Gerak'

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Minta kelompok memilih satu area yang ingin mereka ubah (misalnya, sudut baca di kelas, area tunggu, atau kamar tidur di rumah).
- Arahkan kelompok untuk memikirkan: "Masalah sedenter apa yang terjadi di zona ini? Solusi apa yang dapat diwujudkan dengan alat sederhana?" (Misalnya, menempatkan *hula hoop* sebagai alas duduk interaktif).
- Minta peserta didik membuat sketsa atau model visual dari Zona Bebas Malas Gerak mereka, termasuk daftar alat dan aturan penggunaan zona tersebut.
- Kelompok mempresentasikan ide mereka. Tekankan agar mereka menjelaskan alasan logis (penalaran kritis) mengapa zona tersebut efektif melawan kemalasan.



4. Bermain Peran 'Si Malas vs Si Aktif'

"Bermain Peran 'Si Malas vs Si Aktif'" adalah kegiatan simulasi drama singkat yang bertujuan untuk memvisualisasikan secara kontras dampak negatif perilaku sedenter dan manfaat positif gaya hidup aktif. Aktivitas ini menggunakan elemen emosional dan visual untuk memperkuat pemahaman. Melalui akting, peserta didik melatih komunikasi dan penalaran kritis dalam menyampaikan pesan kesehatan.



Gambar 3.23 Bermain Peran Si Malas dan Si Aktif

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik menjadi kelompok dan berikan contoh skenario kontras (misalnya, Anak A yang selalu main gim vs Anak B yang bersepeda ke sekolah).
- Minta kelompok membuat cerita singkat (3–5 menit) yang menggambarkan kondisi fisik, suasana hati, dan performa belajar/bermain dari kedua karakter (Si Malas vs Si Aktif).
- Kelompok menampilkan drama. Dorong penggunaan ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang berlebihan untuk menyampaikan pesan dengan jelas.
- Setelah pementasan, fasilitasi diskusi "Apa pesan moral dari cerita ini? Apa perbedaan performa dan perasaan yang paling jelas antara kedua karakter?".

5. Jelajah Lingkungan Sehat

"Jelajah Lingkungan Sehat" adalah aktivitas eksplorasi yang mengajak peserta didik untuk menjadi Pengamat Lingkungan Aktif. Peserta didik diajak berkeliling sekolah (lapangan, tangga, taman) untuk menganalisis bagaimana lingkungan dapat digunakan untuk mendukung aktivitas fisik. Tujuannya adalah untuk melatih penalaran kritis dalam melihat potensi aktif di setiap sudut sekolah.



Gambar 3.24 Jelajah Lingkungan Sehat

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik menjadi kelompok kecil (4–5 orang) dan tetapkan area eksplorasi (misalnya, Kelompok A: Lapangan dan sekitarnya; Kelompok B: Tangga dan Koridor).
- Minta setiap kelompok mengamati dan mencatat (di buku tugas) berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lokasi tersebut.
- Minta kelompok mencoba secara singkat beberapa aktivitas yang mereka temukan (misalnya, latihan naik-turun tangga, *push-up* di dinding koridor, atau peregangan di taman).
- Setiap kelompok mempresentasikan temuan mereka. Fasilitasi diskusi “Bagaimana kita bisa menggunakan area ini agar kita tetap aktif selama jam istirahat?”.

G. Sumatif

Penjelasan mengenai instrumen asesmen yang digunakan untuk menilai Uji Kompetensi/Sumatif Bab 3 Energi Super: Rahasia Tubuh Sehat Dan Kuat yang terdapat pada Buku Siswa bab ini yang menyertakan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.

1. Asesmen Afektif

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



Instrumen Observasi Guru

Tabel 3.7 Rubrik Instrumen Observasi Guru

No	Nama peserta didik	Tanggung Jawab (Kemandirian)	Disiplin (Kepatuhan)	Percaya Diri (Partisipasi)	Catatan Khusus
1	Agung	3	4	3	
2	Bima	4	3	4	
...					

Rubrik Penilaian Observasi Guru

Tabel 3.8 Rubrik Penilaian Observasi Guru

Skor	Kriteria Karakter
4 (Sangat Baik)	Peserta didik secara konsisten menunjukkan karakter ini tanpa perlu diingatkan, bahkan memotivasi teman.
3 (Baik)	Peserta didik sering menunjukkan karakter ini dan hanya sesekali perlu diingatkan.
2 (Cukup)	Peserta didik menunjukkan karakter ini jika diingatkan atau diawasi ketat.
1 (Perlu Bimbingan)	Peserta didik jarang menunjukkan karakter ini dan sering memerlukan bimbingan khusus.

2. Asesmen Keterampilan

a. Praktik Pahlawan Anti-Mager (Video Singkat)

Tujuan: Mengukur kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan aktivitas jasmani dengan variasi, serta kemampuan komunikasi persuasif.



Tabel 3.9 Rubrik Penilaian Video

Indikator	Skor 5 (Sempurna)	Skor 4 (Baik)	Skor 3 (Cukup)	Skor 2 (Kurang)
Konten Gerak	Video mencakup setidaknya 3 jenis gerak (kardio, kekuatan, fleksibilitas).	Mencakup 2 jenis gerak yang jelas.	Mencakup 1 jenis gerak saja.	Tidak memiliki variasi gerak yang jelas.
Semangat & Energi	Performa sangat energik, antusias, dan menunjukkan <i>effort</i> yang kuat.	Performa antusias dan menunjukkan <i>effort</i> yang memadai.	Performa terlihat biasa saja dan kurang bersemangat.	Performa lemas dan tidak meyakinkan.
Pesan Persuasif	Pesan ajakan jelas, kreatif, dan sangat memotivasi teman.	Pesan ajakan jelas dan memotivasi.	Pesan ajakan kurang jelas atau terkesan terburu-buru.	Tidak ada pesan ajakan yang jelas.
Durasi & Penyajian	Durasi sesuai (sekitar 1 menit), penyajian rapi dan mudah dipahami.	Durasi sesuai, penyajian cukup baik.	Durasi kurang/lebih signifikan, penyajian kurang rapi.	Durasi dan penyajian tidak sesuai atau tidak rapi.

Konversi Skor ke Nilai

Skor maksimal = 20

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

Kategori Ketercapaian

90–100 = Sangat Baik

75–89 = Baik

60–74 = Cukup

< 60 = Perlu Bimbingan



b. Desain Poster 'Tidur Juara'

Tujuan: Mengukur kemampuan peserta didik menginternalisasi pentingnya tidur dan menyajikannya secara kreatif.

Tabel 3.10 Rubrik Penilaian Poster (Total 20 Poin)

Indikator	Skor 5 (Sempurna)	Skor 4 (Baik)	Skor 3 (Cukup)	Skor 2 (Kurang)
Kelengkapan Isi	Mencantumkan 3 tip tidur nyenyak yang relevan (misalnya: hindari gawai, jadwal teratur, kamar gelap).	Mencantumkan 2 tip tidur nyenyak yang relevan.	Mencantumkan 1 tip tidur nyenyak yang relevan.	Tip tidak relevan atau tidak ada.
Kreativitas Desain	Sangat kreatif, perpaduan warna dan tata letak sangat menarik, menggunakan gambar relevan.	Kreatif, tata letak rapi, menggunakan gambar relevan.	Desain standar, gambar kurang menarik.	Desain minimalis, kurang menggunakan gambar.
Kejelasan Pesan	Pesan singkat, jelas, mudah dibaca, dan sangat persuasif.	Pesan jelas dan mudah dibaca.	Pesan kurang efektif sehingga sulit terbaca.	Pesan tidak jelas atau tulisan tangan/cetak tidak terbaca.
Kesesuaian Tema	Seluruh elemen sangat sesuai dengan tema "Tidur Nyenyak" dan energi super.	Sebagian besar elemen sesuai dengan tema.	Beberapa elemen kurang sesuai dengan tema.	Tidak memiliki kaitan yang jelas dengan tema.

Konversi Skor ke Nilai

Skor maksimal = 20

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

Kategori Ketercapaian

90–100 = Sangat Baik

75–89 = Baik



60–74 = Cukup
< 60 = Perlu Bimbingan



Kunci Jawaban

Kunci Jawaban Soal Pengetahuan Buku Siswa Bab 3

1. b. Memompa darah yang kaya oksigen lebih cepat ke seluruh tubuh.
2. c. Endorfin, Dopamin, dan Serotonin.
3. b. Perilaku sedenter.
4. c. Fleksibilitas.
5. b. Menurunkan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
6. b. Agar tubuh mendapatkan manfaat kesehatan secara optimal.
7. a. Kesehatan mental dan suasana hati.
8. b. Berdiri dan bergerak singkat setiap 30 menit saat duduk.
9. c. Otot tubuh menjadi lebih kuat.
10. b. Membuatmu cepat merasa lelah.

Kriteria Ketercapaian

Sangat Baik : 9–10 jawaban benar
Baik : 7–8 jawaban benar
Cukup : 5–6 jawaban benar
Perlu Bimbingan : ≤ 4 jawaban benar



Tindak Lanjut

Tindak lanjut diberikan berdasarkan hasil asesmen sumatif dan formatif untuk memastikan setiap peserta didik mendapatkan dukungan yang sesuai, baik dalam bentuk perbaikan pemahaman (remedial) maupun pendalaman materi (pengayaan). Bagi peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), fokus tindak lanjut adalah pada pengulangan dan bimbingan terstruktur pada konsep atau keterampilan yang menjadi kelemahan. Sedangkan bagi peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran perlu diberikan tantangan baru yang mendorong mereka untuk mendalami, mensintesis, dan mengaplikasikan pengetahuan gerak secara lebih kompleks dan mandiri.





Refleksi

Refleksi merupakan tahapan krusial yang berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman fisik dan pembelajaran kognitif. Proses ini memastikan bahwa aktivitas yang dilakukan di lapangan tidak hanya berakhir sebagai gerakan, tetapi diubah menjadi pengetahuan yang mendalam dan bermakna.

1. Refleksi untuk Peserta Didik

Refleksi ini bertujuan agar peserta didik menghubungkan gerakan fisik dengan manfaat kesehatan (kognitif) dan mendorong perubahan perilaku (afektif) yang berkelanjutan.

Pertanyaan Refleksi Kognitif (Apa yang Saya Pelajari?)

- “Saat saya melakukan aktivitas kardio (seperti berlari/melompat), saya merasakan jantung saya berdetak lebih cepat. Apa sebenarnya tugas utama jantung saat itu, dan mengapa hal itu baik untuk kesehatan saya?”.
- “Apa itu perilaku sedenter, dan apa satu strategi paling mudah yang dapat saya terapkan hari ini untuk melawannya?”.
- “Saya merasa lebih gembira dan tidak stres setelah berolahraga. Hormon apa yang dilepaskan otak saya, dan bagaimana hormon itu membantu suasana hati saya?”.
- “Selain bergerak, apa peran utama tidur dalam mengisi ulang ‘Energi Super’ tubuh saya, dan berapa jam tidur yang seharusnya saya dapatkan?”.

Pertanyaan Refleksi Afektif & Aksi (Bagaimana Saya Akan Bertindak?)

- “Apakah saya telah menunjukkan tanggung jawab untuk bergerak aktif minimal 60 menit hari ini? Jika belum, langkah apa yang akan saya ambil besok untuk memenuhinya?”.
- “Bagaimana perasaan saya setelah berhasil konsisten mengisi Jurnal Aktivitas dan Tidur? Apakah kedisiplinan kecil ini membantu saya merasa lebih berenergi?”.
- “Apa hambatan terbesar yang saya temui saat mencoba melawan rasa malas bergerak (mager) minggu ini? Bagaimana saya akan menggunakan pengetahuan dari bab ini untuk mengatasi hambatan tersebut?”.
- “Satu komitmen gaya hidup sehat yang akan saya mulai lakukan secara rutin mulai besok adalah...” (Peserta didik menuliskan satu janji spesifik: misalnya, “Saya akan selalu meregangkan tubuh setiap 30 menit saat belajar”).



2. Refleksi untuk Guru

Refleksi ini bertujuan agar guru mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran, kualitas materi, dan tindak lanjut yang telah diberikan.

Evaluasi Pembelajaran dan Materi

- a. "Konsep mana dari Bab 3 (misalnya: Trio Bahagia, Perilaku Sedenter, atau Jenis Aktivitas) yang paling sulit dipahami oleh sebagian besar peserta didik, dan metode atau analogi apa yang dapat saya ubah/tambahkan di pertemuan berikutnya?"
- b. "Apakah *drill* atau aktivitas praktik yang saya berikan sudah efektif membantu peserta didik mencapai intensitas yang disarankan (sedang hingga berat)? Jika tidak, bagaimana saya dapat menaikkan atau menurunkan tingkat kesulitan agar sesuai dengan kebutuhan kelompok?"
- c. "Seberapa besar tingkat keterlibatan aktif peserta didik selama sesi praktik? Apakah terdapat peserta didik yang cenderung pasif atau enggan berpartisipasi (perlu diperhatikan di aspek afektif)?"

Evaluasi Asesmen dan Tindak Lanjut

- a. "Apakah soal asesmen (terutama praktik dan pilihan ganda) benar-benar mengukur pemahaman peserta didik terhadap tujuan pembelajaran, atau hanya mengukur hapalan?"
- b. "Bagaimana hasil dari program remedial yang saya berikan? Apakah kelompok peserta didik yang remedial menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan setelah bimbingan kelompok kecil?"
- c. "Apakah tugas pengayaan (misalnya: Proyek Duta Kesehatan atau menjadi *Peer Tutor*) berhasil memperluas wawasan dan meningkatkan tanggung jawab peserta didik yang telah tuntas? Bagaimana saya dapat memberikan umpan balik yang lebih mendalam pada proyek mereka?"

Rencana Perbaikan Berkelanjutan

- a. "Untuk Bab berikutnya, saya akan lebih fokus menggunakan metode *discovery learning* di mana peserta didik menemukan sendiri manfaat gerak melalui eksperimen sederhana (misalnya, menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah beraktivitas)".
- b. "Saya perlu memberikan umpan balik spesifik terkait karakter (Disiplin, Tanggung Jawab) saat mereka mengisi jurnal, tidak hanya pada hasil fisik, untuk memperkuat penanaman nilai peserta didik."





1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang konsep Energi Super yang meliputi dampak aktivitas jasmani terhadap jantung, paru-paru, dan suasana hati (“Trio Bahagia”), strategi melawan perilaku sedenter, serta pentingnya tidur nyenyak, dapat dipelajari melalui:

- Buku Siswa PJOK Kelas VI Edisi Terbaru (Bab 3): Pelajari bagian yang membahas rekomendasi aktivitas harian (60 menit), jenis-jenis aktivitas (kardio, kekuatan, fleksibilitas), dan tips tidur juara.
- Sumber bacaan lain seperti majalah dan poster kesehatan sekolah, artikel atau infografis tentang gaya hidup sehat, bahaya *mager* (malas gerak), dan nutrisi.
- Artikel dari situs kredibel (misalnya, Kementerian Kesehatan, *website* kesehatan anak) yang membahas manfaat hormon endorfin dan pentingnya durasi tidur.

2. Bahan Bacaan Guru

Materi penerapan konsep kesehatan dan kebugaran, cara memotivasi peserta didik agar aktif, serta panduan modifikasi aktivitas dapat diperoleh melalui:

- Buku Guru dan Buku Siswa PJOK Kelas V dan VI Edisi Terbaru: Pelajari bagian yang membahas metode pengajaran kesehatan, cara mengukur intensitas gerak sederhana (misalnya, *Talk Test*), dan merancang *movement break*.
- Buku atau Modul Ajar: Sumber yang fokus pada pedagogi PJOK, termasuk cara mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif dalam aktivitas fisik.
- Internet/Jurnal Ilmiah: Artikel tentang rekomendasi aktivitas fisik harian terbaru untuk usia sekolah dasar, dampak perilaku sedenter pada anak, dan teknik *mindfulness* untuk istirahat.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

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

Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan

ISBN: 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

**Panduan
Khusus**

Bab IV

Makanan Sehat, Bahan Bakar untuk Bergerak





A.

Pendahuluan

Pada bab ini, peserta didik diajarkan untuk memahami hubungan antara makanan, gaya hidup, dan kesehatan tubuh. Melalui pembelajaran interaktif, peserta didik diajak menjadi “Ahli Gizi Cilik” yang mampu menganalisis pilihan makanan, memahami kebutuhan gizi seimbang, serta merancang menu sehat yang sesuai dengan aktivitas jasmani.

Pembelajaran diarahkan agar peserta didik mampu:

1. mengenali gaya hidup sehat dan risiko kesehatannya,
2. menganalisis kebutuhan gizi berdasarkan aktivitas jasmani,
3. merancang menu sehat harian dengan prinsip Isi Piringku, serta
4. menunjukkan sikap sadar gizi dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri.

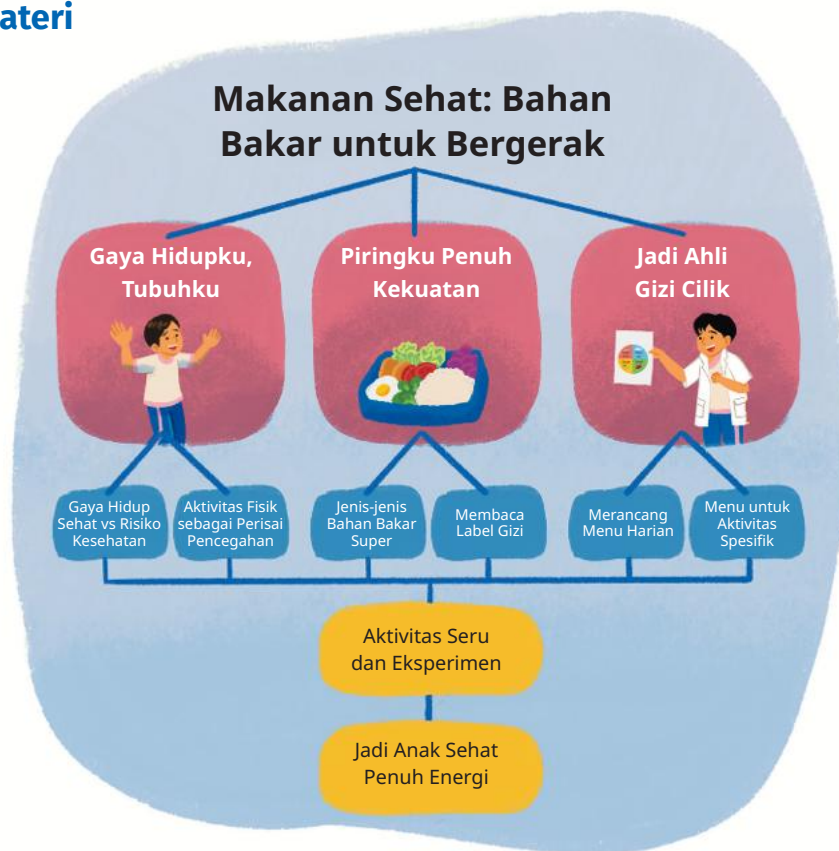
Tabel 4.1 Tujuan Pembelajaran dan Indikator

Tujuan Pembelajaran	Indikator
Menganalisis hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan.	1.1 Peserta didik dapat menjelaskan pengaruh kebiasaan gaya hidup terhadap kesehatan tubuh. 1.2 Peserta didik dapat mengidentifikasi minimal dua risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak sehat. 1.3 Peserta didik dapat menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani sebagai pencegahan penyakit.
Menganalisis kebutuhan gizi seimbang dan sumber energi untuk aktivitas jasmani.	2.1 Peserta didik dapat mengelompokkan jenis zat gizi berdasarkan fungsinya bagi tubuh. 2.2 Peserta didik dapat menjelaskan konsep Isi Piringku dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. 2.3 Peserta didik dapat membaca label gizi sederhana dan menentukan pilihan makanan sehat.



Tujuan Pembelajaran	Indikator
Merancang menu sehat harian sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.	3.1 Peserta didik dapat menyusun menu harian seimbang berdasarkan prinsip Isi Piringku. 3.2 Peserta didik dapat menyesuaikan menu dengan jenis aktivitas jasmani yang dilakukan.

1. Peta Materi

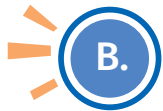


Setiap subbab membentuk alur pembelajaran yang logis, peserta didik mengenali gaya hidup sehat, memahami zat gizi, lalu menerapkannya dalam perancangan menu. Dengan begitu, peserta didik tidak hanya mengetahui teori gizi, tetapi juga menerapkannya dalam kebiasaan hidup sehari-hari. Setelah itu, mereka dapat mempraktikkan penyusunan menu sehat melalui proyek kolaboratif dan refleksi diri.

Bab ini berhubungan dengan Bab 3 "Energi Super" yang menekankan pentingnya aktivitas jasmani. Bab 4 melanjutkannya dengan membahas "Sumber Energi" melalui makanan. Bab ini juga menguatkan nilai Dimensi Profil Lulusan seperti berpikir kritis, mandiri, dan bergotong royong.

2. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Satu Bab

Jumlah pertemuan yang direkomendasikan pada bab ini adalah 27 JP. Guru dapat memodifikasi jumlah pertemuan sesuai kebutuhan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 4, peserta didik diharapkan telah:

1. Memahami pentingnya aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif (Bab 3).
2. Mengenal fungsi dasar organ tubuh yang berkaitan dengan energi (jantung, paru-paru, otot).
3. Mampu melakukan observasi sederhana terhadap kebiasaan makan sehari-hari.



C. Kerangka Pembelajaran

Kerangka pembelajaran merupakan panduan sistematis yang dirancang untuk membantu guru menciptakan ekosistem pendidikan. Kerangka ini terdiri dari empat komponen utama yang saling terkait dan dapat dikembangkan oleh guru sesuai dengan karakteristik unik satuan pendidikan serta kebutuhan peserta didik.

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang digunakan:

- a. Pembelajaran Berbasis Proyek (PjBL): peserta didik merancang “Menu Sehat Harian” atau “Papan Isi Piringku Ideal”.
- b. Pembelajaran Berbasis Inkuiri (PBI): peserta didik menjadi “Detektif Gizi” yang menyelidiki label makanan.
- c. Pembelajaran berfokus pada penalaran kritis, kesadaran diri, dan keterampilan membuat keputusan sehat.

2. Kemitraan Pembelajaran

- a. Kolaborasi antarpeserta didik dalam proyek Menu Sehat Keluarga.
- b. Kolaborasi lintas mata pelajaran dengan IPA (sistem pencernaan & gizi) dan Bahasa Indonesia (penulisan laporan hasil proyek).
- c. Keterlibatan orang tua: mendiskusikan kebiasaan makan sehat di rumah.



3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan pembelajaran dalam Bab 4 memanfaatkan berbagai ruang untuk mendukung aktivitas pembelajaran yang dilakukan, yaitu sebagai berikut.

- a. Ruang fisik: kelas, kantin sekolah, dan lapangan (observasi gaya hidup sehat).
- b. Ruang virtual: kelas daring untuk berbagi foto menu sehat dan laporan proyek.

4. Pemanfaatan Digital

Dalam Bab 4 ini, pemanfaatan digital dilakukan pada saat pembelajaran sesuai kebutuhan aktivitas di dalamnya. Berikut adalah pemanfaatan digital dalam proses pembelajaran.

- a. Penggunaan infografis Isi Piringku dari laman resmi Kemenkes.
- b. Rekaman video presentasi Ahli Gizi Cilik.

D. Apersepsi

Apersepsi dalam Bab 4 ini berfungsi untuk menjembatani pengalaman dan pengetahuan awal peserta didik dengan materi baru yang akan dipelajari. Melalui pendekatan yang interaktif dan berpusat pada peserta didik, guru dapat menstimulasi rasa ingin tahu mereka dengan mengaitkan pengalaman awal melalui pertanyaan berikut.

1. Pernahkah kamu merasa lemas sebelum bermain?
2. Apa yang kamu makan pagi ini?
3. Menurutmu, apa yang terjadi jika tubuh kekurangan makanan bergizi?

Guru dapat menampilkan video singkat atau poster Isi Piringku dari Kemenkes untuk membangun konteks pembelajaran.

Kegiatan apersepsi dapat diakhiri dengan permainan cepat “Tebak Gizi”, peserta didik menebak kategori makanan dari gambar (karbohidrat, protein, vitamin, lemak baik). Dengan menggunakan pendekatan yang kreatif, guru dapat memastikan bahwa peserta didik terlibat sejak awal dan memiliki rasa ingin tahu yang kuat untuk mendalami materi Bab 4 ini.

E. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Buku Siswa Bab 4 telah menyediakan pertanyaan-pertanyaan untuk formatif awal yang dapat guru gunakan. Pertanyaan ini berfokus pada pengalaman dan pengetahuan peserta didik tentang kebiasaan makan, gizi seimbang, serta hubungan antara makanan dan energi tubuh.

Contoh pertanyaan formatif awal yang terdapat di Buku Siswa.

1. Pernahkah kamu merasa lemas atau mengantuk saat bermain atau belajar? Menurutmu, mengapa hal itu bisa terjadi?
2. Jika tubuhmu seperti mobil balap, menurutmu makanan seperti apa yang menjadi "bensin terbaik"?
3. Apa yang kamu makan pagi ini? Apakah makananmu sudah termasuk makanan sehat? Mengapa kamu berpikir demikian?
4. Menurutmu, apa hubungan antara makanan yang kita makan dengan kemampuan kita berolahraga?
5. Apa yang kamu ketahui tentang "gizi seimbang" dan mengapa hal itu penting bagi tubuh kita?

Guru dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan tersebut untuk mengukur pemahaman awal peserta didik tentang fungsi makanan sehat, hubungan makanan dengan energi, dan kesadaran terhadap pentingnya gizi seimbang.

Hasil dari kegiatan formatif awal ini dapat digunakan guru untuk menyesuaikan aktivitas pembelajaran berikutnya, misalnya memberikan penguatan tentang konsep gizi seimbang bagi peserta didik yang masih memiliki pemahaman terbatas, atau memperdalam topik perancangan menu sehat bagi peserta didik yang telah memahami konsep dasar dengan baik.

F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Alur Kegiatan Pembelajaran Bab 4

1. Mengamati

Peserta didik mengamati kemasan makanan ringan yang populer di sekitar mereka (dibawa dari rumah atau visualisasi).

2. Asesmen Awal

Guru menanyakan pemahaman tentang fungsi Protein dan Karbohidrat. Guru mengamati pemahaman peserta didik tentang risiko kesehatan akibat gaya hidup/pola makan tidak sehat.



3. Membagi Kelompok Belajar

Diferensiasi Kesiapan: Kelompok yang membutuhkan bimbingan fokus pada identifikasi kandungan gula/lemak berlebih (Detektif Gizi). Kelompok yang mahir fokus pada analisis rasio makronutrien dan merancang Peta Risiko Gaya Hidupku yang kompleks.

4. Membaca

Peserta didik membaca materi tentang Gizi Seimbang, konsep Isi Piringku, dan Risiko Kesehatan (Diabetes, Obesitas).

5. Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik aktif melakukan praktik: Detektif Gizi (menganalisis label kemasan), Eksperimen Makanan dan Energi (merasakan perbedaan makanan), dan merancang Proyek Piringku Penuh Kekuatan (mengaplikasikan proporsi Isi Piringku).

6. Asesmen Formatif

Guru menilai kemampuan peserta didik untuk menganalisis label gizi, menghubungkan gaya hidup dengan risiko kesehatan, dan merancang menu sehat yang logis, variatif, dan seimbang.

Beberapa hal yang perlu dipahami Bapak dan Ibu Guru sebelum memfasilitasi aktivitas dalam bab ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4.2 Komponen, Penjelasan, dan Implementasi

Komponen	Penjelasan dan Implementasi
Pembelajaran Berdiferensiasi	1. Untuk Detektif Gizi, Kelompok 1 (kesulitan analisis) fokus pada identifikasi kandungan gula/garam yang tinggi saja. Kelompok 2 (mahir) harus menganalisis rasio makronutrien (Protein/Karbohidrat) dan menentukan produk mana yang paling ideal sebagai “bahan bakar” sebelum olahraga. 2. Untuk Proyek Piringku Penuh Kekuatan, Kelompok 1 fokus pada konsep Isi Piringku (proporsi). Kelompok 2 harus merancang menu berdasarkan kebutuhan spesifik (misalnya, menu untuk hari ujian vs. menu untuk hari pertandingan).



Komponen	Penjelasan dan Implementasi
Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru	1. Tekankan bahwa tujuan bukan menghakimi makanan, tetapi membuat pilihan cerdas sebagai “bahan bakar” untuk bergerak. Hindari pembahasan tentang berat badan. 2. Gunakan alat peraga nyata (label nutrisi kemasan makanan ringan yang populer di kalangan anak-anak) untuk membuat analisis terasa autentik.
Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan	1. Ciptakan lingkungan yang nyaman sehingga tidak ada peserta didik yang merasa dihakimi karena kondisi fisik atau kebiasaan makan mereka. 2. Ingatkan peserta didik bahwa analisis label hanya sebatas edukasi, bukan rekomendasi diet medis.

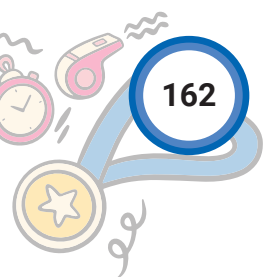
Subbab A: Gaya Hidupku, Tubuhku: Hubungan Gaya Hidup dan Kesehatan

Tujuan utama subbab ini adalah membentuk kesadaran peserta didik bahwa gaya hidup sehat adalah fondasi utama kesehatan tubuh. Peserta didik diajak memahami hubungan antara kebiasaan sehari-hari, risiko kesehatan, dan pentingnya aktivitas jasmani sebagai pencegahan.

Aktivitas dalam subbab ini dirancang agar peserta didik belajar:

1. Mengidentifikasi kebiasaan sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Menganalisis hubungan antara gaya hidup dan risiko kesehatan.
3. Menunjukkan kemampuan reflektif dan berkesadaran dalam memperbaiki kebiasaan.
4. Mengomunikasikan hasil pengamatan dan ide perbaikan gaya hidup secara terbuka.

Melalui pembelajaran berbasis proyek dan refleksi diri, peserta didik dilatih menjadi “Detektif Kesehatan Cilik” yang mampu menilai dirinya dan mengambil langkah preventif.



Tabel 4.3 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Peta Risiko Gaya Hidupku	Memahami dan Mengaplikasi	• Menghubungkan kebiasaan sehari-hari dengan risiko kesehatan. • Menerapkan pemahaman dengan membuat peta visual kebiasaan dan risikonya.
2. Wawancara Ahli Kesehatan Cilik	Memahami dan Merefleksi	• Melatih kemampuan komunikasi dan penalaran kritis. • Merefleksikan pemahaman orang lain dan membandingkan dengan rekomendasi otoritas kesehatan.
3. Papan Fakta vs Mitos Kesehatan	Mengaplikasi dan Merefleksi	• Mengembangkan berpikir kritis dan kemampuan memilah informasi benar/salah. • Membangun kesadaran tentang pentingnya sumber informasi terpercaya.

1. Peta Risiko Gaya Hidupku

“Peta Risiko Gaya Hidupku” adalah aktivitas reflektif yang membantu peserta didik mengenali hubungan antara kebiasaan sehari-hari dan risiko kesehatannya. Dalam kegiatan ini, peserta didik membuat peta visual tentang rutinitas mereka dari pagi hingga malam hari, menandai mana kebiasaan yang sehat dan tidak sehat, serta menuliskan potensi risiko dan upaya pencegahan.

Aktivitas ini melatih kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan berpikir kritis, dan tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi.





Gambar 4.1 Peta Risiko Gaya Hidupku

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menjelaskan tujuan aktivitas, yaitu agar peserta didik dapat memahami hubungan antara gaya hidup dan kesehatan melalui pengamatan terhadap kebiasaan diri sendiri.
- 2) Guru menunjukkan contoh “Peta Hidup” sederhana berisi kegiatan dari bangun pagi hingga tidur malam.
- 4) Guru meminta peserta didik untuk menggambar “Peta Hidupku” di kertas besar (bisa berbentuk alur waktu, lingkaran, atau peta aktivitas harian).
- 5) Peserta didik menandai:
 - a) Kebiasaan sehat dengan warna hijau (misal: sarapan, bersepeda ke sekolah, tidur cukup).
 - b) Kebiasaan tidak sehat dengan warna merah (misal: bermain gawai terlalu lama, jarang minum air putih).
- 6) Peserta didik menuliskan potensi risiko kesehatan dari setiap kebiasaan tidak sehat dan menambahkan solusi atau tindakan pencegahan (misal: “tidur larut → cepat lelah → solusinya tidur lebih awal”).
- 7) Setelah selesai, peserta didik berdiskusi dalam kelompok kecil untuk membandingkan hasil peta dan memberikan saran perbaikan.
- 8) Guru menutup dengan refleksi bersama dan memberikan pertanyaan pemantik berikut.
 - a) “Kebiasaan apa yang paling ingin kamu ubah minggu ini?”
 - b) “Apa langkah kecil yang dapat kamu mulai hari ini untuk hidup lebih sehat?”

b. Diferensiasi Pembelajaran

1) Konten

Peserta didik dengan kemampuan tinggi (mahir):

- a) Menambahkan simbol atau kode risiko (seperti tanda bahaya, tengkorak, ikon jantung) serta menuliskan solusi preventif ilmiah (misal: “kurang gerak → risiko obesitas → solusi: aktif bermain minimal 30 menit”).
- b) Peserta didik dengan kemampuan sedang:
Mengidentifikasi kegiatan harian dengan penjelasan singkat mengenai sehat atau tidak sehat.
- c) Peserta didik dengan kemampuan dasar:
Dibantu dengan lembar panduan bergambar (contoh kegiatan sehat dan tidak sehat) untuk memudahkan identifikasi.

2) Proses

- a) Guru membentuk kelompok heterogen agar peserta didik dengan kemampuan berbeda dapat saling membantu dalam menganalisis risiko.
- b) Guru memberikan waktu refleksi tambahan untuk kelompok yang membutuhkan bimbingan lebih.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan peserta didik memahami bahwa tujuan kegiatan ini bukan menilai siapa yang “sehat” atau “tidak sehat”, tetapi untuk mengenali kebiasaan diri secara jujur.
- 2) Dorong peserta didik untuk berbicara terbuka tanpa takut diejek oleh teman.
- 3) Gunakan bahasa positif, misalnya mengganti “kebiasaan buruk” menjadi “kebiasaan yang dapat diperbaiki”.
- 4) Hubungkan hasil refleksi dengan langkah konkret untuk perbaikan gaya hidup selama seminggu ke depan.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan ruang kelas tertata nyaman untuk bekerja kelompok dan memajang hasil karya.
- 2) Berikan waktu istirahat cukup bila aktivitas dilakukan setelah kegiatan jasmani agar peserta didik fokus.
- 3) Ciptakan suasana yang aman untuk berbagi pendapat pribadi.
- 4) Hindari perbandingan antarpeserta didik yang bersifat menilai pilihan gaya hidup secara pribadi.



2. Wawancara “Ahli Kesehatan Cilik”

Aktivitas Wawancara “Ahli Kesehatan Cilik” mengajak peserta didik berperan sebagai pewawancara mini yang mencari informasi tentang gaya hidup sehat dari teman, guru, atau anggota keluarga. Mereka akan menyiapkan daftar pertanyaan, melakukan wawancara, mencatat jawaban, lalu menganalisis kesesuaiannya dengan rekomendasi otoritas kesehatan seperti Kementerian Kesehatan atau WHO.

Kegiatan ini melatih komunikasi, berpikir kritis, dan kemampuan membandingkan data nyata dengan pengetahuan ilmiah.



Gambar 4.2 Ahli Kesehatan Cilik Sedang Wawancara

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru membuka kegiatan dengan cerita singkat atau video pendek tentang pentingnya gaya hidup sehat (misalnya tentang anak yang aktif berolahraga dan menjaga makanannya).
- 2) Guru menjelaskan tujuan aktivitas, yaitu agar peserta didik mampu mengumpulkan dan menganalisis pendapat orang lain tentang gaya hidup sehat.

- 3) Guru memberikan contoh pertanyaan wawancara, seperti berikut.
 - a) Apa kebiasaan sehat yang kamu lakukan setiap hari?
 - b) Menurutmu, mengapa olahraga penting untuk tubuh?
 - c) Bagaimana caramu menjaga pola makan agar tetap sehat?
 - d) Apa tantangan terbesar menjaga gaya hidup sehat?
- 4) Peserta didik diminta membuat 4–5 pertanyaan sendiri di buku catatan atau lembar kerja. Guru membimbing agar pertanyaan bersifat terbuka, tidak hanya dijawab “ya” atau “tidak”.
- 5) Peserta didik melakukan wawancara terhadap 2–3 teman atau guru secara langsung, mencatat setiap jawaban dengan rapi.
- 6) Setelah wawancara selesai, peserta didik menganalisis hasilnya, membandingkan apakah pendapat narasumber sesuai dengan rekomendasi ilmiah tentang gaya hidup sehat (misalnya prinsip “Isi Piringku” atau anjuran aktivitas fisik minimal 60 menit/hari).
- 7) Peserta didik menyusun laporan sederhana berisi:
 - a) Ringkasan hasil wawancara.
 - b) Kesimpulan pribadi tentang kebiasaan sehat yang ditemukan.
 - c) Saran atau refleksi perbaikan diri.
- 8) Guru memfasilitasi refleksi bersama dengan memberikan pertanyaan pemantik sebagai berikut.
 - a) “Apa hal baru yang kamu pelajari dari hasil wawancaramu?”.
 - b) “Apakah kamu menemukan kebiasaan sehat yang ingin kamu tiru?”.
 - c) “Bagaimana kamu bisa membantu teman untuk hidup lebih sehat?”.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Diminta menambahkan sumber rujukan (misal rekomendasi WHO atau panduan “Isi Piringku”) untuk menguatkan analisis.
 - b) Peserta didik sedang: Fokus pada kesimpulan umum hasil wawancara.
 - c) Peserta didik dasar: Dapat menggunakan format pertanyaan panduan dari guru.
- 2) Proses
 - a) Kelompok heterogen: Saling membantu dalam menyusun pertanyaan dan menyimpulkan hasil.
 - b) Guru memberi waktu tambahan dan bimbingan personal bagi peserta didik yang kesulitan menulis atau berbicara.



c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan peserta didik memahami etika wawancara: sopan, tidak menertawakan jawaban, dan menghargai pendapat teman.
- 2) Gunakan hasil wawancara sebagai bahan diskusi tentang perbedaan persepsi dan fakta ilmiah.
- 3) Tekankan bahwa tidak ada jawaban yang “salah”, melainkan perlu dikaji dengan informasi ilmiah.
- 4) Arahkan hasil wawancara untuk memperkuat pemahaman tentang gaya hidup sehat dan tanggung jawab pribadi.

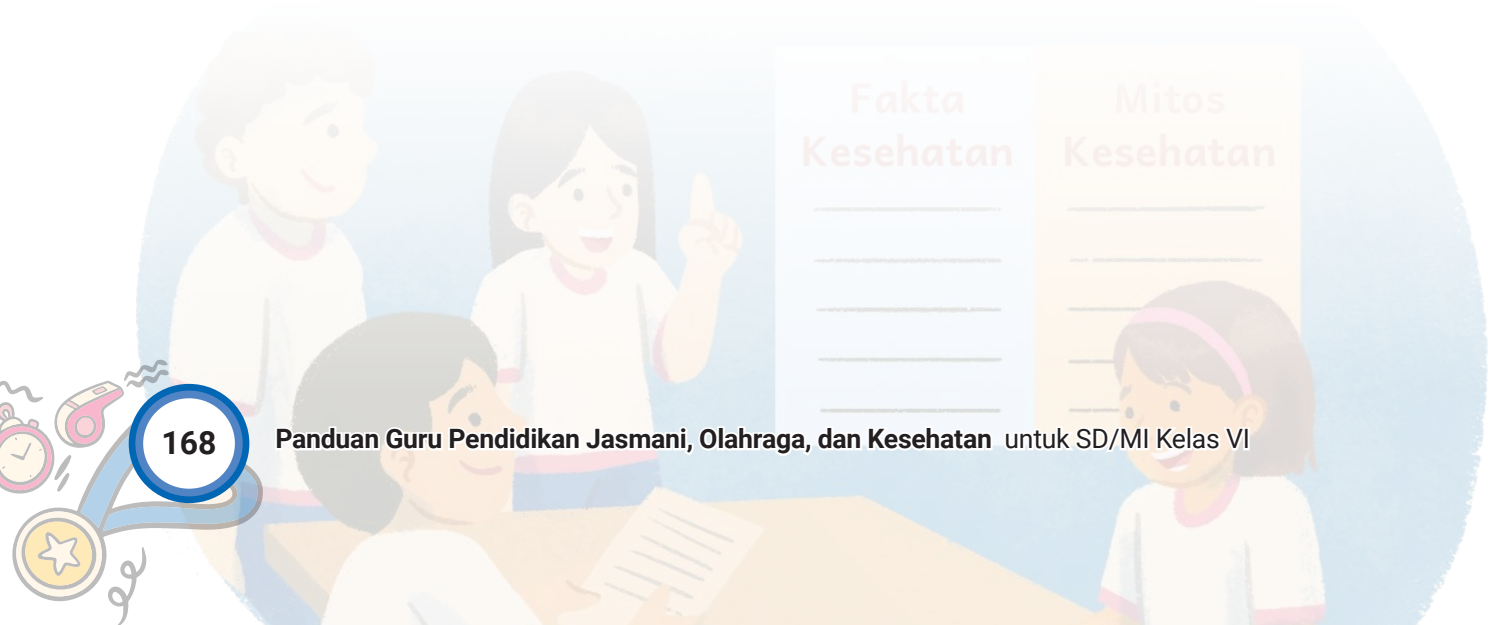
d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Lakukan wawancara di area aman dan tidak mengganggu kelompok lain.
- 2) Pastikan peserta didik tetap sopan dan menjaga jarak yang wajar saat berbicara dengan narasumber.
- 3) Hindari pertanyaan yang bersifat pribadi atau sensitif (misal tentang kondisi tubuh atau keluarga).
- 4) Dorong suasana kelas yang ramah dan saling menghargai pendapat.

3. Papan “Fakta vs Mitos Kesehatan”

Aktivitas Papan “Fakta vs Mitos Kesehatan” dirancang agar peserta didik dapat berpikir kritis dan ilmiah terhadap informasi kesehatan yang sering beredar di masyarakat maupun media sosial. Dalam kelompok, mereka membuat dua kolom besar di papan tulis atau kertas plano bertuliskan “FAKTA” dan “MITOS”, lalu menganalisis beberapa pernyataan tentang kesehatan untuk menentukan posisinya berdasarkan alasan ilmiah.

Kegiatan ini bertujuan melatih kemampuan analisis, kolaborasi, dan kesadaran literasi kesehatan, agar peserta didik terbiasa memeriksa kebenaran informasi sebelum mempercayainya.





Gambar 4.3 Diskusi Siswa tentang Fakta dan Mitos Kesehatan

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru membuka pelajaran dengan pertanyaan pemantik, misalnya:
 - a) "Apakah benar minum air es dapat menyebabkan batuk?".
 - b) "Apakah harus minum vitamin setiap hari agar tetap sehat?". Guru menanyakan opini awal peserta didik untuk memunculkan rasa ingin tahu.
- 2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu membantu peserta didik membedakan antara informasi kesehatan yang benar (fakta) dan yang salah (mitos).
- 3) Guru menyiapkan kartu pernyataan kesehatan berisi kalimat populer, misalnya:
 - a) "Mengonsumsi coklat dapat menyebabkan kemampuan berpikir".
 - b) "Olahraga harus dilakukan setiap hari".
 - c) "Tidur cukup membuat tubuh lebih sehat".
 - d) "Minum susu bikin batuk".
 - e) "Buah dan sayur penting untuk daya tahan tubuh".
- 4) Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil (4-6 orang). Setiap kelompok menerima beberapa kartu pernyataan.
- 5) Kelompok mendiskusikan dan menempatkan setiap pernyataan ke dalam kolom "Fakta" atau "Mitos" pada papan besar atau kertas plano.
- 6) Setelah menempelkan kartu, perwakilan kelompok menjelaskan alasan ilmiahnya di depan kelas. Guru memfasilitasi tanya jawab antarkelompok agar peserta didik saling membandingkan pendapat.



- 7) Guru menutup kegiatan dengan klarifikasi ilmiah berdasarkan sumber terpercaya (misalnya pedoman Kementerian Kesehatan atau WHO).
- 8) Sebagai refleksi, guru memberikan pertanyaan pemantik berikut.
 - a) "Informasi mana yang paling mengejutkan bagimu?"
 - b) "Bagaimana caramu memastikan informasi kesehatan itu benar?"

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Didorong mencari sumber referensi tambahan (buku, internet edukatif, atau brosur kesehatan) untuk memperkuat alasan ilmiah.
 - b) Peserta didik sedang: Fokus menghubungkan pernyataan dengan pengetahuan yang telah dipelajari dalam bab ini.
 - c) Peserta didik dasar: Dibantu guru dengan contoh dan ilustrasi visual sederhana tentang fakta dan mitos.
- 2) Proses
 - a) Kelompok dibuat heterogen agar peserta didik dengan kemampuan berbeda saling melengkapi.
 - b) Guru dapat memberi peran berbeda: pencatat, pembaca kartu, penempel, dan juru bicara agar semua terlibat aktif.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan pernyataan yang digunakan aman, relevan, dan sesuai usia peserta didik.
- 2) Dorong suasana diskusi yang terbuka dan tidak menertawakan pendapat teman yang berbeda.
- 3) Berikan penjelasan berbasis ilmiah setelah semua kelompok selesai, agar tidak ada miskonsepsi yang tertinggal.
- 4) Kaitkan hasil diskusi dengan konsep gizi seimbang, pola hidup sehat, dan aktivitas jasmani.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Gunakan alat peraga yang aman (papan tulis, kertas plano, spidol, perekat).
- 2) Pastikan posisi papan atau meja kerja tidak menghalangi pergerakan antar-kelompok.
- 3) Jaga suasana kelas tetap kondusif, bebas dari ejekan atau komentar yang meremehkan.
- 4) Guru memberi pengawasan aktif agar semua peserta didik berpartisipasi secara positif.



Subbab B: Piringku Penuh Kekuatan

Gizi Seimbang untuk Energi Super

Bapak dan Ibu Guru yang hebat, pada subbab ini peserta didik diajak memahami bahwa makanan bukan sekadar pengisi perut, tetapi merupakan bahan bakar utama tubuh agar dapat belajar, bermain, dan berolahraga dengan penuh energi.

Tujuan utama pembelajaran dalam bagian ini adalah agar peserta didik memahami pentingnya gizi seimbang, mampu menganalisis kandungan makanan, serta dapat menerapkan prinsip “Isi Piringku” dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas dalam subbab ini dirancang untuk mengembangkan penalaran kritis, kesadaran gizi, dan kebiasaan hidup sehat.

Peserta didik akan berperan sebagai detektif, perancang menu, dan komunikator kesehatan, melalui kegiatan eksploratif, kreatif, dan kolaboratif.

Melalui pembelajaran yang menyenangkan ini, mereka diharapkan mampu:

1. Menganalisis kebutuhan gizi seimbang untuk menunjang aktivitas jasmani.
2. Membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat berdasarkan informasi nilai gizi.
3. Merancang piring dan menu makan yang sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”.
4. Menunjukkan kesadaran diri dalam memilih makanan sehari-hari.
5. Membaca label gizi dengan cermat dan kritis.

Dengan pendekatan pembelajaran mendalam, peserta didik tidak hanya tahu “apa itu makanan sehat”, tetapi juga mengapa dan bagaimana memilih makanan yang benar untuk menjaga tubuh tetap bugar, kuat, dan berenergi sepanjang hari.

Tabel 4.4 Pengalaman Belajar Subbab 2

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Detektif Gizi	Memahami dan Mengaplikasi	• Mengembangkan kemampuan literasi gizi melalui pengamatan label kemasan makanan. • Berpikir kritis terhadap kandungan gizi, membandingkan fakta antarproduk.



Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
2. Proyek Piringku Penuh Kekuatan	Mengaplikasi dan Kreativitas	- Merancang piring sehat sesuai konsep “Isi Piringku” untuk tiga waktu makan utama. - Menunjukkan kemampuan menghubungkan konsep gizi dengan kebutuhan energi tubuh.
3. Papan Isi Piringku Ideal	Mengaplikasi dan Kolaborasi	- Mewujudkan hasil refleksi dalam karya bersama berbentuk papan visual gizi seimbang. - Mengembangkan kerja sama, saling menghargai ide, dan komunikasi efektif.
4. Kuis Benar atau Salah Gizi	Memahami dan Berkesadaran	- Meninjau kembali pemahaman konsep gizi dengan cara yang menyenangkan. - Melatih berpikir cepat dan reflektif terhadap fakta gizi sehari-hari.
5. Proyek Menu Sehat Keluarga	Mengaplikasi dan Merefleksi	- Merancang menu sehat berdasarkan aktivitas keluarga dan prinsip gizi seimbang. - Melatih empati, tanggung jawab, serta kesadaran sosial terhadap pola makan keluarga.

Makna Pembelajaran bagi Peserta Didik

Dalam subbab ini, peserta didik belajar menjadi “Ahli Gizi Cilik” yang tidak hanya mengetahui teori, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata. Mereka akan belajar bahwa:

1. Setiap makanan memiliki fungsi penting, seperti bahan bakar (karbohidrat), pembangun (protein), pelindung (vitamin dan mineral), dan pengatur (air).
2. Makanan seimbang menciptakan energi optimal untuk belajar dan beraktivitas jasmani.



3. Piring yang seimbang berarti hidup yang seimbang, seperti makan, bergerak, dan istirahat. Hal tersebut saling berkaitan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Peserta didik juga akan belajar membaca label gizi dengan cerdas, menganalisis produk makanan di sekitar mereka, dan menyadari peran mereka dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga. Dengan kegiatan seperti Detektif Gizi dan Menu Sehat Keluarga, mereka diajak untuk berpikir seperti ilmuwan kecil, menganalisis, membandingkan, dan menyimpulkan berdasarkan data nyata.

Catatan bagi guru

1. Gunakan kegiatan berbasis pengalaman nyata seperti mengamati kemasan makanan, membawa bekal sehat, atau membuat piring visual, agar konsep gizi seimbang terasa dekat dengan kehidupan peserta didik.
2. Arahkan pembelajaran untuk menumbuhkan kebiasaan refleksi, misalnya dengan menulis jurnal makanan harian atau rencana perbaikan gaya hidup.
3. Pastikan peserta didik memahami konsep tidak ada makanan yang dilarang, tetapi semua perlu dikonsumsi secara seimbang dan proporsional.
4. Kaitkan setiap aktivitas dengan 8 Dimensi Profil Lulusan, terutama dimensi beriman dan berakhlak mulia (menjaga tubuh sebagai anugerah Tuhan), bernalar kritis, mandiri, dan kolaborasi.
5. Akhiri pembelajaran dengan pameran kecil “Galeri Menu Sehat”, di mana setiap kelompok menampilkan karya terbaiknya, baik berupa piring visual, papan gizi, maupun poster menu keluarga.

1. Detektif Gizi

Aktivitas "Detektif Gizi" mengajak peserta didik menjadi penyelidik cilik yang menelusuri informasi kandungan gizi dari berbagai produk makanan dan minuman di sekitar mereka. Dengan menggunakan kemasan asli, peserta didik berlatih membaca label “Informasi Nilai Gizi”, membandingkan antarproduk, dan menyimpulkan mana yang lebih sehat untuk tubuh. Kegiatan ini melatih kemampuan literasi gizi, berpikir kritis, dan pengambilan keputusan berdasarkan data ilmiah, sesuai prinsip inkuiri dan eksperimen sederhana.





Gambar 4.4 Aksi Tim Detektif Gizi Menelusuri Kandungan Makanan

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru menyiapkan beberapa contoh kemasan makanan/minuman yang sering dikonsumsi anak-anak (misalnya: biskuit, keripik, minuman manis, sereal, jus kotak, atau susu cair).
- 2) Guru menekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk menilai merek, tetapi untuk belajar membaca dan memahami informasi nilai gizi.
- 3) Guru menjelaskan tujuan kegiatan, seperti “Kalian akan menjadi detektif gizi, mencari tahu rahasia di balik setiap kemasan makanan. Siapa yang bisa menemukan produk paling sehat untuk tubuh kita?”.
- 4) Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil (4–6 orang) dan menerima masing-masing 2–3 kemasan berbeda.
- 5) Setiap kelompok meneliti tabel “Informasi Nilai Gizi” pada kemasan secara teliti dengan mencatat poin-poin berikut.
 - a) Takaran saji dan total kalori.
 - b) kandungan utama seperti karbohidrat, gula, lemak, protein, dan natrium (garam).
 - c) Informasi tambahan (vitamin, serat, mineral).
- 6) Peserta didik membandingkan antarproduk untuk menilai mana yang mengandung lebih banyak gula, lemak, atau protein. Guru membimbing dengan pertanyaan seperti berikut.
 - a) “Apakah produk ini termasuk makanan utama atau hanya camilan?”.
 - b) “Bagaimana kalau kamu makan lebih dari satu takaran saji?”.
 - c) “Mana yang lebih baik untuk tubuh kita, dan mengapa?”.

- 7) Setiap kelompok membuat laporan hasil investigasi berisi tabel perbandingan dan kesimpulan singkat.
 - a) Produk yang paling sehat dan alasannya.
 - b) Saran konsumsi berdasarkan hasil analisis.
- 8) Presentasi hasil investigasi.

Tiap kelompok memaparkan temuan mereka di depan kelas dengan cara kreatif, seperti simulasi konferensi pers, poster laporan, atau presentasi detektif.
- 9) Refleksi bersama

Guru memandu peserta didik merefleksikan hasilnya dengan pertanyaan pemantik berikut.

 - a) “Apa hal baru yang kamu pelajari dari label gizi?”
 - b) “Bagaimana kamu akan memilih makanan setelah tahu informasi ini?”

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Diminta menghitung dan membandingkan persentase kebutuhan gizi harian dari tiap produk berdasarkan label (persen AKG).
 - b) Peserta didik sedang: Fokus mencatat kandungan utama dan membandingkan dua produk sederhana.
 - c) Peserta didik dasar: Dibantu dengan lembar panduan visual berisi ikon gula, lemak, dan protein untuk memudahkan pengamatan.
- 2) Proses
 - a) Kelompok disusun secara heterogen agar saling membantu dalam membaca label dan menulis laporan.
 - b) Guru menyediakan contoh hasil analisis sederhana untuk kelompok yang membutuhkan *scaffolding*.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan produk yang digunakan aman, halal, dan kemasannya bersih (tidak mengandung bahan berbahaya).
- 2) Gunakan alat bantu pembelajaran seperti lensa pembesar atau foto label diperbesar agar tulisan kecil mudah terbaca.
- 3) Hindari penyebutan atau perbandingan merek secara negatif, tekankan pada pembelajaran analitis, bukan promosi produk.
- 4) Dorong peserta didik untuk bersikap kritis terhadap iklan makanan yang berlebihan.



d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Gunakan kemasan bekas yang bersih (tidak mengandung sisa makanan).
- 2) Pastikan tidak ada produk yang mengandung bahan alergi bagi peserta didik.
- 3) Jaga agar kegiatan berjalan tertib dan tidak menimbulkan tumpukan sampah, peserta didik diajak memilah kemasan daur ulang setelah kegiatan.

2. Proyek “Piringku Penuh Kekuatan”

"Proyek Piringku Penuh Kekuatan" adalah kegiatan berbasis proyek (PjBL) yang menantang peserta didik untuk merancang tiga menu utama yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam, berdasarkan prinsip “Isi Piringku”. Dalam proyek ini, peserta didik berperan sebagai perancang menu sehat yang mengombinasikan berbagai bahan makanan bergizi seimbang, lalu mempresentasikan hasilnya dalam bentuk poster atau model 3D.

Kegiatan ini melatih kreativitas, penalaran ilmiah, dan kesadaran gizi, sekaligus menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap pilihan makanan sehari-hari.



Gambar 4.5 Peserta Didik Mendesain Piring Sehat Bergizi Seimbang

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru membuka kegiatan dengan pertanyaan pemantik seperti berikut.
 - a) “Mengapa tubuh kita memerlukan makanan yang berbeda untuk setiap waktu makan?”.
 - b) “Apa jadinya jika kita hanya makan satu jenis makanan saja setiap hari?”.

- 2) Guru menjelaskan prinsip dasar “Isi Piringku”, yaitu bahwa setiap piring makan harus berisi:
 - a) $\frac{1}{2}$ piring sayur dan buah,
 - b) $\frac{1}{4}$ piring makanan pokok (karbohidrat), dan
 - c) $\frac{1}{4}$ piring lauk pauk (protein), serta air putih sebagai minuman utama.
- 3) Guru membagi peserta didik menjadi kelompok kecil (4–6 orang) dan mereka akan menerima lembar proyek berisi panduan:
 - a) Mendesain tiga piring menu utama (sarapan, makan siang, makan malam).
 - b) Menjelaskan zat gizi dan manfaat utama dari setiap menu yang dirancang.
 - c) Menyertakan alasan ilmiah mengapa menu tersebut seimbang dan sesuai dengan aktivitas harian anak.
- 4) Kelompok dapat memilih bentuk produk:
 - a) Poster bergambar penuh warna, atau
 - b) Model 3D piring makanan dari bahan daur ulang seperti kertas atau tanah liat.
- 5) Setelah produk selesai, setiap kelompok memajang hasil karya di kelas atau ruang publik sekolah dalam kegiatan “Pameran Piring Sehat”. Peserta didik berperan sebagai pemandu (*guide*) yang menjelaskan menu mereka kepada pengunjung atau teman dari kelas lain.
- 6) Guru mengarahkan refleksi hasil proyek, misalnya melalui pertanyaan:
 - a) “Bagian mana dari proyek ini yang paling menantang?”.
 - b) “Apa manfaat memahami gizi seimbang untuk dirimu dan keluargamu?”.
 - c) “Bagaimana kamu dapat menerapkan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari?”.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: Menambahkan informasi kandungan kalori dan persentase kebutuhan harian (AKG) pada menu.
 - b) Peserta didik sedang: Menjelaskan zat gizi dan manfaatnya dengan bahasa sederhana.
 - c) Peserta didik dasar: Fokus mengelompokkan jenis makanan ke dalam kategori karbohidrat, protein, sayur, buah, dan air.
- 2) Proses
 - a) Guru memberi opsi: kelompok dapat memilih bentuk produk (poster atau model) sesuai minat dan kemampuan.



- b) Kelompok disusun secara heterogen agar peserta didik saling melengkapi dalam ide dan keterampilan.
- 3) Produk
Peserta didik diberi kebebasan mengekspresikan kreativitas, misalnya melalui warna, tata letak, atau bahan daur ulang.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua peserta didik berkontribusi aktif dalam kelompok (ada pembagi peran: desainer, penulis, penyaji).
- 2) Dorong penggunaan bahan ramah lingkungan dan aman saat membuat model atau poster.
- 3) Hubungkan proyek dengan kehidupan nyata peserta didik: bekal sekolah, sarapan di rumah, atau menu keluarga.
- 4) Tekankan nilai tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan proyek hingga tahap presentasi.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Gunakan alat seperti gunting dan lem dengan hati-hati di bawah pengawasan guru.
- 2) Pastikan ruangan cukup luas untuk kegiatan pembuatan dan pameran produk.
- 3) Hindari penggunaan bahan makanan asli yang cepat basi, dapat juga menggunakan replika atau gambar.
- 4) Ciptakan suasana kelas yang mendukung apresiasi karya, bukan perlombaan.

3. Papan “Isi Piringku Ideal”

“Papan Isi Piringku Ideal” merupakan kegiatan lanjutan dari proyek “Piringku Penuh Kekuatan”. Pada aktivitas ini, peserta didik bekerja secara kolaboratif untuk menampilkan hasil pemahaman mereka tentang komposisi makanan seimbang dalam bentuk papan besar berisi berbagai contoh piring makan ideal untuk waktu makan yang berbeda (sarapan, makan siang, makan malam).

Kegiatan ini menumbuhkan kreativitas, kerja sama, serta kemampuan memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang melalui media visual yang menarik dan kontekstual.





Gambar 4.6 Peserta didik menempelkan hasil karya pada Papan Isi Piringku Ideal.

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menampilkan contoh visual “Isi Piringku” dan mengajukan pertanyaan pemantik seperti berikut.
 - a) “Mengapa sebaiknya piring sarapan berbeda dengan piring makan malam?”.
 - b) “Apa akibatnya jika kita hanya makan satu jenis makanan terus-menerus?”.
- 2) Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil (4–6 orang). Setiap kelompok menyiapkan bahan seperti papan karton besar atau kertas plano, gunting, majalah, lem, dan alat gambar.
- 3) Langkah kegiatan peserta didik.
 - a) Menyiapkan papan: bantu guru menempelkan kertas plano besar di dinding kelas.
 - b) Menggambar piring: buat tiga lingkaran besar untuk mewakili piring sarapan, makan siang, dan makan malam.
 - c) Mengisi piring: gunting gambar makanan dari majalah/koran atau gambar sendiri. Tempelkan pada piring sesuai konsep “Isi Piringku” ($\frac{1}{2}$ sayur-buah, $\frac{1}{4}$ karbohidrat, $\frac{1}{4}$ protein).
 - d) Memberi label nama makanan dan manfaat utamanya.
 - e) Presentasi dan diskusi kelas: setiap kelompok menjelaskan hasilnya, dan guru memandu diskusi.
 - (1) “Apakah semua piring sudah seimbang?”.
 - (2) “Mengapa penting makan makanan yang bervariasi?”.



- f) Guru menutup kegiatan dengan refleksi singkat.
 - (1) “Bagaimana perasaanmu setelah membuat papan ini?”.
 - (2) “Apa yang akan kamu ubah dari pola makanmu setelah memahami piring seimbang?”.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir menambahkan informasi kalori dan zat gizi utama.
 - b) Peserta didik sedang menyebutkan manfaat makanan utama tiap kelompok.
 - c) Peserta didik dasar hanya mengelompokkan jenis makanan ke kategori karbohidrat, protein, sayur, dan buah.
- 2) Proses
 - a) Kelompok dapat memilih cara penyajian berupa gambar tangan atau kolase majalah.
 - b) Kelompok disusun secara heterogen agar saling membantu dalam ide dan keterampilan seni.
- 3) Produk

Peserta didik bebas menata desain papan secara kreatif menggunakan warna, stiker, atau bahan bekas ramah lingkungan.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan semua anggota kelompok berperan (menggambar, menempel, memberi label, mempresentasikan).
- 2) Hubungkan hasil karya dengan kehidupan nyata: menu keluarga, kantin sekolah, dan kebiasaan makan di rumah.
- 3) Dorong untuk menggunakan bahan aman, sederhana, dan mudah didapat.
- 4) Tekankan nilai kolaborasi dan apresiasi karya teman, bukan kompetisi.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Gunakan alat seperti gunting dan lem dengan pengawasan guru.
- 2) Pastikan area kerja rapi dan tidak licin.
- 3) Hindari penggunaan bahan makanan asli untuk mencegah kotoran atau bau tidak sedap.
- 4) Jaga suasana kelas tetap kondusif dan saling mendukung.



4. Kuis “Benar atau Salah Gizi”

“Kuis Benar atau Salah Gizi” adalah kegiatan pembelajaran interaktif berbentuk permainan kuis yang bertujuan untuk menguji dan memperkuat pemahaman peserta didik tentang konsep dasar gizi seimbang, kebiasaan makan sehat, dan fakta-fakta ilmiah seputar makanan.

Melalui kuis ini, peserta didik belajar membedakan fakta dan mitos, melatih penalaran kritis, serta berkolaborasi dalam mengambil keputusan cepat dan tepat bersama kelompok.

Kegiatan ini dikemas secara menyenangkan agar menumbuhkan semangat belajar dan memperkuat pemahaman konsep secara alami.



Gambar 4.7 Bermain Kuis

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan aturan permainan dan mencontohkan cara menjawab. Guru dapat mengawali dengan pertanyaan pemantik seperti berikut.
 - a) “Apakah kamu yakin kalau semua makanan manis itu tidak sehat?”.
 - b) “Yuk, kita cari tahu mana yang fakta dan mana yang hanya mitos!”.
- 2) Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil (4–6 orang). Setiap kelompok diberi dua kartu atau papan bertuliskan “BENAR” dan “SALAH”.
- 3) Guru membacakan sejumlah pernyataan tentang gizi, misalnya:
 - a) “Tubuh memerlukan lemak untuk menjaga suhu tubuh”.
 - b) “Sayuran hijau tidak mengandung protein”.



- c) "Sarapan dapat membantu kita lebih fokus belajar".
- d) "Air putih tidak termasuk zat gizi penting".
- 4) Guru memfasilitasi peserta didik untuk mendiskusikan jawaban di kelompoknya, lalu mengangkat kartu "BENAR" atau "SALAH" secara bersamaan.
- 5) Guru menjelaskan kebenaran dari setiap pernyataan dan memberikan alasan ilmiah yang sederhana agar mudah dipahami anak.
- 6) Guru menutup kegiatan dengan diskusi reflektif:
 - a) "Pernyataan mana yang paling mengejutkan bagimu?".
 - b) "Apa yang kamu pelajari tentang gizi dari permainan ini?".

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik dengan kompetensi mahir diberi tantangan menjelaskan alasan ilmiah di balik jawaban.
 - b) Peserta didik dengan kompetensi sedang fokus memahami alasan umum dari jawaban guru.
 - c) Peserta didik dengan kompetensi dasar cukup menebak benar atau salah secara sederhana sambil mendengarkan penjelasan.
- 2) Proses
 - a) Guru dapat memvariasikan bentuk pertanyaan baik berupa lisan, visual (gambar makanan), atau video singkat.
 - b) Guru menyesuaikan tingkat kesulitan pertanyaan berdasarkan kemampuan peserta didik.
- 3) Produk

Peserta didik mencatat minimal tiga fakta baru tentang gizi yang mereka pelajari dari permainan ini di buku tugasnya.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pilih pernyataan kuis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik (bekal sekolah, jajanan, kebiasaan makan).
- 2) Gunakan nada dan ekspresi positif agar kegiatan terasa menyenangkan, bukan seperti ujian.
- 3) Dorong peserta didik untuk memberi alasan logis atas setiap jawaban, bukan sekadar menebak.
- 4) Gunakan kegiatan ini sebagai pengecekan pemahaman formatif sebelum masuk ke proyek refleksi akhir bab.



d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan ruangan cukup luas dan aman untuk bergerak saat kuis berlangsung.
- 2) Hindari penggunaan alat bantu yang dapat mengganggu konsentrasi (seperti melempar benda).
- 3) Jaga suasana agar tetap sportif dan saling menghargai pendapat kelompok lain.
- 4) Gunakan sistem skor yang bersifat apresiatif (tanpa penalti atau hukuman).

5. Proyek “Menu Sehat Keluarga”

“Proyek Menu Sehat Keluarga” merupakan kegiatan pembelajaran berbasis proyek (PjBL) yang menantang peserta didik untuk menjadi “ahli gizi kecil” bagi keluarganya. Dalam kegiatan ini, peserta didik merancang menu sehat untuk seluruh anggota keluarga selama satu hari atau satu minggu dengan mempertimbangkan kebutuhan energi dan aktivitas harian masing-masing anggota keluarga.

Melalui proyek ini, peserta didik belajar mengaplikasikan konsep “gizi seimbang” ke dalam konteks kehidupan nyata, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan keluarga.



Gambar 4.8 Peserta didik sedang menyusun Proyek Menu Sehat Keluarga bersama teman sekelas.

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Guru membuka kegiatan dengan pertanyaan pemantik.
 - a) “Apakah semua anggota keluargamu makan makanan yang sama setiap hari?”.
 - b) “Bagaimana kalau kebutuhan gizi Ayah dan Adik berbeda?”.
 - c) “Bisakah kamu membantu keluargamu merancang menu yang sehat dan seimbang?”.
- 2) Peserta didik memahami tujuan proyek, yaitu merancang menu sehat keluarga berdasarkan aktivitas dan kebutuhan gizi anggota keluarga.
- 3) Langkah kegiatan peserta didik.
 - a) Identifikasi kebutuhan keluarga.
 - (1) Diskusikan dengan orang tua di rumah tentang aktivitas masing-masing anggota keluarga (misal: Ayah bekerja, Ibu berolahraga, Kakak sekolah, Adik masih kecil).
 - (2) Tentukan siapa yang membutuhkan energi lebih banyak atau lebih sedikit.
 - b) Rancang menu.
 - (1) Buat menu untuk sarapan, makan siang, dan makan malam selama satu hari atau satu minggu.
 - (2) Menu harus mencakup makanan pokok seperti lauk-pauk, sayur, buah, dan air putih sesuai prinsip “Isi Piringku”.
 - c) Jelaskan pilihan menu.

Tuliskan alasan ilmiah di balik setiap menu, meliputi mengapa memilih makanan tersebut, dan bagaimana mendukung kesehatan keluarga.
 - d) Presentasi dan diskusi kelas: peserta didik mempresentasikan hasil proyek di depan kelas. Setelah kegiatan berakhir, guru memandu diskusi reflektif dengan memberikan pertanyaan berikut.
 - (1) “Apakah sulit merancang menu untuk keluarga?”.
 - (2) “Apa tantangannya dalam membuat semua orang makan sehat?”.

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: merancang menu satu minggu lengkap dengan kandungan zat gizi utama dan perkiraan kalori.
 - b) Peserta didik sedang: merancang menu satu hari dengan alasan umum dan contoh bahan makanan lokal.
 - c) Peserta didik dasar: memilih menu sederhana untuk satu kali makan dengan bantuan guru.



- 2) Proses
 - a) Guru memberi kebebasan memilih format produk: tabel menu, poster, atau buku mini resep keluarga.
 - b) Kelompok heterogen untuk memfasilitasi berbagi ide dan kemampuan berpikir.
- 3) Produk

Setiap peserta didik atau kelompok menghasilkan “Desain Menu Sehat Keluarga” yang dapat dipajang di kelas atau dibawa pulang untuk ditunjukkan kepada orang tua.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Dorong peserta didik menggunakan bahan makanan lokal dan terjangkau.
- 2) Hubungkan pembelajaran dengan praktik keseharian keluarga, seperti sarapan bersama, bekal sekolah, atau menu makan malam.
- 3) Tekankan bahwa menu sehat tidak harus mahal, tetapi seimbang dan bervariasi.
- 4) Pastikan peserta didik melakukan refleksi hasil wawancara dan diskusi keluarga.
- 5) Libatkan guru Ilmu Pengetahuan Alam dan Bimbingan Konseling bila perlu untuk memperkaya pemahaman tentang kebutuhan energi dan kebiasaan makan sehat.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Gunakan bahan penulisan dan alat presentasi yang aman (kertas, spidol, gunting, lem).
- 2) Hindari membawa bahan makanan mudah rusak ke sekolah.
- 3) Jaga kerja kelompok tetap kondusif dengan guru memastikan semua peserta mendapat kesempatan berpendapat.
- 4) Pastikan kegiatan di rumah dilakukan dengan izin dan pendampingan orang tua.

Subbab C: Jadi Ahli Gizi Cilik: Merancang Menu Seimbang untuk Aktivitas Sehari-hari

Bapak dan Ibu Guru yang hebat, pada subbab ini peserta didik diajak untuk berpikir dan bertindak seperti “Ahli Gizi Cilik”. Mereka tidak hanya mempelajari jenis makanan sehat, tetapi juga menganalisis kebutuhan gizi tubuh berdasarkan aktivitas yang dilakukan setiap hari.



Peserta didik akan belajar memahami bahwa setiap orang memiliki kebutuhan energi yang berbeda, tergantung pada jenis kegiatan jasmani, usia, dan kebiasaan hidupnya. Melalui serangkaian aktivitas eksploratif dan kreatif, peserta didik dilatih untuk mengidentifikasi pola makan pribadi, merancang piring ideal, menyesuaikan menu untuk olahraga, serta menyampaikan pesan gizi melalui poster edukatif.

Subbab ini menekankan pentingnya hubungan antara makanan dan aktivitas jasmani. Tubuh memerlukan bahan bakar yang tepat agar dapat bergerak optimal, berpikir jernih, dan tumbuh sehat. Dengan memahami prinsip ini, peserta didik diharapkan tumbuh menjadi anak yang sadar gizi, cerdas memilih makanan, dan mampu menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan mendalam ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi kebiasaan makan sehari-hari dan menilai kesesuaiannya dengan prinsip "Isi Piringku".
2. Menjelaskan fungsi utama zat gizi dalam makanan dan kaitannya dengan energi tubuh.
3. Merancang menu dan piring sehat sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.
4. Menunjukkan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri melalui pilihan makanan yang bijak.
5. Mengomunikasikan pesan gizi seimbang melalui karya visual seperti poster atau pameran.

Dengan pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning*), peserta didik tidak hanya tahu “apa yang sehat untuk dimakan”, tetapi juga mengapa tubuh membutuhkannya dan bagaimana menerapkannya dalam pola makan sehari-hari.

Tabel 4.5 Pengalaman Belajar Subbab 3

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Identifikasi Bekal	Memahami dan Merefleksi	• Mengamati dan menilai isi bekal masing-masing peserta didik berdasarkan prinsip gizi seimbang. • Menyadari kebiasaan makan pribadi dan kebutuhan perbaikannya.



Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
2. Isi Piring Versiku	Mengaplikasi dan Kreativitas	- Mendesain piring makan pribadi berdasarkan panduan “Isi Piringku”. - Mengembangkan kemampuan visualisasi konsep gizi dalam bentuk konkret dan menarik.
3. Menu untuk Olahraga	Mengaplikasi dan Penalaran Kritis	- Menyusun menu khusus untuk kegiatan jasmani tertentu (daya tahan, kekuatan, kelenturan). - Menganalisis perbedaan kebutuhan energi berdasarkan jenis aktivitas fisik.
4. Poster Bahan Bakar Sehat	Kreativitas dan Kolaborasi	- Mengomunikasikan pesan penting tentang makanan sehat dan energi tubuh melalui media poster. - Melatih kemampuan komunikasi, kerja sama, dan literasi gizi visual.

Makna Pembelajaran bagi Peserta Didik

Melalui subbab ini, peserta didik belajar bahwa makanan adalah bahan bakar utama tubuh. Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi akan memengaruhi kemampuan mereka untuk bergerak, berpikir, belajar, dan bermain.

Peserta didik memahami bahwa:

1. Karbohidrat memberikan tenaga utama untuk berolahraga dan belajar.
2. Protein memperkuat dan memperbaiki jaringan tubuh.
3. Lemak sehat, vitamin, mineral, dan air membantu tubuh tetap seimbang dan bugar.
4. Setiap aktivitas jasmani memerlukan kombinasi zat gizi yang berbeda.

Dengan demikian, mereka menyadari bahwa makan bukan sekadar kenyang, tetapi tentang memilih dengan cerdas untuk menjadi kuat, sehat, dan aktif.



Melalui kegiatan seperti Identifikasi Bekal dan Menu untuk Olahraga, peserta didik juga belajar melakukan refleksi diri dan perencanaan sederhana untuk memperbaiki kebiasaan makan. Peserta didik akan memahami bahwa menjadi sehat itu dapat dilakukan dari langkah sederhana, seperti pemilihan bekal yang mereka bawa setiap hari.

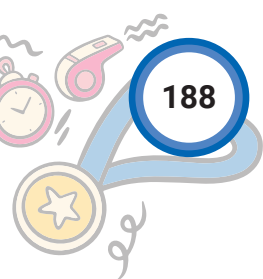
Catatan bagi guru

1. Gunakan contoh kehidupan nyata seperti isi bekal peserta didik, menu kantin sekolah, atau makanan rumahan untuk mempermudah pemahaman konsep gizi seimbang.
2. Ajak peserta didik melakukan refleksi tentang kebiasaan makan mereka sendiri dan apa yang bisa diperbaiki agar lebih sehat.
3. Dorong kegiatan berbasis proyek sederhana, seperti membuat piring visual, kartu menu olahraga, atau poster gizi dengan bahan daur ulang.
4. Integrasikan dengan mata pelajaran IPA dan Bahasa Indonesia.
 - a) IPA: fungsi zat gizi dan proses metabolisme energi.
 - b) Bahasa Indonesia: menulis teks penjelasan tentang makanan sehat.
5. Hubungkan dengan 8 Dimensi Profil Lulusan.
 - a) Beriman dan berakhlak mulia: menjaga tubuh sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan.
 - b) Bernalar kritis: menganalisis kandungan gizi dan dampaknya bagi tubuh.
 - c) Kreatif: merancang menu dan poster makanan sehat.
 - d) Kolaborasi: bekerja sama dalam kelompok membuat karya visual.
6. Akhiri pembelajaran dengan kegiatan reflektif atau pameran “Bahan Bakar Sehat”, di mana peserta didik menampilkan hasil karyanya seperti piring gizi, menu olahraga, atau poster ajakan makan sehat.

1. Identifikasi Bekal (Sehat dan Tidak Sehat)

Dalam aktivitas ini, kamu akan membandingkan dua jenis bekal yang berbeda. Satu bekal berisi makanan bergizi lengkap, sementara yang lain berisi makanan cepat saji yang kurang sehat.

Tujuannya agar kamu dapat melihat perbedaan kandungan gizi dari masing-masing bekal dan memahami mengapa makanan seimbang lebih baik untuk tubuh.





Gambar 4.9 Isi Piringku Ideal

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Pertanyaan Pemantik dari Guru
 - a) “Menurutmu, bekal seperti apa yang dapat membuat tubuhmu lebih kuat dan tidak mudah lelah?”.
 - b) “Apakah kamu pernah membawa bekal yang tidak sehat ke sekolah? Bagaimana rasanya setelah makan bekal itu?”.
- 2) Tujuan Aktivitas
Peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi ciri-ciri bekal sehat dan tidak sehat, serta menjelaskan dampaknya terhadap tubuh.
- 3) Langkah Kegiatan Peserta Didik
 - a) Amati dan Bandingkan
 - (1) Lihat dua contoh bekal.
 - (a) Nasi, lauk, sayur, buah, dan air putih.
 - (b) Mi instan, kerupuk, dan minuman bersoda.
 - (2) Amati warna, jenis makanan, dan kesegaran bahan.
 - b) Diskusi Kelompok
Diskusikan bersama temanmu.
 - (a) Bekal mana yang lebih sehat?
 - (b) Apa alasanmu memilih itu?
 - (c) Makanan apa yang sebaiknya ditambahkan atau dikurangi agar bekal menjadi seimbang?



- c) Tuliskan Hasil Pengamatan
Catat hasil diskusi di buku tugas dalam bentuk tabel perbandingan bekal sehat dan tidak sehat.
- d) Presentasi dan Diskusi Kelas
 - (1) Sampaikan hasil diskusimu di depan kelas.
 - (2) Guru dan teman lain memberi tanggapan tentang pilihan yang paling sehat.
- e) Membuat Poster Sederhana
Guru meminta peserta didik di dalam kelompoknya untuk membuat poster sederhana “Poster Bekal Sehatku” berisi gambar dan alasan memilih bekal tersebut. Poster akan dipajang pada papan pajangan kelas.
- f) Refleksi
Renungkan dan tuliskan.
 - (a) “Apa yang akan kamu ubah dari bekalmu setelah belajar hari ini?”
 - (b) “Bagaimana cara memastikan bekalmu lebih bergizi setiap hari?”

b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: menjelaskan alasan ilmiah di balik setiap pilihan makanan (karbohidrat, protein, vitamin, mineral).
 - b) Peserta didik sedang: menjelaskan perbedaan sehat dan tidak sehat dengan alasan umum.
 - c) Peserta didik dasar: mengelompokkan gambar makanan menjadi “sehat” dan “tidak sehat”.
- 2) Proses
 - a) Guru menyiapkan gambar/*slide* bekal dan tabel perbandingan untuk membantu pengamatan.
 - b) Kelompok dibentuk secara heterogen agar terjadi saling belajar.
- 3) Produk
 - a) Setiap kelompok menghasilkan “Poster Bekal Sehatku” berisi gambar dan alasan memilih bekal tersebut.
 - b) Poster dipajang di kelas sebagai pengingat pentingnya membawa bekal bergizi.
- 4) Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru
 - a) Gunakan contoh makanan yang realistis dan dekat dengan keseharian peserta didik.



- b) Tekankan bahwa bekal sehat tidak harus mahal, melainkan dapat dibuat dari bahan sederhana seperti sayur tumis, telur rebus, dan buah lokal.
 - c) Pastikan peserta didik memahami bahwa gizi seimbang mendukung energi untuk belajar dan beraktivitas.
- 5) Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan
- a) Jangan membawa makanan yang cepat basi atau minuman bersoda ke sekolah.
 - b) Pastikan kegiatan diskusi berjalan sopan dan menghargai pendapat teman.
 - c) Gunakan alat peraga yang aman tanpa benda tajam (kertas, spidol, dan lem).

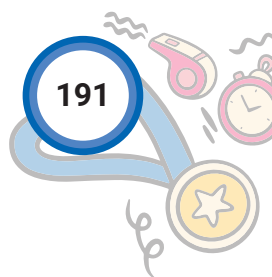
2. Isi Piring Versiku

Aktivitas ini mengajak kamu melatih diri membuat porsi makan yang seimbang. Dengan menggambar piring di buku, kamu akan belajar membagi bagian untuk sayur, buah, karbohidrat, dan lauk-pauk.

Kegiatan ini membantu kamu mengenali bagaimana seharusnya makanan tersaji dalam satu piring, sekaligus memberikan kesempatan memilih makanan favoritmu untuk melengkapi piring sehatmu.



Gambar 4.10 Peserta Didik Menggambar “Isi Piring Versiku”



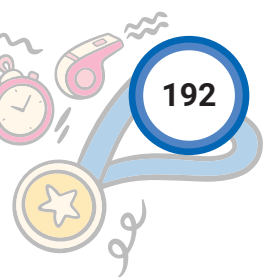
a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Pertanyaan Pemantik dari Guru
 - a) “Kalau kamu menata makanan di piringmu, bagian mana yang paling banyak?”.
 - b) “Apakah kamu sudah terbiasa makan sayur dan buah dalam setiap kali makan?”.
- 2) Tujuan Aktivitas

Peserta didik diharapkan dapat menerapkan prinsip *Isi Piringku* dalam menyusun menu makanan seimbang, serta memahami proporsi yang tepat antara sayur, buah, lauk, dan makanan pokok.
- 3) Langkah Kegiatan Peserta Didik
 - a) Persiapkan Alat dan Bahan: sediakan kertas atau buku gambar, spidol warna, gunting, dan pensil.
 - b) Gambar Piring Sehatmu:
 - (1) Gambar sebuah piring besar di buku tulis atau kertas.
 - (2) Bagi piring menjadi empat bagian.
 - (3) Gambarlah makanan sesuai aturan “Isi Piringku” berikut.
 - (a) $\frac{1}{2}$ piring: Sayur dan buah
 - (b) $\frac{1}{4}$ piring: Makanan pokok (nasi, roti, jagung, kentang, atau ubi)
 - (c) $\frac{1}{4}$ piring: Lauk-pauk (telur, ayam, ikan, tahu, tempe, daging, atau kacang-kacangan)
 - c) Beri Judul Piringmu

Tuliskan nama menu pilihanmu di bawah gambar, misalnya:

 - (1) “Makan Sehat Pagiku”
 - (2) “Menu Jagoan Bola”
 - (3) “Piring Sehatku di Malam Hari”
 - d) Catat & Refleksi
 - (1) Catat di buku harian apakah kamu berhasil membuat “Isi Piring Versiku” dengan seimbang.
 - (2) Renungkan dan tuliskan:
 - (a) “Bagaimana perasaanmu setelah membuat piring sehatmu sendiri?”.
 - (b) “Apakah kamu ingin mencoba membuat piring seperti itu di rumah?”.



- e) Presentasi dan Apresiasi
Setiap kelompok memilih satu anggota untuk mempresentasikan hasil karyanya di depan kelas.
- f) Guru dan teman-teman memberikan apresiasi dan saran agar piring menjadi lebih seimbang.

b. Diferensiasi Pembelajaran

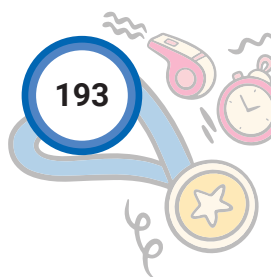
- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: menuliskan alasan ilmiah mengapa komposisi piring harus seimbang (fungsi zat gizi pada tubuh).
 - b) Peserta didik sedang: menjelaskan manfaat sayur, buah, dan lauk dengan bahasa sederhana.
 - c) Peserta didik dasar: menggambar dan memberi warna pada piring sehat dengan bimbingan guru.
- 2) Proses
 - a) Guru dapat menampilkan contoh diagram "Isi Piringku" di papan tulis atau layar.
 - b) Peserta didik dapat bekerja secara individu atau berpasangan sesuai tingkat kemampuan.
- 3) Produk
 - a) Setiap peserta didik menghasilkan gambar "Isi Piring Versiku" lengkap dengan nama menu dan keterangan isi piring.
 - b) Karya terbaik dapat dipajang di "Galeri Piring Sehat" kelas.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Gunakan contoh makanan lokal dan mudah ditemukan, seperti nasi, sayur bening, tempe, atau buah pisang.
- 2) Tekankan bahwa porsi seimbang lebih penting daripada banyaknya makanan.
- 3) Dorong peserta didik untuk bangga membawa bekal sehat dari rumah.
- 4) Beri penghargaan sederhana (pujian, stiker, atau tepuk tangan) bagi peserta didik yang aktif dan kreatif.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan penggunaan alat gambar seperti gunting dan spidol dilakukan dengan hati-hati.
- 2) Hindari penggunaan bahan makanan sungguhan yang mudah basi.
- 3) Jaga suasana kelas tetap bersih dan menyenangkan selama kegiatan berlangsung.



3. Menu untuk Olahraga

Aktivitas ini mengajak kamu untuk merancang menu harian sesuai jenis olahraga yang kamu pilih. Setiap jenis olahraga membutuhkan makanan dengan kandungan gizi yang berbeda. Dengan menyusun menu sendiri, kamu akan belajar menyesuaikan kebutuhan energi tubuh agar dapat berolahraga dengan lebih semangat, kuat, dan sehat. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran bahwa makanan adalah bahan bakar utama untuk beraktivitas jasmani.



Gambar 4.11 Menyusun Menu untuk Olahraga

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Pertanyaan Pemantik dari Guru
 - a) "Apakah kamu pernah merasa lemas saat berolahraga karena belum makan?".
 - b) "Menurutmu, makanan apa yang cocok dimakan sebelum dan sesudah olahraga?".
- 2) Tujuan Aktivitas

Peserta didik diharapkan dapat menyusun menu harian yang sesuai dengan kebutuhan energi tubuh berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, serta memahami pentingnya gizi seimbang bagi performa jasmani.

3) Langkah Kegiatan Peserta Didik

a) Guru meminta peserta didik untuk memilih Jenis Aktivitas Jasmani

Pilih salah satu aktivitas jasmani favoritmu, seperti:

- (1) sepak bola,
- (2) tari,
- (3) senam,
- (4) bola voli.

b) Guru meminta peserta didik untuk merancang menu harian

Buat menu sehat untuk satu hari penuh, terdiri atas:

- (1) sarapan,
- (2) kudapan pagi,
- (3) makan siang,
- (4) kudapan sore,
- (5) makan malam.

Pastikan menu tersebut mengikuti prinsip “Isi Piringku” yang seimbang antara karbohidrat, protein, sayur, buah, dan air putih.

c) Catat Alasanmu

Tuliskan alasan mengapa menu yang kamu pilih cocok untuk olahraga tersebut.

Contoh:

“Saya memilih pisang untuk kudapan pagi karena mengandung karbohidrat dan kalium yang dapat menambah energi saat bermain sepak bola”.

d) Diskusi dan Presentasi

Diskusikan hasil rancangan menu bersama kelompokmu, kemudian presentasikan di depan kelas.

- (1) Setiap kelompok memilih satu anggota untuk memaparkan hasil di depan kelas.
- (2) Guru dan teman memberikan tanggapan dan saran agar menu semakin seimbang.

e) Refleksi Pribadi

Tuliskan di buku harianmu.

- (1) “Bagaimana perasaanmu setelah merancang menu sehat untuk olahraga?”.
- (2) “Apakah kamu ingin mencoba menu ini sebelum latihan atau olahraga berikutnya?”.



b. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: mampu menyesuaikan menu berdasarkan intensitas olahraga dan menjelaskan manfaat gizi tiap makanan.
 - b) Peserta didik sedang: mampu menyusun menu sederhana berdasarkan prinsip "Isi Piringku".
 - c) Peserta didik dasar: memilih menu sehat dengan bantuan guru dari daftar makanan yang disediakan.
- 2) Proses
 - a) Guru menyediakan contoh menu atlet atau gambar makanan untuk membantu inspirasi peserta didik.
 - b) Kelompok disusun secara heterogen agar peserta didik dapat saling bertukar ide.
- 3) Produk
 - a) Setiap kelompok menghasilkan "Desain Menu Sehat untuk Olahraga" dalam bentuk tabel, poster, atau catatan menu harian yang menarik.
 - b) Produk dapat dipajang di kelas sebagai inspirasi makan sehat sebelum olahraga.

c. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Pastikan peserta didik memahami bahwa makanan sehat tidak harus mahal, cukup seimbang dan bergizi.
- 2) Hubungkan kegiatan ini dengan pembelajaran gaya hidup aktif dan sehat.
- 3) Dorong peserta didik menggunakan bahan makanan lokal seperti ubi, pisang, ikan, sayur, dan tempe.
- 4) Guru dapat menambahkan wawasan tentang waktu makan sebelum/ sesudah olahraga.

d. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Pastikan peserta didik tidak membawa atau mengonsumsi makanan sungguhan di kelas.
- 2) Gunakan alat tulis dan peraga yang aman.
- 3) Bimbing peserta didik agar kegiatan berjalan tertib dan semua mendapat kesempatan berpendapat.



4. Proyek “Bahan Bakar Tubuh Sehat”

Kali ini kamu akan melatih kreativitasmu dalam menyampaikan pesan tentang pentingnya makanan sehat. Kamu akan membuat poster bergambar tubuh manusia seperti mesin yang membutuhkan “bahan bakar” dari makanan bergizi.

Poster ini akan berisi contoh makanan sehat yang membuat tubuh kuat, bertenaga, dan siap beraktivitas. Melalui proyek ini, kamu belajar menjadi agen perubahan kecil yang mengajak teman-temanmu untuk hidup lebih sehat dengan cara yang menarik dan penuh warna.

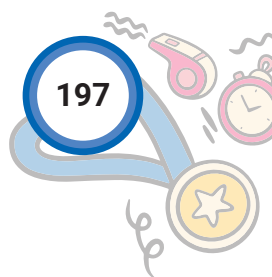


Gambar 4.12 Poster “Bahan Bakar Tubuh Sehat”

a. Langkah Aktivitas Pembelajaran

- 1) Pertanyaan Pemantik dari Guru
 - a) “Kalau tubuh kita seperti mesin, kira-kira bahan bakar apa yang dibutuhkan agar tetap bertenaga?”.
 - b) “Apa yang terjadi jika mesin tubuh kita diisi dengan ‘bahan bakar’ yang salah, seperti makanan cepat saji?”.
- 2) Tujuan Aktivitas

Peserta didik diharapkan mampu menyampaikan pesan kesehatan secara kreatif melalui media poster, serta memahami hubungan antara makanan bergizi dan energi tubuh.

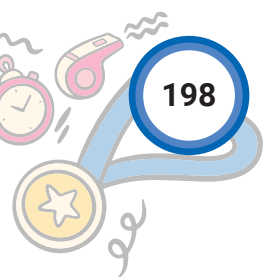


b. Langkah Kegiatan Peserta Didik

- 1) Persiapkan Alat dan Bahan: siapkan kertas gambar atau karton, spidol warna-warni, pensil, penggaris, dan lem bila perlu.
- 2) Buat postermu dan tuliskan judul besar di bagian atas "Bahan Bakar Tubuh Sehat".
 - a) Gambarlah tubuh manusia seperti mesin (misalnya mesin mobil atau robot) yang memiliki "bahan bakar" dari makanan bergizi.
 - b) Tambahkan gambar makanan sehat seperti sayur, buah, ikan, telur, tempe, nasi, dan air putih sebagai sumber energi.
 - c) Hias postermu dengan warna cerah agar menarik dan mudah dipahami teman-temanmu.
- 3) Pajang Karya di Kelas
 - a) Setelah poster selesai, tempelkan di papan tulis atau dinding kelas sebagai pameran mini karya bersama.
 - b) Setiap kelompok atau individu diberi kesempatan menjelaskan isi posternya di depan teman-teman.
- 4) Catat dan Refleksi
Tuliskan di buku harianmu.
 - a) "Apakah kamu berhasil menyelesaikan tantangan membuat poster ini?".
 - b) "Bagaimana perasaanmu setelah dapat menyampaikan pesan sehat lewat karya?".
 - c) "Makanan apa yang kini ingin lebih sering kamu konsumsi agar tubuhmu semakin kuat?".

c. Diferensiasi Pembelajaran

- 1) Konten
 - a) Peserta didik mahir: menambahkan pesan atau slogan kreatif serta penjelasan ilmiah sederhana tentang fungsi zat gizi.
 - b) Peserta didik sedang: menampilkan gambar dan tulisan yang jelas dengan pesan sederhana.
 - c) Peserta didik dasar: menggambar makanan sehat sesuai contoh dengan bimbingan guru.
- 2) Proses
 - a) Peserta dapat bekerja secara individu atau berkelompok kecil.
 - b) Guru memberikan contoh poster dan membimbing struktur penyusunan pesan visual.



- 3) Produk
 - a) Hasil akhir berupa poster bertema “Bahan Bakar Tubuh Sehat” yang komunikatif, berwarna, dan menarik.
 - b) Poster terbaik dipajang di papan mading sekolah sebagai kampanye hidup sehat.

d. Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru

- 1) Tekankan bahwa poster bukan hanya gambar indah, tetapi juga berisi pesan bermakna tentang kesehatan.
- 2) Gunakan bahan sederhana dan ramah lingkungan (kertas bekas, karton daur ulang, pewarna alami).
- 3) Dorong peserta didik menuliskan pesan positif dan ajakan sehat dengan bahasa santai dan mudah dipahami.
- 4) Jadikan kegiatan ini sebagai proyek kolaboratif lintas mata pelajaran, misalnya dengan seni rupa atau bahasa Indonesia.

e. Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan

- 1) Gunakan alat gambar dengan hati-hati (hindari benda tajam).
- 2) Pastikan kelas tetap bersih dari sisa kertas dan pewarna.
- 3) Berikan waktu yang cukup agar peserta didik bekerja tanpa terburu-buru dan saling membantu.

 G. Sumatif

Asesmen Sumatif Bab 4 digunakan untuk menilai pencapaian peserta didik dalam tema “Makanan Sehat, Bahan Bakar untuk Bergerak”. Asesmen mencakup tiga aspek, yaitu pengembangan karakter (afektif), pengetahuan (uji kompetensi), dan keterampilan (psikomotor). Penilaian mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dan prinsip penilaian holistik.

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Afektif)

Asesmen sikap dilakukan melalui refleksi peserta didik dan observasi guru selama aktivitas pembelajaran: *Detektif Gizi, Fakta vs Mitos Kesehatan, Piringku Penuh Kekuatan*, dan *Proyek Bahan Bakar Tubuh Sehat*.



Contoh Rubrik Penilaian Afektif

Tabel 4.6 Rubrik Penilaian Afektif

Dimensi Profil Lulusan	Indikator Perilaku	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Penalaran Kritis	Menganalisis pilihan makanan dan mampu menjelaskan alasan gizi di baliknya.	Analisis jelas, logis, disertai bukti (label gizi/komposisi makanan).	Analisis cukup jelas, alasan sesuai konteks.	Analisis terbatas, alasan umum.	Tidak mampu menganalisis atau memberi alasan.
Mandiri dan Tanggung Jawab	Menunjukkan tanggung jawab dalam menjaga pola makan dan kebersihan makanan.	Selalu konsisten, menjadi contoh bagi teman.	Cukup bertanggung jawab, sesekali diingatkan.	Kadang tidak memperhatikan kebersihan makanan.	Tidak menunjukkan tanggung jawab pribadi.
Kolaborasi dan Peduli	Bekerja sama dalam proyek kelompok dan membantu teman memahami konsep gizi.	Sangat aktif, menghargai semua anggota, membantu teman.	Aktif bekerja sama, sesekali membantu.	Hanya berperan bila diminta.	Tidak bekerja sama, cenderung pasif.

Kriteria Ketercapaian

Sangat Baik (90–100) : Konsisten menunjukkan perilaku positif di semua dimensi.

Baik (75–89) : Menunjukkan perilaku positif di sebagian besar dimensi.

Cukup (60–74) : Perilaku positif muncul sesekali, perlu bimbingan.

Perlu Bimbingan (< 60) : Jarang menunjukkan perilaku positif.

Contoh Lembar Observasi

Tabel 4.7 Lembar Observasi Makanan Sehat, Bahan Bakar untuk Bergerak

No	Nama peserta didik	Penalaran Kritis (1–4)	Mandiri & Tanggung Jawab (1–4)	Kolaborasi & Peduli (1–4)	Total Skor	Nilai Akhir (0–100)
1	...	...	...	...	...	...
2						
3						



No	Nama peserta didik	Penalaran Kritis (1–4)	Mandiri & Tanggung Jawab (1–4)	Kolaborasi & Peduli (1–4)	Total Skor	Nilai Akhir (0–100)
4						
5						
6						
7						
dst.						

Rumus: Nilai = (Jumlah Skor ÷ 12) × 100

2. Asesmen Keterampilan (Psikomotor)

Judul: Proyek “Ahli Gizi Cilik dan Detektif Kesehatan”

Tabel 4.8 Asesmen Keterampilan

Aspek Keterampilan	Indikator Penilaian	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Tugas Praktik					
1. Analisis Menu Sehari					
a. Pemahaman Prinsip “Isi Piringku”	Mampu menjelaskan komposisi gizi seimbang dengan alasan logis.	Analisis sangat lengkap, semua kelompok makanan teridentifikasi dan dijelaskan secara benar.	Analisis cukup lengkap, terdapat sedikit kekeliruan.	Analisis terbatas, hanya sebagian jenis makanan.	Tidak mampu menjelaskan keseimbangan gizi.
b. Kemampuan Analisis dan Refleksi	Menilai bagian menu yang baik dan perlu diperbaiki.	Uraian jelas, logis, dan mencantumkan saran realistis.	Uraian cukup jelas dengan 1–2 kekurangan.	Analisis masih umum, saran belum spesifik.	Tidak terdapat refleksi/uraian sangat singkat.
c. Kerapian dan Kejelasan Penulisan	Menyajikan data menu dengan tabel/format jelas.	Disusun sangat rapi, mudah dibaca.	Cukup rapi dan jelas.	Kurang rapi, data sulit dibaca.	Tidak rapi atau tidak lengkap.



Aspek Keterampilan	Indikator Penilaian	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Tugas Praktik					
2. Proyek Menu Juara untuk Atlet Cilik					
a. Kesesuaian Menu dengan Kebutuhan Gizi Atlet	Menu memenuhi kebutuhan energi, protein, dan hidrasi.	Menu lengkap, seimbang, sesuai aktivitas atlet.	Menu cukup sesuai, namun masih terdapat komponen yang belum lengkap.	Menu tidak proporsional.	Tidak menunjukkan hubungan gizi-aktivitas.
b. Alasan Pemilihan Makanan	Mampu menjelaskan fungsi zat gizi tiap menu.	Alasan ilmiah dan relevan dengan performa atlet.	Alasan cukup jelas, masih umum.	Alasan sebagian benar, namun masih terdapat kekeliruan.	Tidak memberi alasan atau salah konsep.
c. Kreativitas dan Presentasi	Menyajikan menu dengan cara menarik (poster/ tabel).	Sangat menarik, komunikatif, dan inovatif.	Menarik dan mudah dipahami.	Kurang menarik, informasi terbatas.	Tidak menarik/ tidak selesai.
Tugas Praktik					
3. Poster Kampanye "Waktunya Sehat!"					
a. Isi dan Pesan Poster	Memuat contoh perilaku tidak sehat, alternatif sehat, dan pesan ajakan.	Semua unsur lengkap dan pesan kuat.	Hampir semua unsur ada, pesan cukup jelas.	Unsur kurang lengkap, pesan lemah.	Tidak memenuhi unsur penting.
b. Kreativitas Visual	Tata letak, warna, dan desain menarik perhatian.	Sangat kreatif, estetik, dan komunikatif.	Cukup menarik dan rapi.	Kurang menarik/ terlalu sederhana.	Tidak menarik/ tidak selesai.
c. Relevansi dan Dampak Sosial	Mengandung ajakan positif bagi teman.	Pesan menyentuh, mendorong perubahan perilaku.	Pesan cukup menginspirasi.	Pesan masih umum.	Pesan tidak jelas/tidak relevan.



Penskoran dan Konversi Nilai

1. Setiap tugas memiliki 3 aspek, masing-masing dinilai 1–4.
Skor maksimal per tugas = 12.
2. Jika ketiga tugas dilakukan → total skor maksimal = 36.
3. Nilai Akhir = $(\text{Jumlah Skor} \div 36) \times 100$

Tabel 4.9 Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)	Rentang Nilai (0–100)	Deskripsi Hasil	Tindak Lanjut
Sangat Baik	90 – 100	Menunjukkan kemampuan analisis gizi dan kreativitas sangat tinggi.	Beri tantangan lanjutan (misalnya menjadi mentor atau juru kampanye gizi).
Baik	75 – 89	Memahami konsep gizi dengan baik, proyek cukup menarik.	Dorong eksplorasi lebih dalam dan variasi desain.
Cukup	60 – 74	Menunjukkan pemahaman dasar, namun masih butuh bimbingan.	Beri contoh konkret atau contoh visual tambahan.
Perlu Bimbingan	< 60	Belum memahami konsep dan belum mampu menuangkan ide secara tepat.	Lakukan bimbingan individual dan latihan bertahap.

Catatan untuk Guru

1. Gunakan lembar observasi proyek untuk menilai proses (diskusi, kolaborasi, tanggung jawab).
2. Dapat dilakukan penilaian diri (*self-assessment*) dan penilaian antarteman (*peer-assessment*) sebagai bagian refleksi karakter.
3. Dokumentasikan hasil karya peserta didik (foto, jurnal, poster) untuk portofolio PJOK Bab 4.





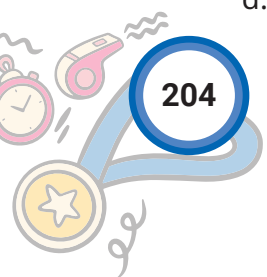
Kunci Jawaban

Mengacu pada Uji Kompetensi Bab 4 di Buku Siswa.

Terdiri dari 8 soal pilihan ganda dan 2 soal menjodohkan.

Soal nomor 1-8 Pilihan Ganda , soal nomor 9 dan 10 menjodohkan (memasangkan antara pernyataan di kolom A dengan Jawaban di Kolom B)

1. Saat kamu berolahraga, tubuhmu menghasilkan energi dari makanan. Zat gizi apakah yang menjadi sumber energi utama dan tercepat...
 - a. Protein.
 - b. Lemak.
 - c. Karbohidrat.
 - d. Vitamin.
2. Konsep “Isi Piringku” mengajarkan kita untuk makan makanan dengan porsi yang seimbang. Porsi terbesar dalam piring harus diisi oleh...
 - a. Makanan manis dan camilan.
 - b. Nasi dan lauk pauk.
 - c. Buah dan sayur.
 - d. Minuman bersoda.
3. Rina sering merasa mudah lelah dan sulit fokus di kelas. Setelah makan siang, ia langsung merasa mengantuk. Menurutmu, makanan Rina kemungkinan besar...
 - a. Terlalu banyak sayur.
 - b. Mengandung terlalu banyak gula dan lemak.
 - c. Mengandung terlalu banyak protein.
 - d. Terlalu banyak minum air putih.
4. Protein memiliki peran penting dalam tubuh, yaitu sebagai...
 - a. Sumber energi tercepat.
 - b. Cadangan energi.
 - c. “Tim montir” yang membangun dan memperbaiki otot.
 - d. Pendingin suhu tubuh.
5. Kamu melihat temanmu sering minum minuman manis kemasan saat istirahat. Menurut rekomendasi kesehatan, kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko...
 - a. Obesitas dan diabetes.
 - b. Tulang kuat dan otot besar.
 - c. Rambut sehat dan kulit bersih.
 - d. Daya tahan tubuh yang lebih baik.



6. “Membaca label gizi” pada kemasan makanan adalah cara yang cerdas untuk...
 - a. Menghafal nama-nama makanan.
 - b. Menghitung harga makanan.
 - c. Menganalisis kandungan gizi dan kalori makanan tersebut.
 - d. Menebak rasa makanan.
7. Aktivitas fisik yang teratur dapat berfungsi sebagai “perisai” untuk mencegah berbagai penyakit. Hal ini sesuai dengan konsep...
 - a. Perilaku sedenter.
 - b. Gaya hidup sehat.
 - c. Metabolisme cepat.
 - d. Tidur nyenyak.
8. Apa yang terjadi jika tubuh kita kekurangan “cairan ajaib” (air) saat beraktivitas fisik...
 - a. Tubuh menjadi lebih kuat.
 - b. Tubuh akan merasa lemas dan mudah dehidrasi.
 - c. Jantung akan memompa lebih lambat.
 - d. Otot akan semakin lentur.
9. Pasangkan pernyataan dan jawaban yang benar pada tabel di bawah ini!

Pernyataan		Jawaban	
1.	Camilan kaya protein yang baik untuk menguatkan otot setelah olahraga.	a.	Keripik kentang
2.	Camilan yang hanya tinggi kalori dan kurang bergizi.	b.	Telur rebus
3.	Camilan yang tinggi gula dan tidak baik untuk kesehatan gigi.	c.	Permen
4.	Camilan yang praktis, tetapi kurang menyehatkan.	d.	Jus buah kemasan

Jawab:

Nomor 1 dipasangkan dengan huruf

Nomor 2 dipasangkan dengan huruf



Nomor 3 dipasangkan dengan huruf

Nomor 4 dipasangkan dengan huruf

10. Pasangkan pernyataan dengan jawaban yang benar pada tabel di bawah ini!

Pernyataan		Jawaban	
1.	Rani kuat berlari hingga garis finish karena...	a.	Hanya makan kerupuk dan minum teh, sehingga kekurangan energi.
2.	Joko cepat lelah saat lomba lari karena...	b.	Asupan karbohidrat yang cukup sebagai bahan bakar otot.
3.	Olahraga daya tahan seperti lari dan sepak bola memerlukan...	c.	Banyak karbohidrat untuk menjaga stamina.
4.	Olahraga kekuatan seperti push-up atau senam lantai memerlukan...	d.	Protein untuk membangun dan menguatkan otot.

Jawab:

Nomor 1 dipasangkan dengan huruf

Nomor 2 dipasangkan dengan huruf

Nomor 3 dipasangkan dengan huruf

Nomor 4 dipasangkan dengan huruf

Jawaban

1. c. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama dan tercepat bagi tubuh saat berolahraga.

2. c. Buah dan sayur

Dalam konsep *"Isi Piringku"*, porsi terbesar diisi oleh buah dan sayur untuk keseimbangan gizi.

3. b. Mengandung terlalu banyak gula dan lemak

Makanan tinggi gula dan lemak membuat energi cepat naik lalu turun, menyebabkan mudah lelah dan mengantuk.



4. c. “Tim montir” yang membangun dan memperbaiki otot
Protein berfungsi untuk membangun jaringan tubuh, termasuk otot.
5. a. Obesitas dan diabetes
Terlalu sering mengonsumsi minuman manis kemasan meningkatkan risiko obesitas dan diabetes.
6. c. Menganalisis kandungan gizi dan kalori makanan tersebut
Membaca label gizi membantu memilih makanan sehat dengan kandungan yang sesuai kebutuhan tubuh.
7. b. Gaya hidup sehat
Aktivitas fisik rutin merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang menjaga kebugaran dan mencegah penyakit.
8. b. Tubuh akan merasa lemas dan mudah dehidrasi
Kekurangan air menyebabkan tubuh kekurangan cairan, sehingga lemas dan dapat dehidrasi.
9. Pasangan yang benar:

Nomor Pernyataan	Jawaban	Penjelasan Singkat
1	b. Telur rebus	Camilan kaya protein, baik setelah olahraga.
2	a. Keripik kentang	Hanya tinggi kalori, kurang gizi.
3	c. Permen	Tinggi gula, tidak baik untuk gigi.
4	d. Jus buah kemasan	Praktis, tetapi mengandung gula tinggi.

Jawab:

1-b, 2-a, 3-c, 4-d

10. Pasangan yang benar:

Nomor Pernyataan	Jawaban	Penjelasan Singkat
1	b. Asupan karbohidrat yang cukup sebagai bahan bakar otot.	Rani kuat karena energi cukup dari karbohidrat.
2	a. Hanya makan kerupuk dan minum teh, sehingga kekurangan energi.	Joko cepat lelah karena kekurangan energi.



Nomor Pernyataan	Jawaban	Penjelasan Singkat
3	c. Banyak karbohidrat untuk menjaga stamina.	Olahraga daya tahan butuh energi berkelanjutan.
4	d. Protein untuk membangun dan menguatkan otot.	Olahraga kekuatan butuh protein untuk otot.

Jawab:

1-b, 2-a, 3-c, 4-d

Kriteria Ketercapaian Pengetahuan

Sangat Baik : 9–10 jawaban benar

Baik : 7–8 jawaban benar

Cukup : 5–6 jawaban benar

Perlu Bimbingan : ≤ 4 jawaban benar



I. Tindak Lanjut

1. Remedial

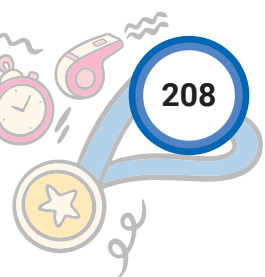
Diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKTP, dengan fokus:

- Mengulang materi tentang kelompok zat gizi dan fungsi utamanya.
- Membimbing peserta didik membaca label gizi secara benar.
- Latihan ulang menyusun menu seimbang dengan contoh gambar atau model.
- Pendampingan individual untuk menumbuhkan kesadaran gizi dan refleksi diri.

2. Pengayaan

Bagi peserta didik yang sudah mencapai KKTP:

- Meneliti label gizi produk makanan kemasan dan membandingkan dengan rekomendasi "Isi Piringku".
- Melakukan royek "Resep Sehat" atau melalui wawancara dengan ahli gizi maupun pengelola kantin.



- c. Tantangan lanjutan: Buatlah satu buku resep yang memuat 3 resep makanan sehat favoritmu. Setiap resep disertai gambar atau foto, serta penjelasan mengenai manfaat kesehatannya.
- d. Eksperimen Perbandingan Makanan: Dengan bimbingan guru, lakukan eksperimen sederhana untuk membandingkan kandungan lemak/gula pada dua jenis makanan berbeda. Kemudian, catat dan analisis hasilnya.

J. Refleksi

1. Refleksi untuk Peserta Didik

Refleksi bagi peserta didik bertujuan untuk menumbuhkan metakognisi (kesadaran tentang proses berpikir) dan agensi (rasa kepemilikan atas pembelajaran). Dengan merefleksi, peserta didik belajar:

- a) Apa hal baru yang paling menarik yang kamu pelajari tentang makanan dan kesehatan di bab ini?
- b) Jika kamu dapat mengubah satu kebiasaan makanmu menjadi lebih sehat, kebiasaan apa itu? Mengapa?
- c) Bagaimana kamu akan menggunakan ilmu “gizi seimbang” ini untuk membuat keluargamu lebih sehat?
- d) Setelah mempelajari bab ini, apakah kamu merasa lebih bersemangat untuk memilih makanan sehat dan aktif bergerak? Jelaskan alasannya.

2. Refleksi untuk Guru

Guru dapat merefleksikan pembelajaran yang sudah dilakukannya untuk memperbaiki hasil pembelajaran yang sudah dilakukan.

- a) Apakah peserta didik dapat mengaitkan konsep gizi dengan aktivitas jasmani?
- b) Aktivitas mana yang paling menumbuhkan kesadaran hidup sehat?
- c) Apakah diferensiasi latihan sudah mendukung semua tingkat kemampuan gerak?
- d) Bagaimana cara meningkatkan pembelajaran berkesadaran (*mindful learning*) pada bab ini?





Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. *Buku Siswa PJOK Kelas VI Edisi 2025 Bab 4 "Makanan Sehat, Bahan Bakar untuk Bergerak."*
- b. Video edukatif Kemenkes tentang "Isi Piringku" dan "Detektif Label done"
- c. Artikel WHO tentang *Healthy Lifestyle for Children*.

2. Bahan Bacaan Guru

- a. *Buku Guru PJOK Kelas VI Edisi 2025 Bab 4.*
- b. Modul Guru PJOK 2025 tentang Pembelajaran Berbasis Proyek dan Literasi Kesehatan.
- c. Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI 2013).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

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

Penulis: Tri Agus Prasetyo dan Alda Indrawan

ISBN: 978-634-00-3177-5 (jil.6 PDF)

**Panduan
Khusus**

Bab V

Pahlawan Cilik: Siap Menolong dan Jaga Diri





A. Pendahuluan

Pada bab ini peserta didik diajak untuk melatih literasi kesehatan praktis, mengubah kepanikan menjadi ketenangan dan tindakan terarah. Peserta didik akan menjadi pahlawan cilik yang tahu cara menolong teman dengan benar dan aman, berfokus pada simulasi penanganan cedera sedang.

Tabel 5.1 Tujuan Pembelajaran dan Indikator

Tujuan Pembelajaran	Indikator
Mempraktikkan penanganan cedera sedang (misalnya keseleo, pingsan) sesuai prosedur operasional standar (POS) pertolongan pertama dalam simulasi.	• Peserta didik mampu mengidentifikasi dan membedakan cedera ringan (lecet/memar) dan cedera sedang (keseleo/pingsan/mimisan) serta menunjukkan sikap tenang saat menghadapi insiden. • Peserta didik mampu mempraktikkan Jurus RICE (<i>Rest, Ice, Compression, Elevation</i>) dengan urutan yang benar dalam simulasi penanganan keseleo/terkilir. • Peserta didik mampu menentukan batasan bantuan yang dapat diberikan dan mengetahui langkah yang tepat untuk memanggil bantuan medis profesional atau guru saat kondisi darurat (misalnya pingsan lama atau patah tulang).



1. Peta Materi



Pada Bab 5 ini memiliki peta materi yang terbagi menjadi empat fokus utama yang saling berhubungan, yaitu:

a. Kenali Cedera: Bahaya yang Mengintai

Peserta didik belajar mengidentifikasi berbagai jenis cedera yang umum terjadi di sekolah (ringan, sedang), dan mengapa penting untuk tetap tenang.

b. Jurus RICE: Kekuatan Super Pertolongan Pertama

Peserta didik mempelajari dan mempraktikkan prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) sebagai metode pertolongan pertama untuk cedera sendi/otot seperti keseleo

c. Jaga Diri, Jaga Teman: Keselamatan Nomor Satu

Peserta didik menganalisis pentingnya pencegahan cedera dan keselamatan diri sendiri sebagai prioritas utama, termasuk identifikasi risiko di lingkungan sekolah.

d. Kapan Panggil Pahlawan Medis?

Peserta didik belajar membedakan kondisi yang dapat ditangani sendiri dan kondisi darurat yang membutuhkan bantuan profesional (misalnya pingsan lebih dari satu menit, perdarahan hebat, patah tulang).



2. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Satu Bab

Direkomendasikan 8-12 JP (3-4 kali pertemuan tatap muka) dengan fokus utama pada alokasi waktu untuk simulasi berulang di mana peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan psikomotorik (RICE, Pemindahan Korban) dan pengambilan keputusan yang cepat.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Bab ini berfokus pada pengenalan jenis cedera, penanganan prosedural pertolongan pertama (RICE), dan prioritas keselamatan diri. Untuk mempelajari materi di Bab 5, terdapat beberapa kemampuan prasyarat yang perlu dikuasai murid. Penguasaan prasyarat ini akan menjadi fondasi yang kuat bagi peserta didik untuk memahami konsep-konsep yang lebih kompleks dalam bab ini. Adapun kemampuan prasyarat yang dibutuhkan peserta didik untuk mempelajari materi dalam Bab 5 ini adalah sebagai berikut.

1. Keterampilan Kognitif dan Konsep

Peserta didik harus memahami perbedaan dasar antara cedera ringan (seperti lecet dan memar) yang dapat ditangani sendiri, dan cedera sedang (seperti keseleo dan pingsan) yang membutuhkan prosedur pertolongan pertama yang spesifik. Konsep kunci yang wajib dipahami adalah bahwa Keselamatan Penolong (diri sendiri) selalu menjadi prioritas utama sebelum memberikan bantuan kepada korban.

2. Keterampilan Motorik dan Psikomotorik

Untuk dapat mempraktikkan simulasi pertolongan pertama, peserta didik harus mampu melakukan gerakan prosedural dengan tepat, seperti membalut, mengangkat, atau menekan luka dengan koordinasi tangan-mata yang baik. Kemampuan untuk bertindak cepat dan prosedural adalah hal yang dilatih dalam bab ini, yang merupakan aplikasi lanjut dari keterampilan manipulatif dan non-lokomotor mereka.

3. Sikap dan Regulasi Diri

Prasyarat yang paling krusial adalah kematangan emosi untuk tetap tenang dan tidak panik saat menghadapi situasi yang melibatkan cedera atau kondisi darurat. Peserta didik juga harus memiliki rasa empati dan kepedulian yang tinggi terhadap teman yang terluka.





Kerangka Pembelajaran

Kerangka pembelajaran merupakan panduan sistematis yang dirancang untuk membantu guru menciptakan ekosistem pendidikan. Kerangka ini terdiri dari empat komponen utama yang saling berkaitan dan dapat dikembangkan oleh guru sesuai dengan karakteristik unik satuan pendidikan serta kebutuhan peserta didik.

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang digunakan adalah Pembelajaran Berbasis Simulasi (*Simulation-Based Learning*) dan Pembelajaran Berbasis Keterampilan Praktis. Fokusnya adalah melatih keterampilan prosedural, ketenangan, dan pengambilan keputusan cepat.

a. Simulasi dan Bermain Peran

Metode sentral untuk mempraktikkan langkah-langkah Jurus RICE dan skenario darurat (misalnya, penanganan pingsan dan memanggil bantuan).

b. Pembelajaran Eksplorasi Kontekstual

Peserta didik melakukan Safari Keselamatan Sekolah untuk mengidentifikasi potensi bahaya nyata dan merancang tindakan pencegahan.

c. Diskusi Etika dan Keputusan

Menggunakan permainan seperti Lampu Darurat untuk melatih peserta didik membedakan kapan harus menolong sendiri dan kapan harus memanggil tenaga medis profesional, yang bertujuan untuk menguji penalaran kritis mereka terhadap batas kemampuan.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran pada Bab 5 memperkuat otentisitas dan relevansi pengetahuan Pertolongan Pertama (PP).

a. Antarpeserta Didik

Kerja tim esensial dalam semua simulasi PP, di mana peran korban, penolong, dan pemanggil bantuan harus dilakukan secara kolaboratif dan terstruktur.

b. Orang Tua/Wali

Orang tua didorong untuk mendiskusikan pengalaman cedera di rumah (Refleksi Pribadi “Pernakah Saya Cedera?”) dan memperkuat pemahaman tentang Jurus RICE di lingkungan rumah.



c. Staf Sekolah (Wajib)

Berkolaborasi dengan Guru UKS/Petugas Kesehatan Sekolah dan Kepala Sekolah (Otoritas Kesehatan) untuk mengesahkan prosedur simulasi dan menindaklanjuti hasil Safari Keselamatan Sekolah.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan harus mendukung keamanan dan otentisitas simulasi

a. Ruang Fisik (Lapangan/Ruangan Luas)

Digunakan untuk praktik Simulasi Jurus RICE dan teknik pemindahan korban (jika diajarkan), serta aktivitas eksploratif seperti Safari Keselamatan Sekolah.

b. Ruang Kelas Interaktif

Digunakan untuk Diskusi Lingkar Keadilan dan Peta Konsep Cedera sebagai alat visual untuk memetakan hubungan antara jenis cedera, gejala, dan penanganan yang benar.

c. Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Dapat digunakan sebagai latar belakang otentik untuk beberapa skenario simulasi, seperti menolong korban pingsan.

4. Pemanfaatan Digital (Opsional dan Strategis)

Pemanfaatan teknologi harus mendukung penyebaran informasi dan kreativitas.

a. Pelaksanaan

Menggunakan video singkat (misalnya dari Palang Merah Indonesia) sebagai referensi visual tentang prosedur penanganan cedera yang benar.

b. Asesmen dan Pelaporan

Peserta didik membuat produk kreatif seperti Komik Aksi Pahlawan Cilik atau Peta Risiko Sekolah (menggunakan alat desain digital jika diizinkan), yang berfungsi sebagai bentuk asesmen produk dan kampanye pencegahan.





D. Apersepsi

Bab ini merupakan puncak dari penerapan nilai-nilai karakter, kepedulian sosial, dan keterampilan praktis yang telah kita latih sejak Bab 1. Tujuannya adalah memberdayakan peserta didik untuk menjadi Pahlawan Cilik yang tanggap, berani peduli, dan mampu bertindak tepat saat situasi darurat.

Apersepsi ini harus menghubungkan pengalaman emosional peserta didik dengan kebutuhan akan keterampilan pertolongan pertama yang prosedural dan terstruktur. Kita dapat memulai sesi dengan mengajukan serangkaian skenario dan pertanyaan pemantik kepada peserta didik.

1. Skenario Emosional

Berikan pertanyaan pemantik kepada peserta didik, “Pernahkah melihat teman terjatuh di lapangan dan lututnya berdarah, atau mungkin melihat seseorang tiba-tiba pingsan saat upacara?”.

2. Refleksi Aksi

Lanjutkan dengan, “Saat itu, apa hal pertama yang peserta didik rasakan? Apakah panik, bingung, atau langsung ingin menolong?”.

3. Kebutuhan Pengetahuan

Akhiri dengan, “Jika kita ingin menolong, apakah niat baik saja sudah cukup? Atau kita perlu mengetahui bagaimana cara menolong yang benar agar korban tidak semakin parah?”.

Melalui refleksi ini, guru menegaskan bahwa di balik niat baik untuk menolong, harus memiliki ilmu dan prosedur yang tepat. Tugas guru di bab ini adalah mengajarkan Jurus RICE (untuk cedera sendi) dan langkah-langkah penanganan pingsan, serta yang paling penting, mengajarkan kapan harus berhenti menolong dan segera memanggil pahlawan medis profesional.

Apersepsi ini akan menumbuhkan kesadaran (berkesadaran) di antara peserta didik tentang perlunya kewaspadaan diri dan tanggung jawab sosial, sehingga mereka siap menghadapi simulasi otentik untuk menjadi Pahlawan Cilik yang cerdas dan kompeten.





E. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Tujuan dari penilaian awal ini adalah untuk mengukur pemahaman dan kesiapan sikap peserta didik dalam menghadapi situasi cedera (keseleo dan pingsan), khususnya mengenai pentingnya keselamatan diri dan prosedur dasar.

Guru dapat menggunakan metode tanya jawab lisan sederhana di awal pertemuan. Buku Siswa Bab 5 telah menyediakan pertanyaan-pertanyaan untuk penilaian awal yang dapat guru gunakan. Pertanyaan ini berfokus pada pengalaman dan pengetahuan peserta didik tentang tindakan darurat dan keselamatan.

Contoh pertanyaan asesmen awal yang terdapat di Buku Siswa.

1. Jika kamu melihat temanmu jatuh dan kakinya sakit, apa hal pertama yang harus kamu lakukan?
2. Mengapa penting bagi kita menjaga keselamatan diri sendiri saat ingin menolong orang lain?

Untuk memetakan pemahaman prosedural awal, guru dapat menambahkan pertanyaan non-tes/lisan berikut.

1. Jika pergelangan kakimu terkilir, apa tiga hal yang tidak boleh kamu lakukan? (Mengukur pemahaman awal tentang prinsip *rest*).
2. Jika hidung temanmu mimisan dan berdarah, bagaimana cara yang benar untuk menghentikannya? (Mengukur pengetahuan dasar prosedur yang sering salah).

Jika peserta didik memberikan jawaban yang berpotensi membahayakan (misalnya, “langsung angkat teman yang jatuh” atau “meminta teman mendongak saat mimisan”), guru harus melakukan penguatan konsep keselamatan penolong dan prosedur dasar yang benar di awal pertemuan sebelum memasuki simulasi RICE. Jika peserta didik menunjukkan pemahaman yang baik tentang pentingnya keselamatan dan ketenangan, guru dapat memberikan peran sebagai Asisten Pahlawan Cilik selama simulasi kelompok, yang bertugas untuk memantau agar peserta didik lain mematuhi prosedur secara prosedural dan berempati.





Panduan Pembelajaran Buku Siswa

Berikut Alur Kegiatan Pembelajaran Bab 5.

1. Mengamati

Peserta didik mengamati skenario cedera yang memicu rasa panik (misalnya, simulasi pingsan atau pergelangan kaki yang bengkok).

2. Asesmen Awal

Guru menanyakan pemahaman tentang cedera ringan vs. sedang. Guru mengamati sikap peserta didik saat diminta mengambil keputusan cepat (misalnya, apa yang harus dilakukan jika teman mengalami mimisan).

3. Membagi Kelompok Belajar

Kelompok yang membutuhkan bimbingan fokus pada penguatan Jurus RICE langkah demi langkah. Kelompok yang mahir fokus pada Bermain Peran Situasi Darurat (seperti kasus patah tulang) yang menuntut keputusan kritis.

4. Membaca

Peserta didik aktif melakukan praktik: Simulasi Jurus RICE (latihan perban), Safari Keselamatan Sekolah (menganalisis risiko lingkungan), dan Bermain Peran Situasi Darurat (melatih komunikasi dengan memanggil bantuan).

5. Berdiskusi dan Mencoba

Peserta didik aktif melakukan praktik: Detektif Denyut Nadi (mengumpulkan data tubuh), Tantangan Intensitas (merasakan perbedaan intensitas), dan merancang Jurnal Tidurku/Jadwal Super Aktifku.

6. Asesmen Formatif

Guru menilai kemampuan peserta didik untuk mengaplikasikan prosedur RICE dengan urutan yang benar, menganalisis risiko lingkungan, dan mengambil keputusan kritis (misalnya, kapan mengangkat kartu merah atau hijau di Permainan Lampu Darurat).

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



Tabel 5.2 Aktivitas, Penjelasan dan Implementasi Bab 5

Komponen	Penjelasan dan Implementasi
Pembelajaran Berdiferensiasi	1. Untuk Bermain Peran Situasi Darurat, Kelompok 1 (cenderung panik) diberikan peran yang lebih sederhana (misalnya, Penolong dengan tugas menenangkan korban). Kelompok 2 (mahir/tenang) diberikan peran Pemanggil Bantuan dengan tugas melapor secara detail dan akurat. 2. Untuk praktik Jurus RICE, Kelompok 1 fokus pada urutan <i>Rest</i> dan <i>Ice</i>. Kelompok 2 fokus pada teknik <i>Compression</i> dan <i>Elevation</i> yang lebih sulit.
Hal-hal Penting yang Harus Diperhatikan Guru	1. Selalu tekankan bahwa Keselamatan Penolong dan Ketenangan adalah langkah pertama. Pahlawan Cilik tahu batasnya (memanggil guru/UKS saat cedera serius). 2. Tekankan bahwa cedera serius (patah tulang, pingsan lama) tidak boleh ditangani atau dipindahkan oleh sesama peserta didik, tetapi harus segera dilaporkan.
Menjaga Keamanan, Kenyamanan, dan Keselamatan	1. Semua praktik Pertolongan Pertama harus dilakukan di area bersih dan dengan alat peraga aman (misalnya, es batu tiruan, perban elastis). 2. Pastikan setiap kontak fisik saat simulasi dilakukan dengan persetujuan dan hati-hati, dengan tujuan membantu, bukan melukai.



Subbab A: Kenali Cedera: Bahaya yang Mengintai



Gambar 5.1 Kenali Cedera: Bahasa yang mengintai

Subbab ini merupakan fondasi awal dalam pelatihan Pertolongan Pertama. Peserta didik akan belajar mengenali berbagai jenis cedera yang sering terjadi (ringan hingga sedang) dan memahami mengapa cedera sekecil apa pun tidak boleh diabaikan. Tujuan utama dari subbab ini adalah untuk mengembangkan kemampuan memahami jenis-jenis cedera dan merefleksikan sikap yang tepat (tenang dan peduli) sebelum mengambil tindakan saat menghadapi insiden.

Tabel 5.3 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Cerita Kejadian Kecelakaan	Memahami	• Menstimulasi proses berpikir (tentang sebab-akibat cedera dan tindakan pertama). • Menghubungkan dengan konteks nyata (kecelakaan yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari).
2. Peta Konsep Cedera	Memahami	• Menstimulasi proses berpikir untuk mengorganisasi informasi (gejala, penanganan). • Memberikan kebebasan eksploratif dan kolaboratif (membuat peta konsep visual yang menarik).

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
3. Refleksi Pribadi "Pernahkan Saya Cedera?"	Merefleksi	• Mengevaluasi dan memaknai pengalaman pribadi cedera. • Menanamkan nilai (pentingnya empati dan kepedulian).

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu mengenali bahaya cedera dan pentingnya sikap tenang, serta menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis cerita dan refleksi).

Bentuk aktivitas pembelajaran Kenali Cedera: Bahaya yang Mengintai antara lain sebagai berikut.

1. Cerita Kejadian Kecelakaan

"Cerita Kejadian Kecelakaan" adalah kegiatan diskusi dan analisis kasus yang dirancang untuk melatih peserta didik mengenali jenis-jenis cedera melalui skenario lisan. Tujuan utamanya adalah mengembangkan kemampuan penalaran kritis dan pemahaman tentang penyebab, gejala, dan tindakan awal yang benar saat terjadi cedera ringan hingga sedang. Aktivitas ini juga menumbuhkan sikap cepat tanggap dan keberanian mengambil keputusan yang tepat.



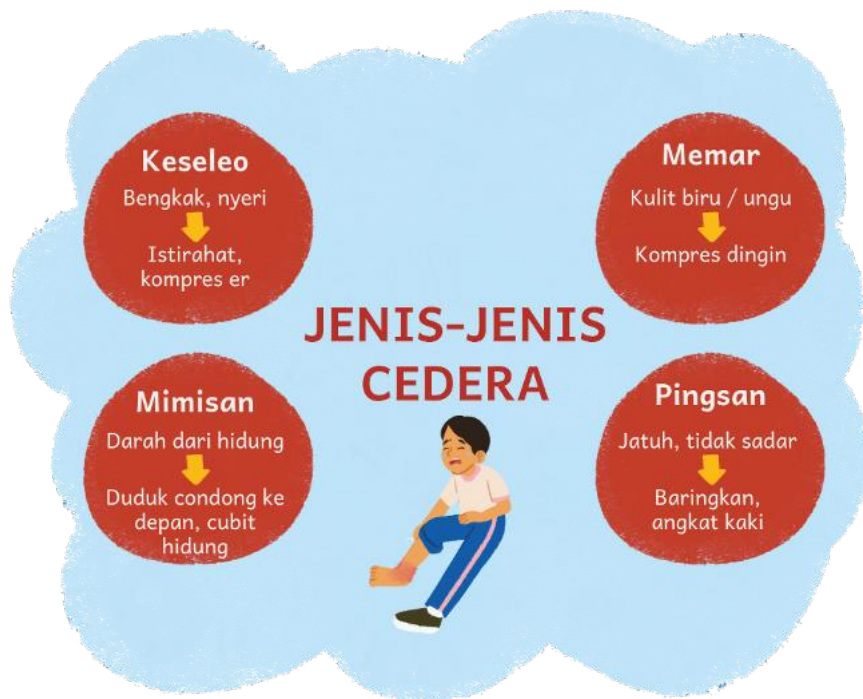
Gambar 5.2 Cerita Kejadian Kecelakaan

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Ajak peserta didik melakukan permainan pemanasan singkat (misalnya lompat tali atau lari zig-zag) untuk memicu kesadaran akan potensi cedera saat bermain.
- Bacakan sebuah skenario cedera sederhana (misalnya: *Seorang peserta didik terjatuh dari sepeda dalam perjalanan menuju sekolah. Dia mengeluhkan nyeri pada pergelangan kaki serta mengalami lecet pada lutut.*
- Bagi peserta didik ke dalam kelompok kecil (3–4 orang).
- Minta kelompok mendiskusikan tiga hal: (a) jenis cedera yang mungkin terjadi, (b) tanda-tandanya, dan (c) langkah pertama yang harus dilakukan.
- Minta setiap kelompok memperagakan adegan cedera dan respons teman, berfokus pada ketenangan.
- Minta beberapa kelompok menyampaikan hasil diskusi mereka. Guru memberikan klarifikasi dan penguatan mengenai tindakan yang paling tepat sesuai prosedur.

2. Peta Konsep Cedera

“Peta Konsep Cedera” adalah proyek kolaboratif yang melatih peserta didik untuk mengorganisir dan menghubungkan secara visual berbagai informasi yang telah dipelajari mengenai cedera, gejala, dan penanganan. Tujuan utamanya adalah untuk memfasilitasi pemahaman secara terstruktur dan memastikan peserta didik dapat memetakan hubungan antara kondisi darurat yang berbeda.



Gambar 5.3 Peta Konsep Cedera

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Ajak peserta didik bermain lempar-tangkap bola kecil. Jika bola terjatuh dan mengenai anggota tubuh, minta mereka menghubungkan dengan jenis cedera yang mungkin terjadi.
- Bagi kelompok dan sediakan kertas besar (plano) dan spidol warna-warni.
- Arahkan peserta didik untuk menuliskan tema sentral “Jenis-jenis Cedera” di tengah kertas.
- Minta kelompok membuat cabang-cabang yang memuat jenis cedera (keseleo, memar, mimisan, pingsan). Dari setiap cabang, tambahkan informasi detail mengenai gejala dan langkah penanganan pertama yang benar.
- Arahkan peserta didik untuk menggunakan gambar, simbol, dan warna agar peta konsep mudah dipahami dan menarik.
- Minta kelompok mempresentasikan hasil kerjanya, kemudian tempelkan peta tersebut di dinding kelas sebagai sumber belajar visual bersama.

3. Refleksi Pribadi “Pernahkah Saya Cedera?”

“Refleksi Pribadi” adalah kegiatan yang mendorong peserta didik untuk merefleksikan pengalaman otentik mereka terkait cedera. Tujuannya adalah menumbuhkan empati, kedewasaan, dan kesadaran diri dengan memaknai kembali pengalaman cedera, baik yang dialami sendiri maupun teman, dan menarik pelajaran penting mengenai urgensi memperoleh pertolongan dari orang lain.



Gambar 5.4 Refleksi Pribadi “Pernahkah saya cedera?”

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Minta peserta didik melakukan permainan yang berpotensi cedera ringan (misalnya, engklek atau bola kasti). Peserta didik diminta untuk mengingat kembali pengalaman mereka mengalami cedera saat memainkan permainan tersebut.
- b. Minta peserta didik menyiapkan buku catatan. Tekankan bahwa ini adalah refleksi pribadi yang harus ditulis dengan jujur.
- c. Berikan panduan tulisan yang jelas, mencakup hal-hal berikut.
 - 1) Bagaimana kejadiannya? (Kapan dan di mana cedera terjadi).
 - 2) Bagaimana perasaanmu saat itu?
 - 3) Apakah ada yang menolongmu? Bagaimana cara mereka menolong?
 - 4) Apa yang bisa kamu pelajari dari kejadian itu?
- d. Berikan kesempatan bagi peserta didik yang bersedia untuk membacakan ceritanya.
- e. Fasilitasi diskusi tentang pentingnya empati dan kepedulian (nilai karakter) yang muncul dalam cerita mereka.

Subbab B: Jurus RICE: Kekuatan Super Pertolongan Pertama



Gambar 5.5 Kekuatan Super Pertolongan Pertama

Subbab ini merupakan inti pelatihan pertolongan pertama, di mana peserta didik akan belajar dan menguasai prosedur operasional standar (POS) untuk cedera sendi dan otot, yaitu Jurus RICE. Fokusnya adalah mengubah pengetahuan teoretis menjadi keterampilan psikomotorik yang cepat, tepat, dan aman melalui simulasi. Tujuan utama dari subbab ini adalah agar peserta didik mampu mengaplikasikan prosedur RICE dengan urutan yang benar dan merefleksikan pentingnya setiap langkah dalam proses pemulihan cedera.



Tabel 5.4 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Tebak Cedera dari Cerita	Memahami & Mengaplikasi	- Menerapkan pengetahuan (gejala cedera) ke dalam situasi simulasi (drama tubuh). - Menstimulasi proses berpikir (menebak jenis cedera dan alasannya).
2. Permainan "Gerak Aman – Gerak Berbahaya"	Mengaplikasi & Merefleksi	- Menerapkan pengetahuan ke situasi nyata (berlatih reaksi cepat terhadap bahaya). - Mengevaluasi dan memaknai pentingnya sikap aman untuk mencegah cedera.
3. Estafet Detektif Cedera	Mengaplikasi	- Menerapkan pengetahuan prosedural (penanganan cedera) ke dalam konteks aktivitas fisik (estafet). - Mengembangkan pemahaman dengan eksplorasi (menggabungkan kecepatan dan pengetahuan).

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu menguasai Jurus RICE, dan menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis simulasi dan praktik berulang). Bentuk aktivitas pembelajaran Jurus RICE: Kekuatan Super Pertolongan Pertama antara lain sebagai berikut.

1. Tebak Cedera dari Cerita

"Tebak Cedera dari Cerita" adalah permainan peran yang melatih peserta didik untuk memahami dan menerapkan pengetahuan mengenai gejala berbagai jenis cedera melalui skenario lisan dan drama tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran (berkesadaran) peserta didik terhadap tanda-tanda cedera dan menumbuhkan sikap cepat tanggap dalam menentukan tindakan pertolongan pertama yang benar.





Gambar 5.6 Tebak Cedera dari Cerita

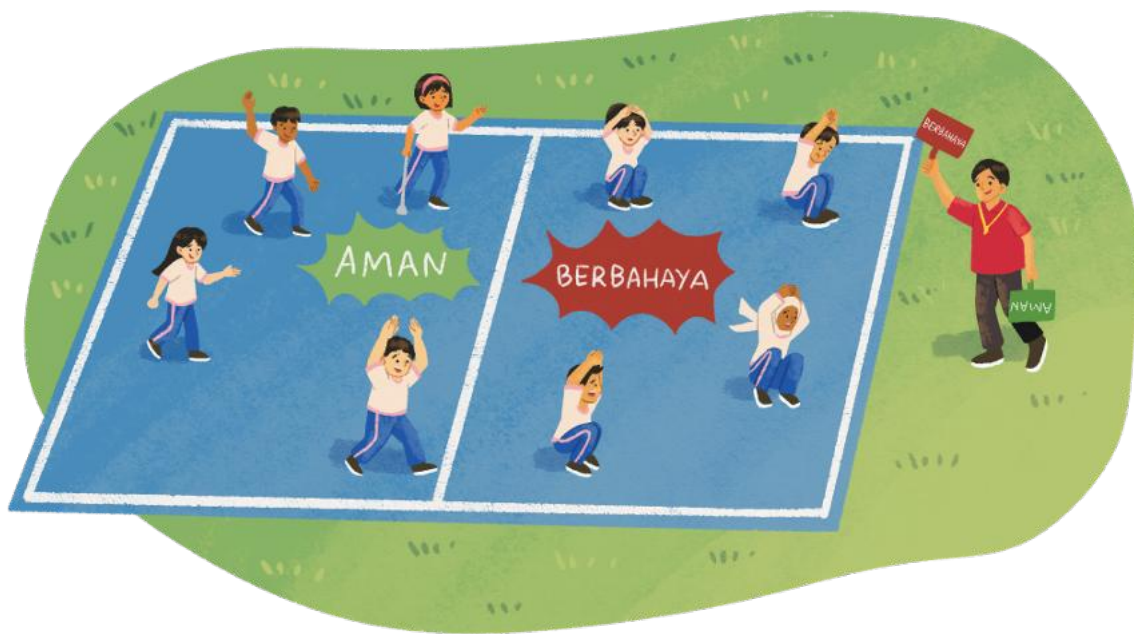
Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Ajak peserta didik memainkan permainan yang akrab bagi mereka (misalnya, gobak sodor atau permainan tradisional yang disukai) untuk memicu kesadaran akan potensi cedera saat bermain.
- Bacakan sebuah skenario cedera sederhana (misalnya: *"Saat bermain kasti, bola mengenai wajah Bima dan hidungnya mulai berdarah"*).
- Minta satu kelompok/pasangan untuk berperan sebagai korban (mem-peragakan cedera sesuai cerita) dan teman (menolong, panik, atau memanggil bantuan).
- Kelompok lain berfungsi sebagai pengamat. Minta mereka menebak jenis cedera yang diperagakan dan menjelaskan alasan tebakan mereka berdasarkan tanda-tanda yang dilihat.
- Guru memberikan klarifikasi dan penguatan mengenai tindakan pertolongan pertama yang paling tepat untuk cedera tersebut.

2. Permainan "Gerak Aman – Gerak Berbahaya"

"Permainan Gerak Aman – Gerak Berbahaya" adalah permainan aktif yang melatih kecepatan reaksi dan kesadaran situasional peserta didik terhadap keselamatan diri. Kegiatan ini secara langsung menanamkan pemahaman (memahami) tentang perbedaan antara lingkungan dan situasi yang aman dengan situasi yang berbahaya, serta melatih mereka untuk mengambil sikap aman (mengaplikasi) secara instan.





Gambar 5.7 Permainan Gerak Aman-Gerak Berbahaya

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Minta peserta didik berdiri menyebar di lapangan atau ruang kelas.
- Jelaskan dua aba-aba berikut.
 - "AMAN": Peserta didik boleh berjalan, berlari kecil, atau *dribble* bola (gerak bebas).
 - "BERBAHAYA": Peserta didik harus segera berhenti dan menunjukkan sikap aman (misalnya, jongkok atau duduk sambil melindungi kepala).
- Berikan aba-aba secara acak dan berurutan. Ulangi beberapa kali agar peserta didik terbiasa dengan respons cepat.
- Fasilitasi diskusi: "Mengapa penting untuk bereaksi cepat saat mendengar kata 'Berbahaya'? Berikan contoh situasi nyata di sekolah yang termasuk 'Berbahaya' dan bagaimana sikap aman dapat menolongmu?".

3. Estafet Detektif Cedera

"Estafet Detektif Cedera" adalah permainan dinamis yang menggabungkan aktivitas fisik (lari estafet) dengan uji pengetahuan (identifikasi dan penanganan cedera). Aktivitas ini melatih peserta didik untuk mengaplikasikan pengetahuan prosedural mereka dalam situasi yang menantang waktu, sekaligus memperkuat kolaborasi tim.



Gambar 5.8 Estafet Detektif Cedera

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik menjadi kelompok (4–6 orang) dan buat barisan estafet di garis *start*. Siapkan Pos Detektif (sekitar 10–15 meter dari *start*) yang berisi *display* gambar cedera (misalnya, gambar orang sedang mimisan, gambar pergelangan kaki bengkok).
- Jelaskan aturan: pelari pertama berlari ke Pos Detektif. Di pos, ia harus: (a) menyebutkan jenis cedera, dan (b) menjelaskan cara penanganan pertamanya kepada guru/juri di pos.
- Setelah selesai, pelari kembali dan menepuk tangan teman berikutnya untuk melanjutkan giliran.
- Setelah permainan, guru mengulang secara kolektif prosedur penanganan yang benar untuk setiap cedera yang muncul di Pos Detektif.



Subbab C: Jaga Diri, Jaga Teman: Keselamatan Nomor Satu



Gambar 5.9 Keselamatan Nomor Satu

Subbab ini berfokus pada pelatihan kesadaran diri dan lingkungan untuk mencegah cedera sebelum terjadi. Peserta didik akan menganalisis perilaku aman dan berbahaya, serta dilatih untuk memprioritaskan keselamatan diri sendiri sebagai langkah pertama sebelum menolong orang lain. Tujuan utama dari subbab ini adalah agar peserta didik mampu mengaplikasikan prinsip keselamatan dalam kegiatan sehari-hari dan merefleksikan pentingnya sikap peduli (kewargaan) dalam menjaga keamanan lingkungan bersama.

Tabel 5.5 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Safari Keselamatan Sekolah	Mengaplikasi & Merefleksi	- Menerapkan pengetahuan untuk mencari solusi inovatif (mencatat bahaya dan pencegahannya). - Mengevaluasi dan memaknai lingkungan sebagai sumber risiko/keamanan.
2. Bermain Peran "Aman vs Berbahaya"	Memahami & Mengaplikasi	- Menanamkan nilai dan karakter (memilih tindakan yang aman). - Menerapkan perilaku yang benar melalui simulasi berpasangan atau berkelompok.

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
3. Deklarasi Keselamatan	Mengaplikasi	- Menerapkan nilai-nilai positif (tanggung jawab bersama) untuk menciptakan aturan komunal. - Memberikan kebebasan eksploratif dan kolaboratif (menyampaikan ide untuk aturan).

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu memahami dan mempraktikkan keselamatan diri, serta menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis eksplorasi risiko dan proyek aturan). Bentuk aktivitas pembelajaran Jaga Diri, Jaga Teman: Keselamatan Nomor Satu antara lain sebagai berikut.

1. Safari Keselamatan Sekolah

“Safari Keselamatan Sekolah” adalah kegiatan eksplorasi yang mengajak peserta didik untuk bertindak sebagai Pengamat Risiko. Tujuan utamanya adalah melatih penalaran kritis dan mengaplikasi pengetahuan pencegahan dengan mengidentifikasi potensi bahaya nyata di lingkungan sekolah (fisik dan perilaku). Kegiatan ini memperkuat kesadaran bahwa mencegah cedera selalu lebih baik daripada mengobati.



Gambar 5.10 Safari Keselamatan Sekolah

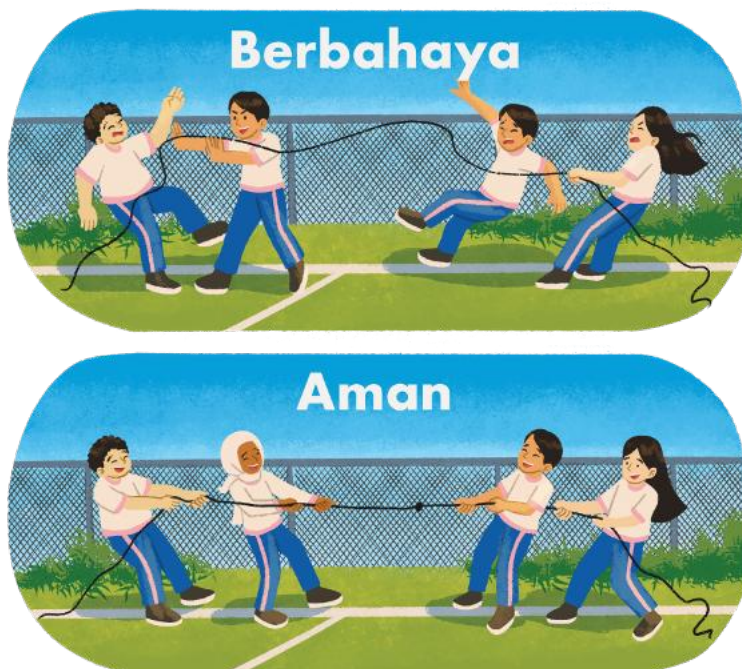


Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Bagi peserta didik menjadi kelompok kecil dan berikan mereka buku catatan. Tetapkan area observasi berbeda untuk setiap kelompok (misalnya, lapangan, tangga, koridor, taman).
- b. Instruksikan setiap kelompok untuk berkeliling dan mencatat hal penting berikut.
 - 1) Potensi bahaya yang ditemukan (misalnya, lantai licin, lubang di lapangan, kursi yang tidak rapi).
 - 2) Daftar risiko yang mungkin timbul dari bahaya tersebut.
 - 3) Cara pencegahan sederhana yang dapat dilakukan.
- c. Minta kelompok mempresentasikan hasil temuan mereka di depan kelas.
- d. Serahkan hasil temuan kepada guru atau petugas sekolah untuk ditindaklanjuti.

2. Bermain Peran “Aman vs Berbahaya”

"Bermain Peran 'Aman vs Berbahaya'" adalah kegiatan drama singkat yang melatih peserta didik untuk menganalisis dan memvisualisasikan konsekuensi dari perilaku yang tidak aman. Kegiatan ini secara langsung membandingkan dua versi skenario (berbahaya vs. aman) untuk memperkuat pemahaman (memahami) tentang pilihan tindakan yang benar dan menumbuhkan sikap tanggung jawab kolektif.



Gambar 5.11 Bermain Peran "Aman vs Berbahaya"

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- a. Bagi peserta didik menjadi kelompok kecil. Berikan tema perilaku yang umum di sekolah (misalnya, perilaku saat bermain di tangga, saat lari estafet, atau saat bermain di kelas).
- b. Minta kelompok merancang dua adegan yang kontras:
 - 1) Adegan Pertama: Perilaku berbahaya (misalnya, mendorong teman saat lari estafet, yang berujung pada cedera).
 - 2) Adegan Kedua: Perilaku yang benar dan aman (misalnya, bersabar, menunggu giliran, dan saling menjaga).
- c. Minta kelompok memerankan kedua adegan tersebut di depan kelas.
- d. Fasilitasi diskusi setelah pementasan: "Apa perbedaan paling jelas dari kedua adegan? Mengapa perilaku aman lebih baik, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi untuk tim?".

3. Deklarasi Keselamatan

"Deklarasi Keselamatan" adalah kegiatan yang melatih peserta didik untuk merefleksikan dan menyusun aturan keselamatan kolektif di lingkungan belajar mereka. Tujuannya adalah menumbuhkan rasa kepemilikan (*ownership*) dan tanggung jawab bersama terhadap lingkungan yang aman, serta mengubah aturan eksternal menjadi komitmen internal.



Gambar 5.12 Deklarasi Keselamatan

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Facilitasi diskusi kelas tentang aturan-aturan sederhana untuk menjaga keselamatan di kelas, koridor, dan lapangan. Minta setiap peserta didik menyampaikan ide mereka.
- Guru mencatat ide-ide yang disepakati di papan tulis (termasuk tindakan yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan).
- Rangkum ide tersebut menjadi Deklarasi Keselamatan Kelas (misalnya, *"Kami berjanji tidak akan berlari di koridor dan akan selalu mengingatkan teman untuk pemanasan"*).
- Lakukan proses penandatanganan deklarasi. Tekankan bahwa penandatanganan ini adalah bukti komitmen pribadi.
- Pajang deklarasi di tempat yang mudah terlihat oleh peserta didik di kelas.

Subbab D: Kapan Panggil Pahlawan Medis?



Gambar 5.13 Kamu boleh memanggil pahlawan medis dalam kondisi darurat

Subbab ini merupakan bagian krusial dari literasi kesehatan, yang berfokus pada pelatihan pengambilan keputusan kritis dan pemahaman batasan kemampuan dalam pertolongan pertama. Peserta didik akan belajar mengidentifikasi kondisi darurat yang serius (misalnya pingsan dengan durasi lama, perdarahan hebat, patah tulang) yang tidak dapat ditangani sendiri dan memerlukan bantuan profesional. Tujuan utama dari subbab ini adalah agar peserta didik mampu merefleksikan batas kemampuan mereka dan mengaplikasikan prosedur yang tepat untuk mencari bantuan medis segera.

Tabel 5.6 Pengalaman Belajar

Aktivitas	Pengalaman Belajar Utama	Karakteristik
1. Bermain Peran Situasi Darurat	Mengaplikasi	- Menerapkan prosedur pengambilan keputusan cepat (kapan memanggil guru/ UKS). - Mengembangkan pemahaman dengan praktik otentik (berperan sebagai penolong, korban, dan pemanggil bantuan).
2. Permainan “Lampu Darurat”	Merefleksi	- Menerapkan strategi berpikir (membedakan penanganan mandiri vs. medis). - Menganalisis dan mengevaluasi keputusan (alasan memilih kartu merah/hijau).
3. Surat Terima Kasih untuk Pahlawan Medis	Merefleksi	- Mengevaluasi dan memaknai peran tenaga medis. - Menanamkan nilai (apresiasi dan rasa hormat) sebagai bentuk refleksi pasca-pembelajaran.

Di awal pembelajaran, guru menyampaikan tujuan pembelajaran subbab ini, yaitu memahami kapan harus mencari bantuan ahli, dan menjelaskan proses pembelajaran yang akan dilakukan peserta didik (terutama berbasis simulasi dan analisis kasus). Bentuk aktivitas pembelajaran Kapan Panggil Pahlawan Medis? antara lain sebagai berikut.

1. Bermain Peran Situasi Darurat

“Bermain Peran Situasi Darurat” adalah kegiatan simulasi otentik yang melatih peserta didik untuk mengaplikasikan prosedur Pertolongan Pertama (PP) dan yang terpenting, pengambilan keputusan mengenai kapan harus mencari bantuan medis profesional. Kegiatan ini melatih peserta didik untuk tetap tenang, kolaboratif, dan komunikatif saat menghadapi kasus cedera sedang hingga serius.



Gambar 5.14 Bermain Peran Situasi Darurat

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Bagi peserta didik ke dalam kelompok kecil. Tentukan pembagian peran, yaitu: korban (mensimulasikan kondisi cedera), penolong (memberikan pertolongan awal), dan pemanggil bantuan (segera menghubungi guru atau petugas UKS).
- Berikan skenario darurat (misalnya, *“Teman terjatuh dan pingsan lebih dari satu menit”* atau *“Saat bermain bola tangan mini, salah satu teman terjatuh dan pergelangan kakinya terlihat bengkok—diduga patah tulang”*).
- Minta kelompok memainkan skenario di depan kelas. Guru mengamati fokus pada ketenangan dan langkah pemanggil bantuan.
- Fasilitasi diskusi dengan pertanyaan pemantik *“Apakah keputusan untuk memanggil bantuan medis sudah tepat? Informasi apa saja yang harus disampaikan pemanggil bantuan kepada guru agar jelas?”*.

2. Permainan “Lampu Darurat”

“Permainan Lampu Darurat” adalah aktivitas cepat yang melatih penalaran kritis peserta didik untuk membedakan urgensi cedera, mana yang dapat ditangani sendiri (kartu hijau) dan mana yang harus segera ditangani tenaga medis (kartu merah). Permainan ini menggunakan media visual (kartu) untuk mempercepat proses pengambilan keputusan dan analisis kasus.



Gambar 5.15 Permainan Lampu Darurat

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Minta peserta didik menyiapkan dua kartu (kartu hijau atau kartu merah).
- Guru menyebutkan berbagai kondisi cedera satu per satu (misalnya, kartu hijau: "Luka lecet kecil di lutut", kartu merah: "Pendarahan hebat yang tidak berhenti" dan "Teman pingsan, sudah 2 menit belum sadar.")
- Peserta didik segera mengangkat kartu sesuai pilihan mereka. Guru meminta beberapa peserta didik menjelaskan alasan logis di balik pilihan mereka.
- Guru memberikan klarifikasi untuk memperkuat konsep batasan kemampuan dalam PP.

3. Surat Terima Kasih untuk Pahlawan Medis

"Surat Terima Kasih untuk Pahlawan Medis" adalah kegiatan refleksi tertulis yang bertujuan menumbuhkan apresiasi, rasa hormat, dan nilai-nilai etis (keimanan) terhadap peran tenaga medis profesional (guru UKS, perawat, dokter) di sekolah dan masyarakat. Kegiatan ini memperkuat pemahaman bahwa bantuan medis adalah kolaborasi antarprofesi.





Gambar 5.16 Membuat Surat Terima Kasih untuk Pahlawan Medis

Kegiatan refleksi surat terima kasih untuk pahlawan medis.

Langkah Aktivitas Pembelajaran

- Ajak peserta didik berdiskusi tentang pentingnya peran guru UKS/perawat dan mengapa kita harus berterima kasih kepada mereka.
- Minta peserta didik menyiapkan kertas dan alat tulis. Dorong mereka untuk menghias surat agar menarik.
- Berikan panduan isi surat yang meliputi ucapan terima kasih, penjelasan mengapa peran mereka penting, dan refleksi pribadi tentang pentingnya pertolongan pertama.
- Kumpulkan surat-surat tersebut dan jelaskan bahwa surat akan diserahkan kepada petugas UKS/tenaga medis sekolah sebagai bentuk apresiasi dari kelas.

Sumatif

Asesmen sumatif Bab 5 bertujuan untuk menilai ketercapaian Capaian Pembelajaran (CP), yaitu kemampuan peserta didik mempraktikkan penanganan cedera sedang (keseleo, pingsan) sesuai Prosedur Operasional Standar (POS) pertolongan pertama dalam simulasi dan kemampuan mengambil keputusan kritis di situasi darurat.

1. Asesmen Afektif (Sikap dan Nilai Karakter)

Penilaian Afektif berfokus pada dimensi profil lulusan (kewargaan, empati, komunikasi) yang terwujud selama simulasi dan diskusi.

Teknik: Observasi saat Bermain Peran Situasi Darurat dan Praktik Penanganan Cedera (Tugas Uji Keterampilan).

Contoh Rubrik

Tabel 5.7 Rubrik Asesmen Afektif

Kriteria	Mulai Berkembang (Skor 1)	Berkembang (Skor 2)	Mahir (Skor 3)
Ketenangan dan Kecepatan Respons	Terlihat panik, ragu-ragu dalam bertindak, atau bahkan menertawakan korban saat simulasi.	Cepat merespons tetapi perlu waktu untuk menenangkan diri sebelum bertindak.	Menunjukkan sikap tenang, percaya diri, dan segera mengambil tindakan logis yang diperlukan (misalnya, menenangkan korban).
Empati dan Kepedulian (Peran Penolong)	Fokus hanya pada dirinya sendiri dan mengabaikan kondisi emosional korban.	Mampu menolong secara fisik, tetapi kurang memberikan dukungan emosional atau komunikasi yang positif kepada korban.	Mampu menolong dengan cepat, memberikan dukungan verbal yang positif, dan menunjukkan empati yang tulus.
Tanggung Jawab Kewargaan	Melanggar aturan keselamatan dalam simulasi atau tidak bersedia menjalankan peran yang diberikan (misalnya, peran pemanggil bantuan).	Melaksanakan peran dengan tanggung jawab, tetapi tidak inisiatif dalam menjaga keselamatan umum (misalnya, tidak melaporkan bahaya di lingkungan).	Bertindak proaktif (misalnya, menjadi pemanggil bantuan yang sigap), serta bertanggung jawab menjaga keselamatan diri dan tim.



Contoh Lembar Observasi

Tabel 5.8 Lembar Observasi

Nama Peserta Didik	Ketenangan Saat Darurat	Empati & Dukungan Korban	Tanggung Jawab Kewargaan	Skor Akhir Afektif (Maks. 9)
Andrio	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	
Yusuf	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	
....				

2. Asesmen Keterampilan

Asesmen ini dilakukan melalui observasi kinerja pada dua tugas praktik, yaitu penanganan cedera dan analisis situasi bahaya.

Tugas 1: Praktik Penanganan Cedera

Guru akan memberikan satu skenario simulasi cedera sedang (misal: keseleo pergelangan kaki atau pingsan). Praktikkan penanganan pertolongan pertama sesuai Prosedur Operasional Standar (POS) dengan memperhatikan keselamatan diri dan korban.

Contoh Rubrik

Tabel 5.9 Rubrik Asesmen Pengetahuan

Kriteria	Mulai Berkembang (Skor 1)	Berkembang (Skor 2)	Mahir (Skor 3)
Prosedur PP (RICE/Pingsan)	Peserta didik melakukan kurang dari 3 langkah prosedur dengan urutan yang salah, atau melakukan tindakan yang berisiko bagi korban (misalnya, memberi minum saat pingsan).	Peserta didik melakukan 3–4 langkah prosedur dengan urutan benar, tetapi kualitas teknik (misalnya, balutan atau posisi korban) kurang tepat.	Peserta didik melakukan seluruh prosedur PP (misalnya, 4 langkah RICE) dengan urutan yang benar, teknik yang tepat, dan mampu menjelaskan fungsi setiap langkah.



Kriteria	Mulai Berkembang (Skor 1)	Berkembang (Skor 2)	Mahir (Skor 3)
Ketenangan dan Empati	Terlihat panik, ragu-ragu dalam bertindak, atau tidak mampu menenangkan korban.	Bersikap cukup tenang, tetapi kurang memberikan dukungan verbal yang positif.	Menunjukkan sikap tenang, percaya diri, dan mampu menenangkan serta memberikan instruksi positif kepada korban.
Keputusan Pelaporan Darurat	Gagal mengidentifikasi kasus darurat atau pemanggil bantuan panik, sehingga informasinya tidak jelas.	Pemanggil bantuan melakukan pelaporan, namun informasi penting seperti (lokasi atau jenis cedera) tidak dijelaskan secara terperinci.	Pemanggil bantuan bertindak cepat, dan mampu menyampaikan informasi penting (lokasi, jenis cedera, kondisi) secara jelas dan lugas.

Contoh Lembar Observasi

Tabel 5.10 Lembar Observasi

Nama Peserta Didik	Prosedur PP (RICE/Pingsan)	Ketenangan dan Empati	Keputusan Pelaporan Darurat	Skor Akhir (Maks. 9)
Adibba	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	
Elisya	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	
....				

Konversi Skor ke Nilai

Skor maksimal = 15

Nilai = Jumlah skor yang didapat : skor maksimal × 100

Kategori Ketercapaian:

90–100 = Sangat Baik

75–89 = Baik

60–74 = Cukup

< 60 = Perlu Bimbingan



Tugas 2: Diskusi Situasi Bahaya (Analisis Kasus)

Guru memberikan sebuah gambar situasi (misalnya, anak-anak bermain di area konstruksi atau area tangga licin). Peserta didik mengidentifikasi potensi bahaya yang ada dan jelaskan cara menghindarinya atau mencari bantuan jika terjadi kecelakaan.

Contoh Rubrik

Tabel 5.11 Rubrik Asesmen Diskusi Situasi Bahaya

Kriteria	Mulai Berkembang (Skor 1)	Berkembang (Skor 2)	Mahir (Skor 3)
Identifikasi Risiko Lingkungan	Peserta didik hanya menyebutkan 1 bahaya atau gagal mengidentifikasi bahaya utama pada gambar.	Mampu mengidentifikasi 2–3 bahaya, tetapi penjelasannya kurang detail (misalnya, hanya menyebutkan “ada lubang” tanpa menyebutkan risiko “terkilir/keseleo”).	Mampu mengidentifikasi lebih dari 3 bahaya dan menjelaskan potensi risiko cedera dari setiap bahaya secara spesifik.
Perumusan Solusi Pencegahan	Solusi yang diusulkan umum, tidak praktis, atau tidak relevan dengan bahaya di gambar.	Solusi diusulkan praktis, tetapi hanya berfokus pada perbaikan fisik (misalnya, “tutup lubang”) tanpa aspek perilaku.	Solusi yang diusulkan inovatif, mencakup pencegahan fisik dan perubahan perilaku, serta dijelaskan alasan logisnya.
Keputusan Mencari Bantuan	Peserta didik cenderung menangani semua kasus yang mungkin terjadi di gambar tersebut sendirian.	Peserta didik mampu membedakan kasus ringan, tetapi masih sulit memahami kapan harus melaporkan kasus berat (misalnya, tidak mengetahui cara melaporkan dugaan patah tulang).	Peserta didik mampu menganalisis risiko tertinggi dengan tepat dan memutuskan untuk mencari bantuan medis profesional untuk kasus yang tidak dapat ditangani sendiri.

Contoh Lembar Observasi

Tabel 5.12 Lembar Observasi

Nama Peserta Didik	Identifikasi Risiko Lingkungan	Perumusan Solusi Pencegahan	Keputusan Mencari Bantuan	Skor Akhir (Maks. 9)
Adibba	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	
Elisya	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	[Skor 1-3]	
....				

Konversi Skor ke Nilai

Skor maksimal = 9

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

Kategori Ketercapaian:

90–100 = Sangat Baik

75–89 = Baik

60–74 = Cukup

< 60 = Perlu Bimbingan

H. Kunci Jawaban

Kunci Jawaban Soal Pengetahuan Buku Siswa Bab 5.

No.	Kunci Jawaban	Penjelasan
1.	b. Membersihkan luka dengan air bersih lalu menutup dengan plester	Luka Lecet: Prosedur utama adalah pencegahan infeksi. Membersihkan luka dengan air mengalir atau antiseptik adalah langkah pertama yang benar untuk menghilangkan kotoran.
2.	c. Keseleo	Keseleo (<i>Sprain</i>): Cedera ini terjadi pada sendi (ligamen) dan gejalanya khas, yaitu bengkak, nyeri, dan keterbatasan gerak. Keseleo adalah cedera sedang yang ditangani dengan Jurus RICE.



No.	Kunci Jawaban	Penjelasan
3.	c. Duduk condong ke depan sambil menjepit hidung	Mimisan: Posisi ini bertujuan agar darah tidak tertelan atau masuk ke saluran pernapasan, serta membantu menghentikan pendarahan. Mendongak ke atas (b) adalah tindakan yang salah dan berbahaya karena darah dapat masuk ke paru-paru.
4.	c. Kepanasan atau terlalu lama berdiri	Pingsan: Pingsan (<i>syncope</i>) adalah hilangnya kesadaran sementara yang sering disebabkan oleh aliran darah ke otak yang berkurang, misalnya karena panas berlebih (<i>heat exhaustion</i>) atau berdiri terlalu lama.
5.	c. Keseleo atau terkilir	Jurus RICE: RICE adalah akronim dari <i>Rest, Ice, Compression, Elevation</i> . Ini adalah prosedur standar untuk menangani cedera jaringan lunak seperti keseleo dan terkilir, bukan untuk cedera seperti pingsan atau lecet.
6.	b. Balutan harus pas, tidak terlalu longgar dan tidak terlalu kencang	<i>Compression</i> (Balutan): Balutan berfungsi menekan area cedera untuk mengurangi pembengkakan. Balutan tidak boleh terlalu kencang (a) karena dapat menghambat aliran darah, dan tidak boleh longgar (d) karena tidak efektif.
7.	c. Menggunakan sepatu olahraga yang pas dan nyaman	Pencegahan Cedera: Mengenakan perlengkapan yang sesuai dan nyaman (sepatu yang pas, pemanasan, pendinginan) adalah bagian dari strategi keselamatan untuk mencegah terjadinya cedera saat beraktivitas.
8.	c. Segera memanggil guru atau petugas UKS	Batasan Kemampuan: Pingsan yang berlangsung lebih dari satu menit (kondisi darurat) menandakan masalah medis serius. Pahlawan Cilik tahu batasnya; tindakan terbaik adalah memanggil bantuan medis profesional (guru UKS/ahli) secepatnya, bukan menangani sendiri.
9.	b. Perdarahan hebat yang tidak berhenti	Kondisi Darurat: Pendarahan hebat yang tidak terkontrol, pingsan lama, dan dugaan patah tulang adalah kondisi yang melampaui kemampuan anak dan memerlukan intervensi Pahlawan Medis Profesional (guru UKS, perawat, atau dokter).



No.	Kunci Jawaban	Penjelasan
10.	b. Berani, cerdas, dan sabar	Sikap Pahlawan Cilik: Sikap ini mencerminkan kombinasi keberanian (untuk bertindak), kecerdasan (untuk tahu prosedur yang benar dan batasannya), dan kesabaran/empati (untuk menenangkan korban).

Kriteria Ketercapaian:

Sangat Baik : 9–10 jawaban benar

Baik : 7–8 jawaban benar

Cukup : 5–6 jawaban benar

Perlu Bimbingan : ≤ 4 jawaban benar

I. Tindak Lanjut

Tindak lanjut ini bertujuan untuk memastikan setiap peserta didik mencapai Capaian Pembelajaran (CP) Bab 5, yaitu kemampuan mempraktikkan penanganan cedera sedang dan menunjukkan sikap yang tepat saat situasi darurat. Tindak lanjut diberikan berdasarkan hasil asesmen sumatif dan formatif untuk memastikan setiap peserta didik mendapatkan dukungan yang sesuai, baik dalam bentuk perbaikan pemahaman (remedial) maupun pendalaman materi (pengayaan).

1. Remedial (Bagi Peserta Didik yang Belum Mencapai Tujuan Pembelajaran)

Remedial diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP).

Tabel 5.13 Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Area Keterbatasan	Indikator Kegagalan Utama	Tindak Lanjut dan Perbaikan
Keterampilan Prosedural (RICE)	Gagal mempraktikkan urutan RICE dengan benar atau teknik balutan salah (terlalu kencang/longgar).	Latihan Berulang Berpasangan: Guru memberikan lembar kerja visual prosedur RICE langkah demi langkah. Peserta didik berlatih secara lambat dan berulang dengan fokus pada teknik balutan <i>compression</i> yang tepat dan aman.



Area Keterbatasan	Indikator Kegagalan Utama	Tindak Lanjut dan Perbaikan
Ketenangan dan Sikap (Afektif)	Terlihat panik saat simulasi atau gagal mengambil keputusan yang tepat untuk melaporkan kasus darurat.	Simulasi Fokus Pelaporan: Guru memberikan skenario darurat berulang (misalnya, <i>"Teman pingsan, sudah lebih dari satu menit"</i>). Peserta didik dilatih untuk berdialog dengan tenang saat melapor kepada guru/UKS, dengan fokus pada penyampaian 4W + 1H (Siapa, Apa, Di mana, Kenapa) secara jelas.
Kognitif/Analisis Kasus	Kesulitan membedakan kasus ringan (ditangani sendiri) dan kasus darurat (butuh medis profesional).	Analisis Kasus Lampu Darurat: Guru memimpin diskusi lanjutan menggunakan kartu merah atau hijau. Guru memberikan kasus <i>borderline</i> dan meminta peserta didik menuliskan alasannya secara singkat di buku catatan untuk melatih penalaran kritis.

2. Pengayaan (Bagi Peserta Didik yang Telah Mencapai Tujuan Pembelajaran)

Pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) di hampir semua kriteria dan menunjukkan inisiatif serta penguasaan konsep yang mendalam. Pengayaan bertujuan untuk memperluas pemahaman dan keterampilan mereka ke level advokasi komunitas.

a. Proyek Komik "Aksi Pahlawan Cilik"

Tujuan pengayaan ini adalah untuk mengembangkan kreativitas dan kemampuan komunikasi peserta didik melalui kegiatan merancang materi advokasi yang mengulang kembali materi Pertolongan Pertama (PP) serta menanamkan pesan moral. Sebagai tugas tambahan, peserta didik diminta membuat komik sederhana yang menceritakan kisah seorang pahlawan cilik sedang menolong temannya yang cedera di sekolah, dengan menekankan urutan langkah PP yang benar dan pesan moral tentang pentingnya keselamatan. Kegiatan ini berkaitan dengan penerapan pengetahuan prosedural PP dalam bentuk karya seni atau visual, sehingga peserta didik dapat mengekspresikan pemahamannya secara kreatif dan bermakna.



b. Peta Risiko Sekolah (Advokasi Lingkungan)

Tujuan pengayaan ini adalah untuk melatih penalaran kritis dan rasa kewargaan peserta didik melalui kegiatan menganalisis risiko lingkungan di luar ruang kelas serta perumusan solusi yang tepat. Sebagai tugas tambahan, peserta didik diminta berkeliling area sekolah seperti lapangan, tangga, dan koridor untuk membuat peta denah sederhana dengan menandai area berbahaya menggunakan warna merah dan area aman dengan warna hijau, serta menuliskan saran pencegahan yang dapat disampaikan kepada pihak sekolah. Kegiatan ini berkaitan dengan kemampuan merefleksikan lingkungan belajar, mengaplikasikan analisis risiko, serta menunjukkan tanggung jawab kewargaan melalui upaya advokasi menuju lingkungan sekolah yang lebih aman dan nyaman bagi semua warga sekolah.

J. Refleksi

Refleksi adalah tahap krusial dalam Pembelajaran Mendalam (PM) untuk memaknai pengalaman belajar yang sudah dilalui. Di Bab 5, refleksi berfokus pada perubahan sikap, keberanian, dan penguasaan keterampilan prosedural.

1. Refleksi untuk Peserta Didik

Refleksi ini bertujuan agar peserta didik menghubungkan pengetahuan dan keterampilan yang didapat (Jurus RICE) dengan dampak sosial (empati, kewargaan) dalam kehidupan nyata.

Tabel 5.14 Refleksi untuk Peserta Didik

Fokus Refleksi	Pertanyaan Panduan untuk Peserta Didik	Tindak Lanjut Guru
Penguasaan Keterampilan & Prosedur	1. Tiga langkah Jurus RICE mana yang paling sulit kamu ingat atau lakukan saat simulasi? Apa yang akan kamu lakukan untuk mengingatnya di masa depan?	Guru menggunakan data ini untuk merancang latihan ulangan (<i>drill</i>) secara singkat di pertemuan berikutnya pada prosedur yang paling sulit (misalnya, balutan <i>Compression</i>).



Fokus Refleksi	Pertanyaan Panduan untuk Peserta Didik	Tindak Lanjut Guru
Perubahan Sikap & Empati	2. Saat simulasi, apakah kamu merasa panik? Apa yang kamu lakukan untuk tetap tenang? Apakah kamu merasa lebih berani dan peduli sekarang?	Guru memberikan apresiasi verbal kepada peserta didik yang mampu menunjukkan ketenangan saat simulasi, memperkuat sikap afektif sebagai Pahlawan Cilik.
Kewargaan & Keselamatan	3. Setelah melakukan Safari Keselamatan Sekolah, satu hal apa yang akan kamu ubah dari kebiasaanmu (atau temanmu) agar tidak mudah cedera?	Guru mengumpulkan ide perubahan kebiasaan peserta didik dan menindaklanjutinya dengan Deklarasi Keselamatan Bersama di kelas (penguatan aspek kewargaan).
Batasan & Tanggung Jawab	4. Kapan kamu harus berhenti menolong dan memanggil guru/orang dewasa? Mengapa kamu tidak boleh menangani cedera patah tulang sendiri?	Guru memastikan peserta didik tidak memiliki miskonsepsi tentang batas kemampuan. Guru menekankan bahwa mencari bantuan adalah wujud tanggung jawab tertinggi.

2. Refleksi untuk Guru

Refleksi ini bertujuan agar guru dapat mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran yang digunakan (Simulasi dan Bermain Peran) dalam menumbuhkan ketenangan, keterampilan prosedural, dan nilai-nilai Pahlawan Cilik.

Tabel 5.15 Refleksi untuk Guru

Fokus Refleksi	Pertanyaan Panduan untuk Peserta Didik	Tindak Lanjut Guru
Pembelajaran Berkesadaran	Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran dalam bab ini? Apakah peserta didik benar-benar merasakan urgensi cedera, atau hanya menghafal prosedur?	Jika peserta didik hanya menghafal, perbaiki simulasi agar lebih otentik dan melibatkan respons emosional yang terkontrol. Libatkan peran korban dan penolong secara lebih intens.

Fokus Refleksi	Pertanyaan Panduan untuk Peserta Didik	Tindak Lanjut Guru
Pembelajaran Mengaplikasi	Pada tahapan pembelajaran, manakah yang dirasakan paling sulit bagi peserta didik untuk mengaplikasikan Jurus RICE? Apakah masalahnya pada urutan, teknik, atau ketenangan?	Jika masalah terdapat pada teknik, alokasikan waktu lebih banyak pada sesi latihan berulang dengan alat bantu (perban elastis). Jika masalah pada urutan, gunakan alat bantu visual (peta konsep/ diagram).
Diferensiasi dan Kemitraan	Apakah pembagian peran (penolong vs. pemanggil bantuan) sudah efektif dalam mengakomodasi tingkat kesiapan yang berbeda? Siapakah peserta didik yang masih kesulitan menunjukkan ketenangan (afektif)?	Gunakan data Asesmen Afektif untuk peserta didik yang panik. Berikan pendampingan kognitif agar mereka lebih fokus pada prosedur saat mengalami kecemasan, bukan menghindari peran tersebut.
Keamanan dan Kenyamanan	Apakah lingkungan simulasi saya sudah aman secara fisik dan emosional? Apakah terdapat perilaku peserta didik yang harus saya tegur karena mengganggu kenyamanan teman lain (misalnya, menertawakan yang jatuh)?	Perbaiki prosedur <i>briefing</i> awal untuk menekankan kembali keamanan emosional dan tujuan mulia menjadi Pahlawan Cilik.



K. Sumber Belajar

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

Materi tentang konsep Pahlawan Cilik yang meliputi pengenalan jenis cedera (lecet, keseleo, pingsan), prosedur Pertolongan Pertama (Jurus RICE), dan etika keselamatan diri saat menolong orang lain, dapat dipelajari melalui sumber berikut.

- Buku Siswa PJOK Kelas VI Edisi Terbaru* (Bab 5).



- b. Peta visual atau komik sederhana yang dipajang di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau dinding kelas, yang menggambarkan langkah-langkah penanganan cedera umum (misalnya, mimisan, lecet, terkilir).
- c. Materi singkat dari Palang Merah Remaja (PMR) atau Dinas Kesehatan setempat mengenai keselamatan di sekolah dan prinsip jaga diri sebelum menolong teman.
- d. Video animasi edukasi yang menunjukkan simulasi penanganan cedera, khususnya mimisan dan keseleo, untuk memvisualisasikan prosedur yang benar dan aman.

2. Bahan Bacaan Guru

Materi penerapan prosedur Pertolongan Pertama (PP) yang akurat, panduan simulasi otentik, serta cara menumbuhkan ketenangan dan empati pada peserta didik dapat diperoleh melalui sumber berikut.

- a. *Buku Panduan Guru dan Buku Siswa PJOK Kelas V & VI Edisi Terbaru*: Pelajari bagian yang membahas metode pengajaran *Simulation-Based Learning*, panduan observasi kinerja PP, dan integrasi nilai kewargaan saat menolong.
- b. Modul Dasar Pertolongan Pertama dari Palang Merah Indonesia (PMI).
- c. Panduan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan/Dinas Kesehatan setempat yang menjelaskan prosedur penanganan kecelakaan dan rujukan yang berlaku di lingkungan sekolah.
- d. Video atau infografis dari situs kesehatan resmi (misalnya, WHO atau Kemenkes) yang menjelaskan prosedur penanganan cedera sesuai standar global.



Glosarium

analisis	: kegiatan memecah suatu informasi menjadi bagian-bagian kecil untuk dipelajari dan dipahami dengan lebih mendalam.
bantuan medis profesional	: bantuan dari petugas kesehatan seperti dokter, perawat, atau tim medis ambulans.
camilan sehat	: makanan ringan yang memiliki kandungan gizi baik dan tidak mengandung banyak gula, garam, atau lemak jahat.
cedera	: kondisi saat bagian tubuh sakit atau terluka akibat kejadian tertentu.
<i>compression</i> (tekan)	: membalut bagian yang cedera dengan perban elastis untuk mengurangi bengkak.
evaluasi	: proses menilai kelebihan dan kekurangan strategi, aturan, atau peran dalam permainan untuk perbaikan ke depan.
<i>elevation</i> (angkat tinggi)	: mengangkat bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung.
<i>fair play</i>	: sikap bermain jujur, menghormati aturan, lawan, dan wasit, serta mengutamakan sportivitas.
gaya hidup	: semua kebiasaan dan pilihan yang dilakukan seseorang setiap hari, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan istirahat.
gizi seimbang	: pola makan yang mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh, dengan mengonsumsi beragam makanan dalam jumlah yang proporsional.
gerak lokomotor	: gerakan yang memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, atau merayap.



gerak non-lokomotor	: gerakan tubuh yang dilakukan di tempat tanpa berpindah posisi, seperti membungkuk, memutar badan, atau mengayun tangan.
gerak manipulatif	: gerakan yang melibatkan pengendalian benda atau alat, seperti melempar, menangkap, menendang, atau memukul.
ice (kompres dingin)	: mengompres bagian yang cedera dengan es yang dibalut kain untuk mengurangi bengkak dan nyeri.
inklusiivitas	: prinsip agar semua peserta, tanpa memandang kemampuan fisik atau latar belakang, dapat ikut serta dalam permainan.
investigasi gerak	: kegiatan menyelidiki dan menganalisis suatu gerakan untuk memahami alasan dan cara agar gerakan tersebut menjadi lebih efektif.
kandungan gizi	: informasi yang tertera pada kemasan makanan tentang jumlah kalori, karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi lainnya.
karbohidrat	: zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama dan tercepat bagi tubuh, terdapat pada nasi, roti, kentang, dan buah.
keseimbangan	: kemampuan menjaga posisi tubuh tetap stabil baik dalam keadaan diam maupun bergerak.
keselamatan penolong	: aturan penting yang harus diikuti penolong agar dirinya tidak ikut menjadi korban.
kolaborasi	: kerja sama antara dua orang atau lebih untuk mencapai tujuan bersama.
konsep gerak	: prinsip-prinsip dasar yang memengaruhi efektivitas gerakan, meliputi tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.
kontribusi	: sumbangan positif dari setiap anggota tim, baik berupa aksi fisik maupun dukungan mental, yang membantu keberhasilan kelompok.



kreativitas	: kemampuan untuk menciptakan ide-ide baru yang orisinal dan bermanfaat.
membuka ruang	: strategi mencari posisi kosong agar dapat menerima operan atau menghindari lawan.
mengatur tempo	: strategi mengendalikan kecepatan gerak sesuai situasi, seperti bergerak cepat untuk menyerang atau pelan untuk menghemat tenaga.
menu sehat	: susunan makanan dengan gizi dan porsi yang seimbang untuk dikonsumsi dalam satu hari atau satu minggu.
mengatur tempo	: strategi mengendalikan kecepatan gerak sesuai situasi, seperti bergerak cepat untuk menyerang atau pelan untuk menghemat tenaga.
otoritas kesehatan	: pihak yang memiliki wewenang dan pengetahuan ahli di bidang kesehatan, seperti Kementerian Kesehatan atau dokter.
pencegahan	: tindakan untuk menghindari atau mengurangi kemungkinan terjadinya risiko kesehatan.
penalaran kritis	: kemampuan untuk berpikir secara logis dan mendalam dalam mengambil keputusan.
peran tim	: tugas atau posisi tertentu yang dijalankan anggota tim, seperti penyerang, penjaga gawang, atau pengumpan, yang semuanya penting bagi keberhasilan bersama.
protein	: zat gizi yang berfungsi sebagai “tim montir” untuk membangun dan memperbaiki sel serta otot tubuh.
pertolongan pertama	: bantuan awal yang diberikan kepada korban cedera sebelum ada bantuan medis profesional.
RICE	: sebuah prinsip pertolongan pertama untuk cedera otot dan sendi yang merupakan singkatan dari <i>Rest, Ice, Compression, Elevation</i> .



<i>rest</i> (istirahat)	: mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera agar tidak semakin parah.
refleksi	: proses memikirkan kembali pengalaman bermain untuk memahami apa yang telah berjalan dengan baik dan apa yang perlu ditingkatkan.
risiko kesehatan	: kemungkinan terjadinya bahaya atau penyakit akibat suatu kondisi atau kebiasaan.
simulasi	: latihan praktik yang dibuat mirip dengan kejadian sungguhan untuk melatih kesiapsiagaan.
strategi gerak	: rencana besar tim dalam mengatur pergerakan dan interaksi di lapangan untuk mencapai tujuan permainan.
taktik	: langkah-langkah kecil yang lebih spesifik dalam menjalankan strategi, misalnya operan cepat atau bertahan rapat.
transfer strategi	: penerapan strategi gerak yang telah dipelajari pada satu permainan ke permainan lain yang berbeda.
usaha	: besar tenaga atau kekuatan yang digunakan dalam melakukan suatu gerakan.



Daftar Pustaka

- Ayosehat Kemenkes. Perangkat Ajar: *Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id>, 2024.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025.
- Badan Standardisasi Nasional. *Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) – Panduan Praktis*. Jakarta: BSN, 2020.
- Beni, S., Ní Chróinín, D., & Fletcher, T. *A focus on the how of meaningful physical education in primary schools*. *Sport, Education and Society*, 24(6), 624–637, 2019.
- Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Gleddie, D., & Beni, S. *The why, what, and how of meaningful physical education*. In T. Fletcher, D. Ní Chróinín, D. Gleddie, & S. Beni (Eds.), *Meaningful Physical Education: An Approach for Teaching and Learning*. Routledge, 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam*. Jakarta: Sistem Informasi Kurikulum Nasional, 2025.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2025*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asasmen Pendidikan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia, 2025.
- National Sleep Foundation. *Sleep Health and Education*. National Sleep Foundation, 2021.
- Nugroho, B. *Keselamatan dan Pertolongan Pertama di Lingkungan Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.

Palang Merah Indonesia. *Modul Dasar Pertolongan Pertama untuk Remaja*. Jakarta: PMI, 2022.

Pangrazi, R. P., & Beighle, A. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (19th ed.). New York: Pearson, 2019.

Sato, T., & Fletcher, T. *Research on Inclusive Physical Education*. New York: Routledge, 2019.

Tim Penyusun. *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia, 2025.

World Health Organization (WHO). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization, 2020.

World Health Organization. *First Aid in Schools: A Practical Guide for Teachers and Students*. Geneva: WHO, 2021.



Indeks

A

aktivitas jasmani 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 29, 40, 112, 130, 131, 148, 154, 156, 157, 158, 162, 170, 171, 186, 187, 195, 209
apersepsi 22, 23, 60, 159
asesmen formatif 16, 63
asesmen otentik 5

B

berpikir taktis 39, 63, 65

C

capaian pembelajaran 3, 7

D

dimensi profil lulusan 3, 4, 5, 239

G

gaya hidup aktif 7, 8, 112, 113, 121, 142, 146, 158, 196
gizi seimbang 11, 13, 156, 159, 160, 170, 171, 172, 173, 177, 178, 181, 183, 186, 188, 191, 194, 201, 209

I

ilmuwan gerak 18, 20, 22
investigasi terstruktur 10, 12, 18, 40
istirahat 66, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 130, 134, 147, 154, 165, 173, 204

J

jantung 11, 13, 112, 113, 114, 115, 118, 119, 121, 122, 123, 132, 151, 152, 154, 158, 165

K

keadilan 8, 57, 59, 74, 75, 76, 79, 83, 106
kebugaran pribadi 113
kolaborasi 3, 5, 14, 20, 21, 25, 48, 59, 72, 83, 86, 88, 100, 105, 113, 116, 130, 135, 168, 173, 180, 203, 228, 237

M

mindful learning 109, 209

P

pahlawan cilik 212, 246
paru-paru 11, 13, 112, 113, 114, 115, 118, 121, 122, 154, 158, 244
pembelajaran mendalam (*deep learning*) 186
pertolongan pertama 9, 11, 12, 13, 212, 213, 214, 217, 225, 226, 227, 234, 238, 240

R

remedial 51, 52, 151, 153, 245
risiko kesehatan 8, 11, 13, 156, 160, 161, 162, 163, 164

S

strategi gerak 8, 9, 10, 12, 18, 19, 21, 22, 33, 34, 35, 54, 56, 57

T

tempo permainan 18
tidur 113, 116, 118, 119, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 145, 150



Profil Perbukuan

Nama Lengkap : Tri Agus Prasetijo, S.Pd.
Email : triagusprasetijo@yahoo.co.id
Instansi : SDN 1 Parakan Banjarnegara
Alamat Instansi : Desa Parakan Kec. Purwanegara
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku

Penulis



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Penjasorkes SDN 1 Parakan Banjarnegara (Tahun 2019 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SDN 1 Semarang Banjarnegara (Tahun 2013-2019)
3. Guru Penjasorkes SDN 10 Krandegan Banjarnegara (Tahun 2009-2013)

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS Surakarta (Masuk 2011 dan Lulus 2014)

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Penulis Buku Teks Utama (Buku siswa dan Buku Guru) PJOK Kelas IV (2024), Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek
2. Penulis Buku Teks Utama PJOK Kelas V (2022), Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek
3. Tim Pengembang Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek
4. Tim Pengembang Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek
5. Tim Pengembang Modul Ajar (MA) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek
6. Buku Panduan TKS Fase A (SD) Tahun 2021
7. Modul PJJ PJOK, SD Kelas I s.d VI Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SD Kemendikbud, 2020)
8. Buku Sepak Bola adalah Napasku (Media Guru, 2017)
9. Buku Rahasia Top Guru Penjas (Media Guru, 2017)
10. Buku Neraka di 10 Terakhir (Media Guru, 2017)

Nama Lengkap : Alda Indrawan
Email : aldaindrawan@gmail.com
Instansi : SDN Kumpulrejo 02
di Dinas Pendidikan Kota Salatiga
Alamat Instansi : Salatiga, Jawa Tengah
Bidang Keahlian : Praktisi PJOK



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Guru PJOK di SDN Kumpulrejo 02 Kota Salatiga
2. Guru PJOK di SD Muhammadiyah Plus Kota Salatiga
3. Guru PJOK di SDN Cilibur 02 Brebes
4. Guru PJOK di SMPN 4 Paguyangan
5. Guru PJOK di SMKN 6 Yogyakarta

■ **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S1 PJKR FIK UNY 2008

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV 2024
2. Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV 2024
3. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V 2024
4. Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V 2024

■ **Informasi Lain:**

1. Instruktur PKG PJOK, Kemendikbudristek, 2024
2. Tim Pengembang Pedoman Mata Pelajaran PJOK, Kemendikbudristek, 2024
3. Penelaah Modul Ajar PJOK, Kemendikbudristek, 2023
4. Penulis Modul Ajar PJOK, Kemendikbudristek, 2022
5. Instruktur Nasional Program Sekolah Penggerak, Kemendikbudristek, 2021
6. Narasumber Nasional PKB PJOK, Kemendikbudristek, 2017
7. Narasumber Nasional Guru Pembelajar – PJOK, Kemendikbudristek, 2016



Nama Lengkap : Prof. Dr. Advendi Kristiyandaru, M.Pd.
Email : advendikristiyandaru@unesa.ac.id
Instansi : Universitas Negeri Surabaya
Alamat Instansi : Kampus FIKK Unesa Lidah Wetan Surabaya
Bidang Keahlian : Manajemen Pendidikan Jasmani,
Evaluasi Pembelajaran Penjas



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen di Universitas Negeri Surabaya
2. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya
3. Pelatih di beberapa klub tenis
4. Asesor akreditasi program studi di perguruan tinggi

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Pendidikan Sarjana di IKIP Negeri Surabaya tahun 1993 – 1997
2. Pendidikan Magister di Universitas Negeri Surabaya tahun 2004 – 2006
3. Pendidikan Doktor di Universitas Negeri Jakarta tahun 2015 – 2018

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Administrasi Pertandingan, tahun 2023
2. Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku, tahun 2020
3. Model Laboratorium Pembelajaran Prodi Pendidikan Jasmani, tahun 2019
4. Sistem Pertandingan yang Efektif, tahun 2015
5. Buku Ajar Tenis Lapangan, tahun 2015
6. Buku Ajar Softball, tahun 2015

■ Judul Penelitian dan tahun terbit (10 tahun terakhir)

1. Efektivitas Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa, tahun 2025
2. Pengaruh Video *Modeling Training & Verbal Encouragement* Terhadap Fungsi Kognitif Dan Keterampilan Teknik Pada Pemain Voli Pemula, penelitian tahun 2024
3. Identifikasi Faktor-Faktor Kunci Keberhasilan Program Pembelajaran Motorik Di Sekolah Dasar: Perspektif Siswa, Guru, dan Orang Tua, penelitian tahun 2023
4. Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani, penelitian tahun 2022
5. Faktor yang Memengaruhi Hasil Penilaian Perkuliahan MPK Pendidikan Jasmani dan Kebugaran di Tingkat Universitas Ditinjau Dari Segi Dosen, penelitian tahun 2022

Nama Lengkap : Dr. Johan Irmansyah, M.Pd.
Email : johanirmansyah@undikma.ac.id
Instansi : Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat Instansi : Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung Baru,
Kota Mataram, NTB. 83125
Bidang Keahlian : Pedagogi Olahraga



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen Tetap Yayasan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) (2015 - sekarang)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) (2025 - sekarang)
3. Ketua Bidang Pendidikan dan Penataran KONI NTB (2022 - 2026)

■ Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram (2007 - 2011)
2. S-2 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2013 - 2015)
3. S-3 Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2017 - 2021)

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Referensi yang berjudul *Holistic physical literacy dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia* (Publish di UNY Press Tahun 2022)

■ Judul Penelitian dan tahun terbit (10 tahun terakhir)

1. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Teachers' Knowledge and Understanding of Physical Literacy in Physical Education Learning: A Phenomenological Approach"* (Publish di The Qualitative Report, Vol. 30, No. 5, Tahun 2025).
2. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Hybrid learning space as an alternative for physical education learning post Covid-19 pandemic"* (Publish di International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Vol. 10, No. 5, Tahun 2022).
3. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Children's social skills through traditional sport games in primary schools"* (Publish di Jurnal Cakrawala Pendidikan, Vol. 39, No. 1, Tahun 2020).

■ Informasi Lain:

1. Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=pYHEM-MAAAAJ&hl=en>
2. SINTA ID: <https://sinta.kemdiktisaintek.go.id/authors/profile/6076921>
3. SCOPUS ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57215590479>



Nama Lengkap : Khairin Nisa
Email : nisaart12@gmail.com
Media Sosial : @bykhairinn (*Instagram*)
Bidang Keahlian : Ilustrator



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Guru privat menggambar (2017-sekarang)
2. Ilustrator (2022-sekarang)

■ **Karya yang Pernah Dihasilkan:**

1. Agribisnis Perbenihan Tanaman kelas 11-12. Buku Teks Utama - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2025)
2. Tadi Aku Kaya. Buku Anak - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2025)
3. Ensiklopedia Safari Rimba. Buku Anak - Penerbit Arasy (2024)
4. Bahasa Indonesia kelas 8. Buku Teks Utama - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2024)
5. Azan dan Lonceng di Ilaga. Buku Anak - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2024)
6. Bahasa Indonesia kelas 7. Buku Teks Utama - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2024)
7. Kesatria Penjaga. Buku Anak - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2024)

Nama Lengkap : Mely Rizki Suryanita, M.Hum.
Email : rizkimely@gmail.com
Instansi : Praktisi Editor
Bidang Keahlian : Bahasa dan Sastra Indonesia, Linguistik



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Praktisi Editor Pusat Perbukuan (2020-sekarang)
2. PT Grafindo Media Pratama (2010-2018)
3. Freelance Editor ALC (As-Syifa Learning Center 2018-2020)
4. Freelance Penulis dan Editor

■ **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S2: Linguistik, Universitas Pendidikan Indonesia (2018-2020)
2. S1: Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia (2006-2010)

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. *Buku Panduan Guru Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial untuk SD Kelas IV* (2021), Kemendikbudristek (Editor)
2. *Buku Panduan Guru Prakarya: Budi Daya untuk SMP/MTs Kelas VII* (2022), Kemendikbudristek (Editor)
3. *Buku Panduan Guru Prakarya: Budi Daya untuk SMA/MA Kelas X* (2022), Kemendikbudristek (Editor)
4. *Pendidikan Pancasila untuk SD/MI Kelas III* (2023), Kemendikbudristek (Editor)
5. *Buku Panduan Guru Pendidikan Pancasila untuk SD/MI Kelas III* (2023), Kemendikbudristek (Editor)

■ **Judul Penelitian dan tahun terbit (10 tahun terakhir)**

1. Analysis of Thematic Roles in Acquisition of Active and Passive Sentence on Four-YearOld Children (2020)
2. Semantik Kognitif Penggunaan Metafora dalam Kumpulan Cerpen Teman Duduk Karya Daoed Joesoef (2019)



Nama Lengkap : Ervina
Email : ervina@kemdikbud.go.id
ervinarobert@gmail.com
Instansi : Pusat Perbukuan
Alamat Instansi : Komplek Kemdikbud,
Jl. RS. Fatmawati Raya Gedung D, Cipete,
Jakarta Selatan - 12410

Bidang Keahlian : Pengembang Perbukuan, Pendidikan dan Pembelajaran, Fisika



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Pengembang Buku Elektronik – Pusat Perbukuan (2024 – sekarang)
2. Pengembang Perbukuan – Pusat Perbukuan (2022 – 2023)

■ **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S1 - Pendidikan Fisika, Universitas Negeri Jakarta (2015 – 2019)

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial untuk SD/MI Kelas V (2024), Kemendikbudristek (Editor)
2. Buku Panduan Guru Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial untuk SD/MI Kelas V (2024), Kemendikbudristek (Editor)

■ **Judul Penelitian dan tahun terbit (10 tahun terakhir)**

1. Integrating Social Media as a Communication Tool in STEM Education: Infographics of the UNJ Digital Library System, Current STEAM and Education Research 3 (1), Apr 2025 DOI: 10.58797/cser.030104
2. Practice Higher Order Thinking Skills (HOTS) in Optic Topic Through Physics Worksheet equipped with Augmented Reality, AIP Publishing, Nov 7, 2019, DOI: 10.1063/1.5132641
3. Pengembangan Lembar Kerja Siswa tentang Simulasi PhET untuk Gerak Parabola, Seminar Nasional Fisika UNESA, Oct 19, 2019

Nama Lengkap : Mareta Gunawan
Email : 21maretagunawan@gmail.com
Instansi : freelance
Bidang Keahlian : Editor Visual dan Desainer Grafis



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Desainer Grafis di salah satu penerbit (2007-sekarang)
2. Editor visual dan desainer, Literacycloud Room to Read (2018-2019)
3. Editor visual dan desainer (freelance) Pusat Perbukuan Kemendikdasmen (2018-sekarang)

■ **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. Desain Komunikasi Visual STRSD Visi Yogyakarta (2003-2006)

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Ayo, Berlatih Silat! - RtR & BIP 2018
2. Klinting Klinting - RtR & BIP 2018
3. Gundul Peringis - RtR & BIP 2018
4. Aku Pasti Bisa - RtR & BIP 2018
5. Hadiah Istimewa untuk Putri - RtR & BIP 2018
6. Abdul dan Harimau – Kemendikbud 2019
7. Kemiri untuk Tuto – Kemendikbud 2019
8. Rumah Dendeng – Kemendikbud 2019
9. Biji Merah Luna – SIBI 2022
10. Apa Itu? – SIBI 2022
11. Namaku Kali – SIBI 2022
12. Karena Anggrek Ibu – SIBI 2022
13. Putri di Dalam Hutan – SIBI 2022
14. Mie Panjang Umur – SIBI 2024
15. Semprot – SIBI 2024
16. Pasar Bisu – SIBI 2024



Nama Lengkap : Ingrid Pangestu
Media Sosial : @ingridpangestu (*Instagram*)
Bidang Keahlian : Desain Grafis



■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. 2013-sekarang : *Freelancer*
2. *Co-owner* usaha kuliner "Bakmi Asmara"
3. Desainer Grafis di 110% Studio

■ **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. D-3 Desainer Grafis, Politeknik Negeri Media Kreatif (2010-2013)