



Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2021

CALON GURU

Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja
(PPPK)

Modul Belajar Mandiri

Bidang Studi
PJOK



Pembelajaran 3:

LINGKUP DAN URUTAN MATERI PEMBELAJARAN PJOK



materi

1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani
2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/atau OR
3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan



Kompetensi

kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 3 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah:

1. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.



Indikator Pencapaian kompetensi

1. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menguraikan lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.



Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani



Struktur kurikulum pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (SD) mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran. Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani mencakup gerak dasar, permainan dan/atau olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan.



Tabel 7. Lingkup Materi Kebugaran Jasmani

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
II	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
IV	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
V	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
VI	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).



Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR



Tabel 8. Lingkup Materi Permainan dan/ OR

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
II	Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
III	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
IV	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
v	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
VI	Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional*



Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan



Tabel 9. Lingkup Materi Kesehatan

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
II	Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain)	Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
III	Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh	Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh
IV	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	Mendemonstrasikan cara penanganan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.



Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
V	Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
	Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh
VI	Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi



Semangat para calon guru P3K...

Terima Kasih