

FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS

MEET 2 CLASS 5

A. Fokus Keterampilan

- **Lokomotor:** Lari kelincahan, melompat (*jumping*), dan teknik mendarat (*landing*) aman.
- **Manipulatif:** Lempar tangkap bola (*throwing and catching*) melayang dan memantul.

Tahapan	Aktivitas & Bentuk Gerak FMS	Durasi	Instruksi Lapangan
Pemanasan	Game "Traffic Light" Siswa berlari bebas. Guru menyebutkan " <i>Green</i> " untuk lari, " <i>Yellow</i> " untuk melompat satu kaki (<i>hop</i>), dan " <i>Red</i> " untuk berhenti seimbang.	15 Menit	" <i>Green for run, yellow for hop, red for freeze!</i> "
Inti 1: Drill Stasiun	Stasiun 1: Lari zig-zag lewati patok. Stasiun 2: Melompat (<i>jumping</i>) rintangan busa lalu mendarat dengan dua kaki mengeper. Stasiun 3: Lempar tangkap bola berpasangan jarak 3 meter.	25 Menit	" <i>Land softly with both feet! Keep your eyes on the ball.</i> "

Tahapan	Aktivitas & Bentuk Gerak FMS	Durasi	Instruksi Lapangan
Istirahat Hidrasi	Seluruh siswa minum air putih bersama. Guru mengedukasi pentingnya mengganti cairan tubuh yang keluar lewat keringat.	5 Menit	<i>"Hydration break! Drink your water to stay strong."</i>
Inti 2: Game Aplikasi	Permainan "Benteng Bola" Siswa dibagi dua tim. Tim menyerang berlari melewati rintangan sambil melempar bola ke sasaran, tim bertahan bertugas menangkap bola.	25 Menit	<i>"Pass the ball quickly and keep moving!"</i>
Pendinginan	Peregangan statis area kaki dan lengan sambil melakukan peninjauan singkat terkait teknik mendarat dan melempar.	10 Menit	<i>"Inhale, exhale, stretch your arms and legs."</i>

B. Poin Observasi Guru Hari Ini

1. Keseimbangan tumpuan kaki saat mendarat (lutut tidak mengunci/kaku).
2. Ketepatan posisi tangan saat menangkap bola di depan dada.
3. Kedisiplinan siswa dalam menjaga kecukupan minum air saat sesi hidrasi.

C. Rujukan Utama

- **Institusi:** The Sydney Children's Hospitals Network (NSW Government, Australia)
- **Halaman Web:** Kids Health Hub – *Movement Recommendations for Children (5-12 Years)*

- **Tautan:** <https://www.schn.health.nsw.gov.au/kids-health-hub/physical-activity/recommendations-age/children>

D. Pedoman Acuan Kebijakan

- **Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5–17 years):** Standar resmi Pemerintah Australia yang menjadi acuan materi rekomendasi 60 menit aktivitas harian, latihan penguatan otot dan tulang minimal 3 hari seminggu, pengembangan *Fundamental Movement Skills* (FMS), serta manajemen hidrasi saat berolahraga.
- **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour:** Panduan kesehatan global dari Organisasi Kesehatan Dunia terkait standar intensitas aerobik sedang hingga berat untuk anak usia sekolah.
- **Capaian Pembelajaran (CP) PJOK SD Kelas 5 (Fase C):** Standar kurikulum nasional dari Kemendikbudristek RI untuk penyesuaian kombinasi keterampilan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif ke dalam modul ajaran sekolah.