

**CONTOH PENERAPAN DPL DALAM KEGIATAN KOKURIKULER  
(PROJEK)**

|                                                             |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema</b>                                                 | Generasi Sehat dan Bugar                                                                                                                                                        |
| <b>Topik</b>                                                | Raga Sehat, Jiwa Hebat: Menguasai Gerakan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)                                                                                                     |
| <b>Satuan Pendidikan</b>                                    | SMP Negeri 6 Kupang                                                                                                                                                             |
| <b>Alokasi Waktu</b>                                        | 48 JP ( Selasa dan Jumat)                                                                                                                                                       |
| <b>Kelas</b>                                                | VII, VIII, IX                                                                                                                                                                   |
| <b>Penanggungjawab Proyek<br/>(Kolaborasi Lintas Mapel)</b> | Guru PJOK, IPA dan Seni Musik                                                                                                                                                   |
| <b>Dimensi Profil Lulusan</b>                               | <b>DPL: Kesehatan</b> (Utama)<br><b>(Kemandirian, Kolaborasi dan Komunikasi</b> sebagai DPL pendukung)                                                                          |
| <b>Relevansi Proyek</b>                                     | SAIH merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerjasama, dan cinta tanah air. |

**Tahapan Pelaksanaan Proyek**

Proyek ini dibagi menjadi tiga tahapan utama: Pengenalan, Aksi, serta Evaluasi dan Refleksi.

**1. Tahap Pengenalan (Eksplorasi)**

Tujuan: Peserta didik memahami konsep kesehatan dan manfaat olahraga, serta mengenal Senam Indonesia Hebat (SAIH).

| <b>Aktivitas</b>                    | <b>Tujuan dan Sasaran Dimensi</b>                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Diskusi dan Curah Gagasan</b> | <b>Tujuan:</b> Mengidentifikasi kebiasaan pola hidup sehat dan resiko kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, serta memahami pentingnya kebugaran (7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat) |
| <b>B. Pengenalan SAIH</b>           | <b>Tujuan:</b> Mengenal gerakan dasar, irama, dan filosofi (manfaat) dari Senam Indonesia Hebat.                                                                                    |
| <b>C. Pemetaan Kebugaran Awal</b>   | <b>Tujuan:</b> Melakukan tes Penguasaan Gerakan SAIH. ( <b>Dimensi Kesehatan</b> )                                                                                                  |

**2. Tahap Aksi**

Tujuan: Peserta didik mampu menguasai gerakan SAIH dan menerapkannya dalam praktik nyata, serta berkolaborasi dalam kelompok.

| <b>Aktivitas</b>             | <b>Tujuan dan Sasaran Dimensi</b>                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Latihan Rutin SAIH</b> | <b>Tujuan:</b> Peserta didik secara rutin selasa dan jumat melatih dan menghafal seluruh rangkaian gerakan SAIH. ( <b>Dimensi Kemandirian</b> ) |

|                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B. Analisis Manfaat</b>           | <b>Tujuan:</b> Mencatat perubahan fisik yang dirasakan setelah latihan (lebih bugar, tidur lebih nyenyak) sebagai bentuk kesadaran akan kesehatan diri. <b>(DPL Kesehatan)</b>                  |
| <b>C. Pembentukan Kelompok</b>       | <b>Tujuan:</b> Membentuk kelompok untuk persiapan penampilan DPL <b>Kolaborasi)</b>                                                                                                             |
| <b>D. Finalisasi dan Pertunjukan</b> | <b>Tujuan:</b> Setiap kelompok menampilkan seluruh rangkaian gerakan SAIH dengan teknik dan kekompakan yang baik dalam sebuah <i>lomba</i> antara kelas <b>(DPL Kesehatan &amp; Kolaborasi)</b> |

### 3. Tahap Evaluasi dan Refleksi (Tindak Lanjut)

Tujuan: Peserta didik melakukan evaluasi dan refleksi atas proses belajar dan perubahan gaya hidup yang terjadi, serta merencanakan keberlanjutan.

| <b>Aktivitas</b>                         | <b>Tujuan dan Sasaran Dimensi</b>                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Pemetaan Kebugaran Akhir</b>       | <b>Tujuan:</b> Mengulang Latihan Penguasaan Gerakan SAIH untuk membandingkan hasilnya dengan data awal. <b>(DPL Kesehatan)</b>                                                                                                               |
| <b>B. Refleksi Individu dan Kelompok</b> | <b>Tujuan:</b> Membuat jurnal atau presentasi refleksi tentang: 1) Manfaat yang dirasakan bagi kesehatan fisik dan mental, 2) Tantangan dan cara mengatasinya, 3) Komitmen untuk melanjutkan kebiasaan berolahraga. <b>(DPL Kemandirian)</b> |
| <b>C. Kampanye Hidup Sehat</b>           | <b>Tujuan:</b> Merancang media sederhana (poster, video pendek) tentang pentingnya SAIH dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari <b>(DPL Kolaborasi)</b>                                                                             |

### ASESMEN

Penilaian berfokus pada proses dan hasil yang mencerminkan pencapaian dimensi Profil Lulusan, khususnya **Kesehatan**.

Rubrik Penilaian Proyek Senam Saih

| <b>Aspek Penilaian</b>               | <b>Skor 4 (Sangat Baik)</b>                                                               | <b>Skor 3 (Baik)</b>                                                                                       | <b>Skor 2 (Cukup)</b>                                              | <b>Skor 1 (Kurang)</b>                                                        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Ketepatan Gerakan (Teknik)</b> | Seluruh anggota melakukan gerakan dengan sangat tepat sesuai dengan hitungan/irama musik. | Seluruh anggota melakukan gerakan dengan tepat, hanya sesekali terjadi kesalahan kecil atau tidak sinkron. | Beberapa anggota sering melakukan kesalahan dan terlihat ragu-ragu | Banyak anggota melakukan kesalahan mendasar, gerakan tidak sesuai irama musik |
| <b>2. Kekompakan</b>                 | Gerakan seluruh                                                                           | Anggota kelompok menunjukkan                                                                               | Kekompakan cukup, sering                                           | Kelompok terlihat                                                             |

|                                                     |                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>&amp; Sinkronisasi</b>                           | anggota kelompok sangat seragam dari awal hingga akhir                                        | kekompakan yang baik, hanya ada sedikit ketidaksamaan dalam waktu atau tenaga gerakan.                                       | terjadi ketidakselarasan gerakan antar anggota                                                                    | sangat tidak kompak, gerakan masing-masing.                                                        |
| <b>3. Kreativitas &amp; Originalitas Koreografi</b> | menampilkan ide-ide yang sangat segar, unik, dan inovatif yang ditampilkan dalam gerakan      | Kmenunjukkan kreativitas yang baik dengan beberapa elemen unik. Variasi gerakan cukup menarik dan penataan kelompok memadai. | Sebagian anggota banyak mengulang gerakan yang sama. Sedikit sentuhan orisinalitas, namun belum maksimal.         | minim variasi gerakan, dan terlihat meniru atau kurang menunjukkan usaha kreasi.                   |
| <b>4. Ekspresi &amp; Penjiwaan</b>                  | Seluruh anggota menunjukkan ekspresi wajah yang ceria/sesuai tema, yang ditampilkan maksimal. | Mayoritas anggota menunjukkan ekspresi dan semangat yang baik, serta energi yang cukup kuat sepanjang penampilan.            | Beberapa anggota kurang menunjukkan ekspresi, terlihat tegang, atau kurang bersemangat dalam menampilkan gerakan. | Anggota kelompok terlihat kurang menjiwai, ekspresi datar, dan kurang antusiasme yang ditampilkan. |

**Total Skor Maksimal:** total Skor Maksimal: 4 Aspek X 4 Skor: 16

Nilai Akhir dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal (20)}} \times 100$$

| Interval Nilai | Keterangan              |
|----------------|-------------------------|
| 90 - 100       | Sangat Baik             |
| 80 - 89        | Baik,                   |
| 70 - 79        | Cukup                   |
| 0 < 70         | Kurang, Perlu Perbaikan |