

Perangkat Kegiatan Belajar Mengajar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XII

- ❖ Program Tahunan
- ❖ Program Semester
- ❖ Rincian Minggu Efektif
- ❖ Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)
- ❖ Modul Ajar

Program Tahunan

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1-2
 Fase : F
 Tahun Pelajaran : 20..../20....
 Guru Mata Pelajaran :

No.	No. ATP	Alur Tujuan Pembelajaran	Jumlah (jam)	Semester
1.	12.1	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket.	9 JP	1
2.	12.2	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli.	12 JP	1
3.	12.3	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball.	9 JP	1
4.	12.4	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak lompat tinggi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak lompat tinggi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6 JP	1
5.	12.5	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada bela diri pencak silat. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada bela diri pencak silat.	6 JP	1
6.	12.6	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6 JP	2
7.	12.7	Peserta didik dapat merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	6 JP	2
8.	12.8	Peserta didik dapat merancang aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. Mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.	9 JP	2
9.	12.9	Peserta didik dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. Mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	9 JP	2

10.	12.10	Peserta didik dapat memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menerapkan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	6 JP	2
Jumlah			78 JP	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

Program Semester

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2 (Genap)
 Fase : F
 Tahun Pelajaran : 20..../20....
 Guru Mata Pelajaran :

No	No. ATP	Alur Tujuan Pembelajaran	Jml. (jam)	Smt	Bulan																									Ket																																																						
					Januari					Februari					Maret					April					Mei						Juni																																																					
					1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5																																																	
1.	12.6	Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6 JP	2	✓	✓	✓																																																																													
2.	12.7	Peserta didik dapat merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	6 JP	2				✓	✓	✓																																																																										
										P T S					R E M E D I A L P T S					L I B U R I D U L F I T R I					L I B U R I D U L F I T R I					P E R K I R A A N U J I A N S E K O L A H					P E R K I R A A N U J I A N S E K O L A H					L I B U R S E T E L A H U S					L I B U R S E T E L A H U S					L I B U R S E T E L A H U S					L I B U R S E T E L A H U S					S O S I A L I S A S I S B M P T N					P A S					R E M E D I A L P A S					R A P O R P A S									

No	No. ATP	Alur Tujuan Pembelajaran	Jml. (jam)	Smt	Bulan																									Ket					
					Januari					Februari					Maret					April					Mei						Juni				
					1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
3.	12.8	Peserta didik dapat merancang aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. Mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.	9 JP	2							✓	✓																							
4.	12.9	Peserta didik dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) serta mempromosikanny a melalui media yang sesuai. Mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan deraja kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), serta mempromosikanny a melalui media yang sesuai.	9 JP	2											✓	✓	✓																		

No .	No. ATP	Alur Tujuan Pembelajaran	Jml. (jam)	Sm t	Bulan																									Ket .					
					Januari					Februari					Maret					April					Mei						Juni				
					1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
5.	12.10	Peserta didik dapat memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menerapkan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan oranglain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilakuh idup sehat.	6 JP	2															✓	✓															
Jumlah			36 JP																																

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

Rincian Minggu Efektif

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2 (Genap)
Fase : F
Tahun Pelajaran : 20.../20...
Guru Mata Pelajaran :

I. Jumlah Minggu dalam Semester Genap

No.	Bulan	Jumlah Minggu
1.	Januari	5
2.	Februari	5
3.	Maret	5
4.	April	5
5.	Mei	5
6.	Juni	3
	Jumlah	28

II. Jumlah Minggu Tidak Efektif dalam Semester Genap

No.	Kegiatan	Jumlah Minggu
1.	Penilaian Tengah Semester (PTS)	1
2.	Remedial Penilaian Tengah Semester (PTS)	1
3.	Rapor Penilaian Tengah Semester (PTS)	1
4.	Libur Idul Fitri	2
5.	Perkiraan Ujian Sekolah	2
6.	Libur Setelah Ujian Sekolah	4
7.	Sosialisasi SBMPTN	1
8.	Penilaian Akhir Semester (PAS)	1
9.	Remedial Penilaian Akhir Semester (PAS)	1
10.	Rapor Penilaian Akhir Semester (PAS)	1
	Jumlah	15

III. Jumlah Minggu Efektif dalam Semester Genap

Jumlah minggu dalam semester genap – jumlah minggu tidak efektif dalam semester genap

= 28 minggu – 15 minggu

= 13 minggu efektif

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2 (Genap)
Fase : F



No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Topik	Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Alokasi Waktu
1.	Keterampilan gerak	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan aktivitas senam.	• Senam Lantai • Aktivitas Keterampilan Gerak Senam Lantai • Rangkaian Kombinasi Keterampilan Gerak Keseimbangan, Berguling dan Meroda	• merancang strategi dan taktik dalam penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dna meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki; • mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dna meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki; • mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	• Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia. • Berkebinekaan global • Gotong royong • Mandiri • Bernalar kritis • Kreatif	6 JP
	Pengetahuan gerak	Peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti beragam pola yang ada terkait dengan aktivitas senam.				
	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam				

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Topik	Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Alokasi Waktu
2.		mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	- Pengertian Aktivitas Gerak Berirama - Macam-Macam Keterampilan Gerak Dalam Aktivitas Gerak Berirama - Merancang Sistematika Gerak Dalam Aktivitas Gerak Berirama	- merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar; - mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar; - mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	- Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia. - Berkebinekaan global - Gotong royong - Mandiri - Bernalar kritis - Kreatif	6 JP
	Keterampilan gerak	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan aktivitas gerak berirama.				
	Pengetahuan gerak	Peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti beragam pola yang ada terkait dengan aktivitas gerak berirama.				
	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.				

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Topik	Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Alokasi Waktu
3.	Keterampilan gerak	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung).	- Permainan Olahraga Air (Renang Gaya Punggung) - Rancangan Rangkaian Gerakan Renang Gaya Punggung	- merancang aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung; - mempraktikkan hasil rancangan aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung; - mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	- Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia. - Berkebinekaan global - Gotong royong - Mandiri - Bernalar kritis - Kreatif	9 JP
	Pengetahuan gerak	Peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti beragam pola yang ada terkait dengan aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung).				
	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.				

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Topik	Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Alokasi Waktu
4.	Pemanfaatan Gerak	Peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) sesuai ragam pola yang ada, serta penggunaan instrumen pengukurannya untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.	• Kebugaran Jasmani • Latihan Kesehatan Kebugaran Jasmani • Latihan Keterampilan Kebugaran Jasmani	• merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. • mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. • mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	• Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia. • Berkebinekaan global • Gotong royong • Mandiri • Bernalar kritis • Kreatif	9 JP
	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.				

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Topik	Tujuan Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Alokasi Waktu
5.	Pemanfaatan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	• Pengertian Penyakit Menular Seksual (PMS) • HIV dan AIDS • Langkah-Langkah Melindungi Diri dan Orang Lain dari Penyakit Seksual Menular	• memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS); • menerapkan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat; • mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri.	• Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berakhlak mulia. • Berkebinekaan global • Gotong royong • Mandiri • Bernalar kritis • Kreatif	6 JP
	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.				

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP. _____

NIP. _____

Modul Ajar 6

Aktivitas Senam

Satuan Pendidikan :	SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran :	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase :	F
Kelas/Semester :	XII/2 (Genap)
Tahun Pelajaran :	20..../20....
Guru Mata Pelajaran :	

A. Informasi Umum

1. Identitas penulis modul :
2. Kompetensi awal : Peserta didik dapat memahami rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam.
3. Profil Pelajar Pancasila : Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif.
4. Sarana dan prasarana : Jaringan internet, laptop, alat bantu dan proyektor/LCD
5. Target peserta didik : Peserta didik memahami berbagai gerak dan teknik dasar atletik dan mampu memahami kosep teoretis keterampilan atletik.
6. Model pembelajaran yang digunakan : *Indirect teaching, reciprocal, problem solving, dan guided discovery*

B. Komponen Inti

1. Tujuan pembelajaran : Peserta didik dapat merancang strategi dan taktik dalam penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
2. Asesmen :
 - a. Diagnostik Kognitif:
Dilakukan sebelum membahas materi pelajaran untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik menggunakan pertanyaan singkat.
 - b. Formatif:
Dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengetahui sikap dan karakter profil pelajar Pancasila, serta menunjukkan kompetensi keterampilan/ performa dalam proses pembelajaran.
 - c. Sumatif:
Dilakukan untuk mengetahui kompetensi peserta didik setelah mempelajari materi pelajaran pada satu konten. Contoh instrumen:
 1. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
 - a. pinggang
 - b. punggung
 - c. panggul
 - d. kepala
 - e. tengkuk
 2. Gerakan Keseimbangan dalam senam lantai melibatkan mempertahankan keseimbangan tubuh dalam posisi tertentu. Sebutkan contoh gerak keseimbangan dalam senam lantai!
3. Pemahaman bermakna :
 - a. Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam, berdasarkan istilah lantai, maka gerakan maupun bentuk pembelajaran dilakukan pada lantai. Jadi, lantai maupun matras merupakan alat yang digunakan.
 - b. Senam lantai dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik dengan menerapkan gerakan tertentu. Tujuan utama dari olahraga ini untuk meningkatkan daya tahan hingga koordinasi tubuh..
 - c. Aktivitas keterampilan gerak dasar senam lantai meliputi gerak keseimbangan, gerak berguling, dan gerak meroda.

- d. Rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda merupakan serangkaian gerakan senam lantai yang dilakukan secara berkesinambungan dan terpadu.

4. Pertanyaan pemantik : Apakah Anda pernah melakukan senam lantai? Apa saja keterampilan gerak dalam senam lantai?

5. Kegiatan pembelajaran : **Pertemuan 1–3**

Pembuka: (10 menit)

1. Guru mengucapkan salam, mengajak berdoa, mengucapkan selamat datang di sekolah.
2. Mengenalkan diri ke peserta didik.
3. Mencairkan suasana seperti dengan menanyakan pengetahuan peserta didik tentang berbagai jenis aktivitas senam.
4. Mengecek kehadiran dan mengondisikan kelas.
5. Memberi apersepsi, motivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

Inti: (70 menit)

1. Menanyakan pada peserta didik pengetahuannya tentang senam lantai.
2. Menanyakan macam-macam keterampilan gerakan dalam senam lantai.
3. Menyampaikan contoh keterampilan gerak dalam senam lantai.
4. Meminta peserta didik membaca materi senam lantai, meliputi gerak keseimbangan, gerak berguling, dan gerak meroda.
5. Menunjukkan dan menjelaskan keterampilan gerak senam lantai, meliputi gerak keseimbangan, gerak berguling, dan gerak meroda.
6. Merangkum dan menyimpulkan materi tentang senam lantai.
7. Meminta peserta didik mempraktikkan keterampilan terkait gerakan senam lantai.
8. Guru membuat penilaian terhadap peserta didik.

Penutup: (10 menit)

1. Meminta masukan peserta didik atas pembelajaran hari itu dan AMBAK (apa manfaatnya bagiku/peserta didik) yang didapatkannya.
2. Meminta peserta didik mempelajari soal-soal latihan untuk pembelajaran berikutnya.
3. Pelajaran diakhiri dengan doa, kemudian guru memberi salam kepada siswa tanda pelajaran selesai.

6. Kriteria untuk mengukur ketercapaian: Tujuan Pembelajaran

- a. Kompetensi yang dinilai:
1. Kompetensi sikap : menunjukkan sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, mandiri, bergotong royong, bernalar kritis, dan kreatif.
 2. Kompetensi pengetahuan : memahami pengertian senam lantai, memahami keterampilan terkait gerakan senam lantai meliputi gerak keseimbangan, gerak berguling, dan gerak meroda.
 3. Kompetensi keterampilan : kemampuan melakukan kolaborasi atau kerja kelompok serta kemampuan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam aktivitas senam.
- b. Bagaimana menilai ketercapaian Tujuan Pembelajaran:
1. Penilaian sikap dilakukan dengan teknik observasi/mengamati sikap peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.
 2. Penilaian pengetahuan melalui produk tertulis.
 3. Penilaian keterampilan melalui kinerja di dalam kegiatan kelompok.
- Penilaian mencakup asesmen individu dan asesmen kelompok.
- c. Jenis asesmen:
1. Performa
 2. Tertulis

7. Refleksi peserta didik dan pendidik

: Refleksi dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah penilaian sumatif dengan model 4P sebagai berikut.

1. Peristiwa (*Facts*):

Peserta didik diminta membaca refleksi sebagaimana tertuang di buku peserta didik.

2. Perasaan (*Feelings*):

Peserta didik diminta menuliskan perasaan yang muncul saat membaca refleksi tersebut.

3. Pembelajaran (*Findings*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang didapatkan setelah membaca refleksi tersebut.

4. Penerapan (*Future*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang perlu dipelajari lebih lanjut untuk melaksanakan pembelajaran yang didapat.

8. Daftar pustaka

- : 1. Kurniawan, Anggara Aditya, & Syahriadi. 2022. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
2. Wahyuniati, F.S. dkk. 2019. *Dasar-dasar Senam Lantai*. Gerak Dasar Senam Untuk Pemula. Yogyakarta: UNY Press.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

Aktivitas Gerak Berirama

Satuan Pendidikan :	SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran :	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase :	F
Kelas/Semester :	XII/2 (Genap)
Tahun Pelajaran :	20..../20....
Guru Mata Pelajaran :	

A. Informasi Umum

1. Identitas penulis modul :
2. Kompetensi awal : Peserta didik dapat memahami latihan gerak pemanasan, inti, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.
3. Profil Pelajar Pancasila : Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif.
4. Sarana dan prasarana : Jaringan internet, laptop, alat bantu audio/*speake*, matras, dan proyektor/LCD
5. Target peserta didik : Peserta didik memahami teknik dasar senam lantai dan senam alat dan memahami berbagai kosep teoretis keterampilan senam.
6. Model pembelajaran yang digunakan : *Indirect teaching, reciprocal, problem solving, dan guided discovery*

B. Komponen Inti

1. Tujuan pembelajaran : Peserta didik dapat merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
2. Asesmen :
 - a. Diagnostik Kognitif:
Dilakukan sebelum membahas materi pelajaran untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik menggunakan pertanyaan singkat.
 - b. Formatif:
Dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengetahui sikap dan karakter profil pelajar Pancasila, serta menunjukkan kompetensi keterampilan/ performa dalam proses pembelajaran.
 - c. Sumatif:
Dilakukan untuk mengetahui kompetensi peserta didik setelah mempelajari materi pelajaran pada satu konten. Contoh instrumen:
 1. Aktivitas gerak berirama merupakan salah satu senam yang dapat diiringi oleh irama dan tanpa irama. Adapun pada sikap awalan senam irama sebelum gerakan inti adalah
 - a. pemanasan
 - b. inti
 - c. pendinginan
 - d. peregangan
 - e. gerakan
 2. Dalam aktivitas gerak berirama terdapat beberapa unsur dalam gerakannya. Sebutkan unsur-unsur tersebut!
3. Pemahaman bermakna :
 - a. Gerak berirama adalah aktivitas gerak yang melibatkan koordinasi gerakan yang dilakukan sesuai dengan irama atau ketukan musik. Tujuan dari gerak berirama adalah untuk menggabungkan gerakan dengan irama musik untuk menciptakan harmoni dan ekspresi artistik.
 - b. Macam-macam keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama meliputi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan.
 - c. Gerakan pemanasan sangat penting sebelum kita melakukan gerakan inti, karena dapat membantu mencegah cedera akibat kelalaian dalam melakukan pemanasan
 - d. Tujuan inti dari aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung (*cardio exercise*), dan kecukupan latihan ini berbeda di setiap usia.

- e. Pendinginan dalam aktivitas gerak berirama bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung ke keadaan normal secara perlahan.

4. Pertanyaan pemantik : Gerakan pemanasan sangat penting sebelum kita melakukan gerakan inti karena dapat membantu mencegah cedera. Sebutkan bentuk-bentuk gerakan inti dalam aktivitas gerak berirama!

5. Kegiatan pembelajaran : **Pertemuan 4–6**
Pembuka: (10 menit)
1. Guru mengucapkan salam, mengajak berdoa, mengucapkan selamat datang di sekolah.
2. Mengenalkan diri ke peserta didik.
3. Mencairkan suasana seperti dengan menanyakan pengetahuan peserta didik tentang berbagai jenis aktivitas gerak berirama.
4. Mengecek kehadiran dan mengondisikan kelas.
5. Memberi apersepsi, motivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

Inti: (70 menit)
1. Menanyakan pada peserta didik pengetahuannya tentang aktivitas gerak berirama.
2. Menanyakan macam-macam keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama.
3. Menyampaikan contoh keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama meliputi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan.
4. Meminta peserta didik membaca materi aktivitas gerak berirama.
5. Menunjukkan dan menjelaskan keterampilan aktivitas gerak berirama dalam rancangan gerak pemanasan, inti, dan pendinginan.
6. Merangkum dan menyimpulkan materi tentang aktivitas gerak berirama.
7. Meminta peserta didik mempraktikkan keterampilan aktivitas gerak berirama langkah kaki dan ayunan lengan sesuai dengan rancangan sistematika gerak pemanasan, inti, dan pendinginan.
8. Guru membuat penilaian terhadap peserta didik.

Penutup: (10 menit)
1. Meminta masukan peserta didik atas pembelajaran hari itu dan AMBAK (apa manfaatnya bagiku/peserta didik) yang didapatkannya.
2. Meminta peserta didik mempelajari soal-soal latihan untuk pembelajaran berikutnya.
3. Pelajaran diakhiri dengan doa, kemudian guru memberi salam kepada siswa tanda pelajaran selesai.

6. Kriteria untuk mengukur ketercapaian: Tujuan Pembelajaran

a. Kompetensi yang dinilai:

1. Kompetensi sikap : menunjukkan sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, mandiri, bergotong royong, bernalar kritis, dan kreatif.
2. Kompetensi pengetahuan : memahami aktivitas gerak berirama, memahami gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
3. Kompetensi keterampilan : kemampuan melakukan kolaborasi atau kerja kelompok serta kemampuan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama.

b. Bagaimana menilai ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

1. Penilaian sikap dilakukan dengan teknik observasi/mengamati sikap peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.
2. Penilaian pengetahuan melalui produk tertulis.
3. Penilaian keterampilan melalui kinerja di dalam kegiatan kelompok.

Penilaian mencakup asesmen individu dan asesmen kelompok.

c. Jenis asesmen:

1. Performa
2. Tertulis

7. Refleksi peserta didik dan pendidik

: Refleksi dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah penilaian sumatif dengan model 4P sebagai berikut.

1. Peristiwa (*Facts*):

Peserta didik diminta membaca refleksi sebagaimana tertuang di buku peserta didik.

2. Perasaan (*Feelings*):

Peserta didik diminta menuliskan perasaan yang muncul saat membaca refleksi tersebut.

3. Pembelajaran (*Findings*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang didapatkan setelah membaca refleksi tersebut.

4. Penerapan (*Future*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang perlu dipelajari lebih lanjut untuk melaksanakan pembelajaran yang didapat.

8. Daftar pustaka

- : 1. Kurniawan, Anggara Aditya, & Syahriadi. 2022. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
2. Wahyuniati, F.S. dkk. 2019. *Dasar-dasar Senam Lantai*. Gerak Dasar Senam Untuk Pemula. Yogyakarta: UNY Press.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

Permainan Olahraga Air (Renang Gaya Punggung)

Satuan Pendidikan :	SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran :	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase :	F
Kelas/Semester :	XII/2 (Genap)
Tahun Pelajaran :	20..../20....
Guru Mata Pelajaran :	

A. Informasi Umum

1. Identitas penulis modul :
2. Kompetensi awal : Peserta didik dapat memahami keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.
3. Profil Pelajar Pancasila : Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif.
4. Sarana dan prasarana : Jaringan internet, laptop, alat bantu audio/*speake*, matras, dan proyektor/LCD
5. Target peserta didik : Peserta didik berbagai gerak dan teknik dasar senam irama dan mampu memahami secara teoretis dan keterampilan senam irama.
6. Model pembelajaran yang digunakan : *Indirect teaching, reciprocal, problem solving, dan guided discovery*

B. Komponen Inti

1. Tujuan pembelajaran : Peserta didik dapat merancang aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. Mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.
2. Asesmen :
 - a. Diagnostik Kognitif:
Dilakukan sebelum membahas materi pelajaran untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik menggunakan pertanyaan singkat.
 - b. Formatif:
Dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengetahui sikap dan karakter profil pelajar Pancasila, serta menunjukkan kompetensi keterampilan/ performa dalam proses pembelajaran.
 - c. Sumatif:
Dilakukan untuk mengetahui kompetensi peserta didik setelah mempelajari materi pelajaran pada satu konten. Contoh instrumen:
 1. Pada renang gaya punggung, bagian tubuh yang harus tetap berada di atas permukaan air adalah
 - a. kepala
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. punggung
 - e. perut
 2. Mengapa posisi tubuh dalam renang gaya punggung sangat penting?
3. Pemahaman bermakna :
 - a. Renang gaya punggung adalah berenang dengan punggung menghadap ke air. Gerakan kaki dan tangan mirip dengan gaya bebas, tetapi tubuh berada dalam posisi telentang di atas air. Tangan bergerak ke pinggang secara bergantian dengan gerakan mengayuh. Pernapasan dilakukan melalui mulut atau hidung karena tidak ada air yang masuk ke dalamnya.
 - b. Gaya renang punggung baru dikenal secara modern pada sekitar tahun 1912 dengan nama *double over arm style*, namun seiring berjalannya waktu gaya tersebut mulai bergeser menjadi back crawl atau renang gaya punggung. Renang gaya punggung seperti saat ini yakni posisi badan menghadap ke atas, gerakan kaki seperti gaya bebas begitu juga dengan gerakan lengan.
 - c. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang gaya punggung meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pengambilan napas.

- d. Gerakan tungkai gaya punggung mirip dengan gerakan tungkai gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh yang berbeda. Latihan gerakan tungkai dilakukan dengan telentang, kedua lengan di atas kepala sejajar dengan telinga.
- e. Gerakan pengambilan napas merupakan keterampilan gerak yang penting dalam renang gaya punggung untuk memastikan kebutuhan oksigen dalam tubuh terpenuhi. Pengambilan napas dilakukan dengan cara mengambil napas melalui mulut. Saat satu lengan istirahat, perenang mengeluarkan napas saat satu lengan lainnya istirahat, dilakukan secara kontinu dan teratur.
- f. Koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah rangkaian seluruh gerakan renang gaya punggung, termasuk gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas, yang dilakukan secara kesatuan yang utuh.

4. Pertanyaan pemantik : Rangkaian seluruh gerakan renang gaya punggung disebut koordinasi. Jelaskan mengenai pentingnya gerakan koordinasi dalam renang gaya punggung!

5. Kegiatan pembelajaran : **Pertemuan 7–8**

Pembuka: (10 menit)

1. Guru mengucapkan salam, mengajak berdoa, mengucapkan selamat datang di sekolah.
2. Mengenalkan diri ke peserta didik.
3. Mencairkan suasana seperti dengan menanyakan pengetahuan peserta didik tentang berbagai permainan olahraga air.
4. Mengecek kehadiran dan mengondisikan kelas.
5. Memberi apersepsi, motivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

Inti: (70 menit)

1. Menanyakan pada peserta didik pengetahuannya tentang aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung)
2. Menanyakan macam-macam keterampilan gerakan anggota badan dalam renang gaya punggung.
3. Menyampaikan contoh keterampilan gerakan anggota badan dalam renang gaya punggung meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
4. Meminta peserta didik membaca materi aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung).
5. Menunjukkan dan menjelaskan keterampilan gerak koordinasi dalam renang gaya punggung.
6. Merangkum dan menyimpulkan materi tentang aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung).
7. Meminta peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak dalam aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung).
8. Guru membuat penilaian terhadap peserta didik.

Penutup: (10 menit)

1. Meminta masukan peserta didik atas pembelajaran hari itu dan AMBAK (apa manfaatnya bagiku/peserta didik) yang didapatkannya.
2. Meminta peserta didik mempelajari soal-soal latihan untuk pembelajaran berikutnya.
3. Pelajaran diakhiri dengan doa, kemudian guru memberi salam kepada siswa tanda pelajaran selesai.

6. Kriteria untuk mengukur ketercapaian: Tujuan Pembelajaran

- a. Kompetensi yang dinilai:
 1. Kompetensi sikap : menunjukkan sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, mandiri, bergotong royong, bernalar kritis, dan kreatif.
 2. Kompetensi pengetahuan : memahami aktivitas permainan olahraga air (renang gaya punggung), memahami keterampilan gerakan dalam renang gaya punggung, dan memahami koordinasi dalam keterampilan renang gaya punggung.
 3. Kompetensi keterampilan : kemampuan melakukan kolaborasi atau kerja kelompok serta kemampuan mempraktikkan berbagai keterampilan gerakan dalam aktivitas permainan olahraga air.
- b. Bagaimana menilai ketercapaian Tujuan Pembelajaran:
 1. Penilaian sikap dilakukan dengan teknik observasi/mengamati sikap peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.
 2. Penilaian pengetahuan melalui produk tertulis.

3. Penilaian keterampilan melalui kinerja di dalam kegiatan kelompok.

Penilaian mencakup asesmen individu dan asesmen kelompok.

c. Jenis asesmen:

1. Performa
2. Tertulis

7. Refleksi peserta didik dan pendidik

: Refleksi dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah penilaian sumatif dengan model 4P sebagai berikut.

1. Peristiwa (*Facts*):

Peserta didik diminta membaca refleksi sebagaimana tertuang di buku peserta didik.

2. Perasaan (*Feelings*):

Peserta didik diminta menuliskan perasaan yang muncul saat membaca refleksi tersebut.

3. Pembelajaran (*Findings*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang didapatkan setelah membaca refleksi tersebut.

4. Penerapan (*Future*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang perlu dipelajari lebih lanjut untuk melaksanakan pembelajaran yang didapat.

8. Daftar pustaka

- : 1. Arhesa, Sandra. 2020. *Buku Jago Renang untuk Pemula*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media Publishing.
2. Kurniawan, Anggara Aditya, & Syahriat. 2022. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

Modul Ajar 9

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase : F
Kelas/Semester : XII/2 (Genap)
Tahun Pelajaran : 20..../20....
Guru Mata Pelajaran :

A. Informasi Umum

1. Identitas penulis modul :

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 2. Kompetensi awal | : | Peserta didik dapat memahami program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan. |
| 3. Profil Pelajar Pancasila | : | Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif. |
| 4. Sarana dan prasarana | : | Jaringan internet, laptop, alat bantu audio/ <i>speake</i> , matras, dan proyektor/LCD |
| 5. Target peserta didik | : | Peserta didik mampu mengevaluasi dan mempraktikkan keterampilan gerak berupa aktivitas permainan olahraga air. |
| 6. Model pembelajaran yang digunakan | : | <i>Indirect teaching, reciprocal, problem solving, dan guided discovery</i> |

B. Komponen Inti

- | | | |
|------------------------|---|---|
| 1. Tujuan pembelajaran | : | Peserta didik dapat merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. Mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan deraja kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. |
| 2. Asesmen | : | <ul style="list-style-type: none"> a. Diagnostik Kognitif:
Dilakukan sebelum membahas materi pelajaran untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik menggunakan pertanyaan singkat. b. Formatif:
Dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengetahui sikap dan karakter profil pelajar Pancasila, serta menunjukkan kompetensi keterampilan/ performa dalam proses pembelajaran. c. Sumatif:
Dilakukan untuk mengetahui kompetensi peserta didik setelah mempelajari materi pelajaran pada satu konten. Contoh instrumen: <ul style="list-style-type: none"> 1. Bentuk latihan kelincahan dalam kebugaran jasmani melibatkan <ul style="list-style-type: none"> a. peregangan otot secara perlahan b. peningkatan massa otot c. gerakan dengan waktu yang relatif singkat d. latihan isotonik, isometrik, dan isokinetik e. mengubah posisi dan arah secara cepat sesuai situasi 2. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani? |
| 3. Pemahaman bermakna | : | <ul style="list-style-type: none"> a. Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting untuk diprioritaskan agar tubuh kita dapat menjalankan berbagai aktivitas dengan efisien. b. Salah satu faktor yang menyebabkan cedera adalah program latihan kondisi fisik yang tidak sempurna. Oleh karena itu, program latihan kebugaran jasmani perlu direncanakan dengan sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kinerja tubuh secara keseluruhan. c. Prinsip latihan kebugaran (FITT) membantu menyusun program latihan yang sesuai dengan tujuan dan derajat kebugaran yang ingin dicapai. FITT merupakan singkatan dari <i>frequency</i> (frekuensi), <i>intensity</i> (intensitas), <i>time</i> (durasi), dan <i>type</i> (jenis) latihan. d. Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara efisien selama periode waktu yang panjang. e. Daya tahan otot adalah kemampuan otot berkontraksi dalam beberapa waktu tanpa mengalami kelelahan. f. Salah satu latihan kekuatan otot dada, bahu, dan bahu, yaitu <i>push up</i>. Latihan kekuatan otot yang satu ini sangat efektif untuk memperkuat otot dada, lengan, bahu, dan perut. g. Latihan gabungan yang melibatkan sejumlah otot besar dan kecil, terutama otot punggung (<i>latissimus dorsi</i>) dan lengan (bisep), yaitu <i>pull up</i>. h. Salah satu latihan yang dapat menguatkan otot perut adalah sit up. Ini salah satu jenis gerakan yang sangat efektif dalam memperkuat dan mengencangkan otot perut, serta membantu menstabilkan otot inti tubuh. |

4. Pertanyaan pemantik : Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas. Sebutkan contoh latihan yang dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani?
5. Kegiatan pembelajaran : **Pertemuan 9–11**
Pembuka: (10 menit)
 1. Guru mengucapkan salam, mengajak berdoa, mengucapkan selamat datang di sekolah.
 2. Mengenalkan diri ke peserta didik.
 3. Mencairkan suasana seperti dengan menanyakan pengetahuan peserta didik tentang aktivitas kebugaran jasmani.
 4. Mengecek kehadiran dan mengondisikan kelas.
 5. Memberi apersepsi, motivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran.
Inti: (70 menit)
 1. Menanyakan pada peserta didik pengetahuannya tentang aktivitas kebugaran jasmani.
 2. Menanyakan macam-macam keterampilan aktivitas kebugaran jasmani.
 3. Menyampaikan contoh keterampilan aktivitas kebugaran jasmani.
 4. Meminta peserta didik membaca materi aktivitas kebugaran jasmani.
 5. Menunjukkan dan menjelaskan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani.
 6. Merangkum dan menyimpulkan materi tentang aktivitas kebugaran jasmani.
 7. Meminta peserta didik mempraktikkan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani.
 8. Guru membuat penilaian terhadap peserta didik.
Penutup: (10 menit)
 1. Meminta masukan peserta didik atas pembelajaran hari itu dan AMBAK (apa manfaatnya bagiku/peserta didik) yang didapatkannya.
 2. Meminta peserta didik mempelajari soal-soal latihan untuk pembelajaran berikutnya.
 3. Pelajaran diakhiri dengan doa, kemudian guru memberi salam kepada siswa tanda pelajaran selesai.
6. Kriteria untuk mengukur ketercapaian: Tujuan Pembelajaran a. Kompetensi yang dinilai:
 1. Kompetensi sikap : menunjukkan sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, mandiri, bergotong royong, bernalar kritis, dan kreatif.
 2. Kompetensi pengetahuan : mengidentifikasi macam-macam keterampilan aktivitas permainan dan olahraga air renang gaya dada.
 3. Kompetensi keterampilan : kemampuan melakukan kolaborasi atau kerja kelompok serta kemampuan mempraktikkan berbagai keterampilan aktivitas permainan dan olahraga air renang gaya dada.
 b. Bagaimana menilai ketercapaian Tujuan Pembelajaran:
 1. Penilaian sikap dilakukan dengan teknik observasi/mengamati sikap peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.
 2. Penilaian pengetahuan melalui produk tertulis.
 3. Penilaian keterampilan melalui kinerja di dalam kegiatan kelompok.
 Penilaian mencakup asesmen individu dan asesmen kelompok.
 c. Jenis asesmen:
 1. Performa
 2. Tertulis
7. Refleksi peserta didik dan pendidik : Refleksi dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah penilaian sumatif dengan model 4P sebagai berikut.
 1. Peristiwa (*Facts*):
 Peserta didik diminta membaca refleksi sebagaimana tertuang di buku peserta didik.
 2. Perasaan (*Feelings*):
 Peserta didik diminta menuliskan perasaan yang muncul saat membaca refleksi tersebut.
 3. Pembelajaran (*Findings*):
 Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang didapatkan setelah membaca refleksi tersebut.
 4. Penerapan (*Future*):

Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang perlu dipelajari lebih lanjut untuk melaksanakan pembelajaran yang didapat.

8. Daftar pustaka

- : 1. Budiwanto, Setyo. *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2012.
2. Kurniawan, Anggara Aditya, & Syahriad. 2022. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

Modul Ajar 10
Penyakit Menular Seksual (PMS)

Satuan Pendidikan : SMA/MA/SMK/MAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase : F
Kelas/Semester : XII/2 (Genap)
Tahun Pelajaran : 20..../20....
Guru Mata Pelajaran :

A. Informasi Umum

1. Identitas penulis modul :
2. Kompetensi awal : Peserta didik dapat memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)
3. Profil Pelajar Pancasila : Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, kreatif.
4. Sarana dan prasarana : Jaringan internet, laptop, alat bantu audio/*speake*, matras, dan proyektor/LCD
5. Target peserta didik : Peserta didik mampu pentingnya pola hidup sehat dan menunjukkan kemampuan mengembangkan pola hidup sehat.
6. Model pembelajaran yang digunakan : *Indirect teaching, reciprocal, problem solving, dan guided discovery*

B. Komponen Inti

1. Tujuan pembelajaran : Peserta didik dapat memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menerapkan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan oranglain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku idup sehat.
2. Asesmen :
 - a. Diagnostik Kognitif:
Dilakukan sebelum membahas materi pelajaran untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik menggunakan pertanyaan singkat.
 - b. Formatif:
Dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengetahui sikap dan karakter profil pelajar Pancasila, serta menunjukkan kompetensi keterampilan/ performa dalam proses pembelajaran.
 - c. Sumatif:
Dilakukan untuk mengetahui kompetensi peserta didik setelah mempelajari materi pelajaran pada satu konten. Contoh instrumen:
 1. PMS jenis yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dan dapat menyebabkan gangguan kesuburan adalah
 - a. sifilis
 - b. denovanosis
 - c. chancroid
 - d. klamidia
 - e. hepatitis B
 2. Apa yang dimaksud dengan HIV dan AIDS?
3. Pemahaman bermakna :
 - a. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Bukan hanya soal makanan, tetapi juga kebiasaan orang tersebut dalam berolahraga dan menjalankan gaya hidupnya.
 - b. Penyakit Menular Seksual (PMS) merupakan penyakit infeksi yang dapat ditularkan melalui berbagai jenis kontak seksual, termasuk seks vaginal, oral, dan anal. Penularan dapat terjadi melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya.
 - c. Penyakit menular seksual disebabkan oleh berbagai mikroorganisme, seperti bakteri, virus, protozoa, jamur, dan parasit.
 - d. PMS klasik menyerang daerah kelamin pada pria dan wanita. PMS nonklasik adalah penyakit menular seksual yang tidak terbatas pada daerah kelamin dan dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui hubungan seksual.
 - e. Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti gonore, chlamydia, dan sipilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk mencegah infeksi kembali terjadi.
4. Pertanyaan pemantik : Apakah kalian suka berinteraksi? Kalian tahu berinteraksi memiliki batasan yang harus dijaga?
5. Kegiatan pembelajaran : **Pertemuan 12–13**
Pembuka: (10 menit)
 1. Guru mengucapkan salam, mengajak berdoa, mengucapkan selamat datang di sekolah.
 2. Mengenalkan diri ke peserta didik.

3. Mencairkan suasana seperti dengan menanyakan pengetahuan peserta didik tentang pola hidup sehat agar tidak mudah terserang penyakit.
4. Mengecek kehadiran dan mengondisikan kelas.
5. Memberi apersepsi, motivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

Inti: (70 menit)

1. Menanyakan pada peserta didik pengetahuannya tentang penyakit menular seksual.
2. Menanyakan macam-macam penyebaran penyakit menular seksual.
3. Menyampaikan contoh penyakit menular seksual.
4. Meminta peserta didik membaca materi penyakit menular seksual.
5. Menunjukkan dan menjelaskan cara melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual.
6. Merangkum dan menyimpulkan materi tentang penyakit menular seksual.
7. Guru membuat penilaian terhadap peserta didik.

Penutup: (10 menit)

1. Meminta masukan peserta didik atas pembelajaran hari itu dan AMBAK (apa manfaatnya bagiku/peserta didik) yang didapatkannya.
2. Meminta peserta didik mempelajari soal-soal latihan untuk pembelajaran berikutnya.
3. Pelajaran diakhiri dengan doa, kemudian guru memberi salam kepada siswa tanda pelajaran selesai.

6. Kriteria untuk mengukur ketercapaian:
Tujuan Pembelajaran

- a. Kompetensi yang dinilai:
 1. Kompetensi sikap : menunjukkan sikap beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, mandiri, bergotong royong, bernalar kritis, dan kreatif.
 2. Kompetensi pengetahuan : memahami pengertian penyakit menular seksual, memahami penyebaran penyakit menular seksual, memahami cara melindungi diri dari penyakit menular seksual.
 3. Kompetensi keterampilan : kemampuan melakukan kolaborasi atau kerja kelompok serta kemampuan dalam melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual.
- b. Bagaimana menilai ketercapaian Tujuan Pembelajaran:
 1. Penilaian sikap dilakukan dengan teknik observasi/mengamati sikap peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.
 2. Penilaian pengetahuan melalui produk tertulis.
 3. Penilaian keterampilan melalui kinerja di dalam kegiatan kelompok.
 Penilaian mencakup asesmen individu dan asesmen kelompok.
- c. Jenis asesmen:
 1. Performa
 2. Tertulis

7. Refleksi peserta didik dan pendidik

- : Refleksi dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah penilaian sumatif dengan model 4P sebagai berikut.
1. Peristiwa (*Facts*):
Peserta didik diminta membaca refleksi sebagaimana tertuang di buku peserta didik.
 2. Perasaan (*Feelings*):
Peserta didik diminta menuliskan perasaan yang muncul saat membaca refleksi tersebut.
 3. Pembelajaran (*Findings*):
Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang didapatkan setelah membaca refleksi tersebut.
 4. Penerapan (*Future*):
Peserta didik diminta menuliskan apa saja yang perlu dipelajari lebih lanjut untuk melaksanakan pembelajaran yang didapat.

8. Daftar pustaka

- : 1. Bagian Proyek Pemberdayaan Karang Taruna dalam Bidang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). 2001. Jawa Timur. *Bahaya & Akibat Penyakit Menular Seksual, Materi Penyuluhan bagi Kader/Fasilitator Karang Taruna*. Jawa Timur: Bagian Proyek Pemberdayaan Karang Taruna.
2. Kurniawan, Anggara Aditya, & Syahriad. 2022. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta Selatan: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.