

BUTUH FILE LENGKAP

SILAKAN WA **0853-8611-7714**

Ini hanya contoh

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI

Penyusun : Anggara AK Jenjang : SMA Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan perilaku hidup sehat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan menerapkan pola perilaku hidup sehat.
---	--	---

Sarana Prasarana

- Ruang kelas/lapangan.
- LCD/Proyektor (jika memungkinkan)
- Laptop/PC/HP.
- Papan tulis, Spidol (jika diperlukan).

Target Peserta Didik

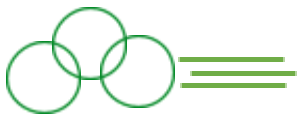
- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).



Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur melalui fakta, konsep dan prosedur berupa:

- 1) Aktivitas pembelajaran hakekat, peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur.
- 2) Aktivitas pembelajaran tipe-tipe dan prinsip-prinsip aktivitas fisik.
- 3) Aktivitas pembelajaran perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan program aktivitas fisik secara teratur.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Gambar manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.
- b. Video pembelajaran manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.

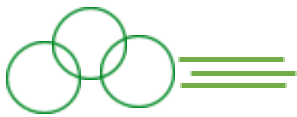
3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Daring.
- Luring.
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
(Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran



Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 6 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok
- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

Tujuan Pembelajaran

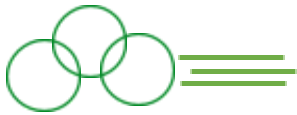
Peserta didik melalui aktivitas diskusi dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas fisik sebagai budaya hidup aktif yang memberikan dampak baik kepada kesehatan dan kebugaran.
2. Peserta didik berpartisipasi aktif dalam mempromosikan manfaat aktivitas fisik kepada keluarga dan masyarakat.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan pemahaman dalam menerapkan hasil rancangan materi manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat ?
2. Jika peserta didik mampu menyampaikan manfaat aktivitas fisik secara jelas, apakah dampaknya bagi orang lain?



Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

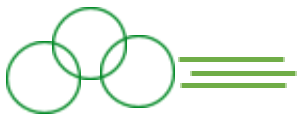
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan manfaat aktivitas fisik untuk pola hidup sehat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Ruang kelas/lapangan.
 - 2) LCD/Proyektor (jika memungkinkan)
 - 3) Laptop/PC/HP.
 - 4) Papan tulis, Spidol (jika diperlukan).
 - 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari aktivitas fisik: misalnya bahwa aktivitas fisik adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan mendorong produktivitas.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran dalam memahami dan menerapkan manfaat



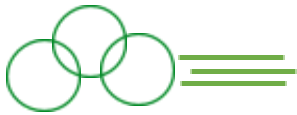
jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil pemahaman dan penerapan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yaitu: mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan *ice breaking* agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. *Ice breaking* dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik duduk sesuai dengan urutan tempat duduk masing-masing.
 - b) Cara bermain: (1) Guru meminta peserta didik untuk berhitung secara urut akan tetapi setiap angka 7, kelipatan 7 atau mengandung angka 7 harus diganti dengan kata "Merdeka" (3) Guru menunjuk salah satu siswa untuk mulai berhitung, apabila terdapat siswa melakukan kesalahan dalam berhitung sesuai ketentuan di atas maka siswa tersebut maju ke depan dan diberi hukuman menyanyi.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.
 - d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan dan pengetahuan, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b.

Kegiatan Inti (70 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:



- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Secara rinci tugas ajar tersebut adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur manfaat aktivitas fisik dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Hakikat dan manfaat aktivitas fisik secara teratur

Peserta didik menyimak dan mendiskusikan hakikat dan manfaat aktivitas fisik. Materi tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut:

(1) Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga.

Jenis olahraga yang dapat dilakukan yaitu: *push-up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness* dan angkat beban/berat. Untuk melakukan aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, untuk kesehatan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur, maka dalam waktu tiga bulan ke depan akan terasa hasilnya.

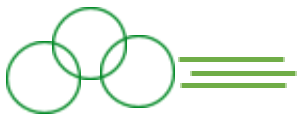
(2) Manfaat aktivitas fisik secara teratur

Manfaat aktivitas fisik secara teratur antara lain sebagai berikut:

(a) Mengontrol berat badan

Aktivitas secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Aktivitas fisik dapat membakar kalori. Semakin intens aktivitas, semakin banyak kalori yang dibakar.

(b) Menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit



Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah atau mengelola berbagai masalah kesehatan termasuk *stroke*, penyakit metabolisme, kencing manis, stres, dan kanker.

(c) Meningkatkan *mood*

Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stres dan emosional. Aktivitas fisik merangsang berbagai bahan kimia otak yang dapat membuat lebih bahagia dan lebih santai. Lebih baik dalam penampilan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri.

(d) Meningkatkan energi

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan dan aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan dan membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja lebih efisien. Ketika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien, akan memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan pekerjaan.

(e) Membuat tidur lebih nyenyak

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu tidur lebih cepat dan memperdalam tidur. Hanya jangan berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.

(f) Menyenangkan

Aktivitas fisik dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu. Ini memberi kesempatan untuk bersantai, menikmati alam atau hanya melakukan kegiatan yang membuat bahagia. Aktivitas fisik juga dapat terhubung dengan keluarga atau teman dalam pengaturan sosial yang menyenangkan.

b) Peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur

Peserta didik membaca dan menyimak hakikat dan manfaat aktivitas fisik secara teratur. Coba Kalian amati dan kaji materi tentang peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur, seperti bacaan berikut ini atau Kalian dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

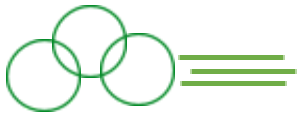
(1) Peran aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh

Aktivitas fisik banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan dan tidak terbatas hanya pada menjaga berat badan. Namun masih banyak orang enggan berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan antara lain sebagai berikut:

(a) Memperbaiki dan meningkatkan *mood*

Aktivitas fisik yang dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan lebih santai dibanding kondisi sebelumnya. Penampilan seseorang juga akan tampak lebih baik, lebih bugar dan lebih bahagia ketika berolahraga secara teratur. Hal itu akan segera meningkatkan rasa percaya diri sekaligus mendongkrak harga diri. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah depresi.

Stres bukan hal yang remeh karena dapat mengganggu sistem metabolisme dalam tubuh yang mengakibatkan seseorang menjadi mudah lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan sehingga metabolismenya terganggu.



(b) Mencegah penyakit kronis

Disisi lainnya aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik menyebabkan *low density lipoprotein* (LDL). Aktivitas fisik yang teratur berpotensi meningkat-kan *high density lipoprotein* (HDL).

Dua manfaat diraih bersamaan, yaitu: darah mengalir lancar, dan sekaligus menurunkan penumpukan plak di arteria. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat membantu mencegah diabetes tipe 2. Osteoporosis dan jenis kanker tertentu.

(c) Mengelola berat badan

Bila fisik selalu aktif dan bergerak, maka kalori akan terbakar. Semakin sering bergerak atau berolahraga maka semakin banyak kalori yang terbakar dan mudah untuk menjaga berat badan dalam kondisi normal. Beberapa cara sederhana bisa dilakukan, misalnya saat berada ditempat kerja, mulailah dengan menghindari *lift* untuk naik ke lantai lebih atas, sering-seringlah naik tangga.

(d) Meningkatkan tingkat energi

Aktivitas fisik yang teratur bisa membuat bernapas lebih mudah. Bernafas menjadi ringan, lancar dan segar. Aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke semua sel dan jaringan tubuh. Bahkan aktivitas fisik secara teratur membantu seluruh sistem kardiovaskular, sehingga peredaran darah melalui jantung dan pembuluh darah bekerja lebih efisien.

Saat jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien, akan memiliki lebih banyak energi untuk melakukan hal-hal yang dinikmati. Bagaimanapun, seluruh langkah demi langkah dalam kehidupan seseorang amat membutuh-kan energi. Jika cadangan energi akan berlimpah, maka penampilan akan *power full*.

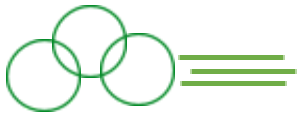
(e) Memperbaiki kualitas tidur

Tidur sangat penting bagi pemulihan kondisi fisik, setelah sepanjang hari bergerak kesana kemari. Tidur nyenyak dapat meningkat konsentrasi, produktivitas dan suasana hati. Dalam hal ini mudah diduga, aktivitas fisik bisa menjadi kunci untuk tidur lebih baik. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang tertidur lebih cepat dan amat nyenyak.

Namun jika seseorang berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur, mungkin memiliki terlalu banyak energi untuk segera tertidur. Sebaiknya aktivitas fisik atau olahraga jangan terlalu dekat dengan waktu tidur.

(2) Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan

Menurut *Centers for Disease Control* (CDC) manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jauh lebih besar ketimbang risiko terjadinya cedera. Ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti: penyakit jantung dan sebagian kanker. Semua orang dapat meraih manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, tanpa mempedulikan umur, kelompok etnis, bentuk tubuh atau ukuran tubuh.



Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko terhadap beberapa penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup secara keseluruhan. Manfaat kesehatan jangka panjang, termasuk:

- (a) Mengurangi risiko kematian dini.
- (b) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung.
- (c) Mengurangi risiko timbulnya diabetes.
- (d) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi.
- (e) Membantu mengurangi tekanan darah pada orang pengidap tekanan darah tinggi.
- (f) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar.
- (g) Mengurangi rasa depresi dan kecemasan.
- (h) Membantu mengendalikan berat badan.
- (i) Membantu membangun dan memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat.
- (j) Membantu dewasa tua menjadi lebih kuat dan lebih mampu bergerak leluasa tanpa terjatuh.
- (k) Mendukung kesehatan psikologis.

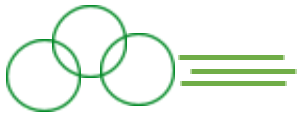
Orang yang aktif secara fisik selama sekitar 7 jam seminggu berisiko mati dini lebih rendah 40 persen daripada mereka yang hanya aktif selama kurang dari 30 menit seminggu. Dengan melakukan kegiatan aerobik berintensitas sedang sekurang-kurangnya 150 menit seminggu dapat menurunkan risiko kematian dini. Kematian dini akibat penyakit jantung koroner yang merupakan penyebab kematian nomor satu di banyak negara di seluruh dunia. Akan tetapi, banyaknya jumlah aktivitas atau kegiatan berintensitas tinggi tidak selalu dapat menurunkan risiko kematian dini. Orang yang biasanya tidak aktif dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran walau hanya dengan melakukan aktivitas intensitas sedang secara teratur. Meskipun manfaat kesehatan bisa didapatkan lebih besar dengan meningkatkan jumlah (durasi, frekuensi, atau intensitas) aktivitas fisik, namun setiap orang dapat meraih manfaat kesehatan hanya dengan menjadi lebih aktif secara fisik.

Peserta didik dapat mengembangkan lagi materi tentang konsep aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur, sesuai dengan kemampuan.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik membaca dan menyimak tipe-tipe dan prinsip-prinsip aktivitas fisik. Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang tipe-tipe dan prinsip-prinsip aktivitas fisik, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

a) Tipe-tipe aktivitas fisik



Aktivitas fisik ada tipe/macam/sifat aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu:

(1) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan, maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja di taman.

(2) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

(3) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti *osteoporosis*. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

Beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: *push-up*, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi, naik turun tangga, angkat berat/beban. Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*), aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya: Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit), berkebun (5,6 kkal/menit), menyetrika (4,2 kkal/ menit).

Aktivitas fisik berupa olahraga yang dapat dilakukan antara lain: Jalan sehat dan *jogging*, bermain tenis, bermain bulu tangkis, sepak bola, senam aerobik, senam pernapasan, berenang, bermain bola basket, bermain bola voli (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan, RI 2006).

b) Prinsip-prinsip Aktivitas Fisik

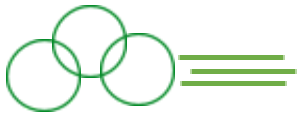
Latihan olahraga merupakan suatu latihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal ketika berolahraga. Agar latihan olahraga mencapai hasil yang maksimal, harus memiliki prinsip latihan.

Menurut Fox, Bowers & Foss (1988:288), prinsip dasar dalam program latihan adalah mengetahui sistem energi utama yang dipakai untuk melakukan suatu aktivitas dan melalui prinsip beban berlebih (*overload*) untuk menyusun satu program latihan yang akan mengembangkan sistem energi yang bersifat khusus pada cabang olahraga.

Prinsip-prinsip latihan yang secara umum diperhatikan adalah sebagai berikut:

(1) Prinsip kekhususan (*specificity*)

Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu: khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan



dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Prinsip kekhususan dalam bola voli adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam bola voli.

Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam prinsip kekhususan yaitu: melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga.

Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan keterampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

(2) Prinsip beban-lebih (*the overload principles*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet. Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan saat itu. Artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (dibawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak mungkin tercapai.

Pemberian beban dimaksud agar tubuh beradaptasi dengan beban yang diberikan tersebut. Jika itu sudah terjadi, maka beban harus terus ditambah sedikit demi sedikit untuk meningkatkan kemungkinan perkembangan kemampuan tubuh. Penggunaan beban secara *overload* akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh, sehingga peningkatan prestasi terus-menerus hanya dapat dicapai dengan peningkatan beban latihan, Bomp (1990:44).

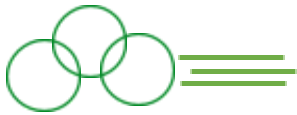
Untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban dari aktivitas sehari-hari. Beban yang diberikan mendekati maksimal hingga maksimal, Brook & Fahey (1984:84).

(3) Prinsip Beban Bertambah (*The Principles of Progressive*)

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan.

Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi. Bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihannya semakin ringan.

Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat



berupa presentase intensitas latihan. Berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

(4) Prinsip Individualitas (*The Principles of Individuality*)

Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya. Manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program latihan.

Faktor-faktor seperti: umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua itu harus ikut dipertimbangkan dalam menyusun program latihan. Latihan yang dilakukan harus direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu. Program latihan yang disusun dan pembebanan yang diberikan dalam latihan harus sesuai dengan kondisi tiap-tiap individu.

(5) Prinsip Reversibilitas (*The Principles of Reversibility*)

Kemampuan fisik yang dimiliki seseorang tidak menetap, tetapi dapat berubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Keaktifan seseorang melakukan latihan atau kegiatan fisik dapat meningkatkan kemampuan fisik, sebaliknya ketidak-aktifan atau tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran kemampuan fisik. Setiap hasil latihan kalau tidak dipelihara akan kembali keadaan semula. Berdasarkan prinsip ini, latihan fisik harus secara teratur dan kontinyu.

Prinsip ini harus dipegang oleh pelatih maupun atlet. Latihan yang teratur dan kontinyu akan membawa tubuh untuk dapat segera menyesuaikan diripada situasi latihan. Adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini, maka kemampuan tubuh dapat meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan.

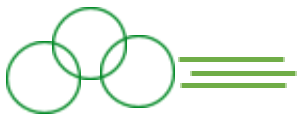
c) Perawatan kesehatan untuk menjaga kesehatan

(1) Gerak badan

“Men Sana in Copore Sana” artinya “Pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat”. Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolahraga. Gerak badan yang tepat untuk seseorang dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Untuk orang yang bekerja berat dengan pikiran, dan sedikit menggerakkan tubuhnya akan mendapat gangguan penyakit tertentu. Oleh sebab itu, seharusnya orang tersebut melakukan olahraga diwaktu senggangnya. Akibat-akibat berolahraga terhadap tubuh antara lain sebagai berikut:

- (a) Otot-otot tubuh dengan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
- (b) Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
- (c) Memperbaiki otot-otot usus sehingga peristaltik (gerakan) usus teratur dan baik, serta menghilangkan-kan sembelit.
- (d) Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).



- (e) Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru jadi sehat, dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
- (f) Pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga napsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
- (g) Sebagai variasi, serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tercermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.

(2) Rekreasi

Rekreasi atau "*re-creation*" berarti kesukaan, kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing, dan sebagainya.

Banyak juga macam kegiatan yang dijadikan rekreasi, misalnya: Darma tawisata, ke taman margasatwa, ke museum, ke desa yang tentram, dan istirahat di gunung. Kegiatan-kegiatan itu untuk mengembalikan energi yang hilang ataupun menyegarkan pikiran dan penjernihan perasaan yang kalut.

Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah akan didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

(3) Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara, misalnya: Mendengarkan radio, melihat televisi, ngobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah, dan lain sebagainya.

(a) Manfaat istirahat:

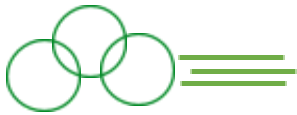
- Melepaskan lelah.
- Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
- Menambah kesegaran dan kekuatan.
- Memperpanjang umur sel-sel tubuh.

(b) Waktu dan lamanya istirahat

- Di antara jam kerja atau belajar (Pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit.
- Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 – 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 – 60 menit.
- Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat kurang istirahat: kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar bung air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh.

(c) Tidur



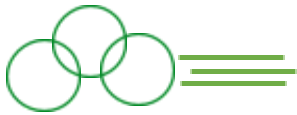
Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Sebetulnya istirahat yang sempurna, tidak akan didapat, tidurpun tubuh tidak istirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya.

d) Perawatan tubuh agar tetap bugar

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha tersebut antara lain sebagai berikut:

- (1) Memelihara kebersihan
 - Badan: mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
 - Pakaian: dicuci, disetrika.
 - Rumah dan lingkungannya: disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- (2) Makanan yang sehat

Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
- (3) Cara hidup yang teratur
 - a) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
 - b) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- (4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempataan jasmani
 - a) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 - b) Olahraga: aerobik secara teratur.
- (5) Menghindari terjadinya penyakit
 - a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
 - b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 - c) Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- (6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani
 - a) Patuh pada ajaran agama.
 - b) Cukup santapan rohani.
 - c) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- (7) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
 - a) Adanya sumber air yang baik.
 - b) Adanya kakus yang sehat.
 - c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.



- d) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- (8) Pemeriksaan kesehatan
 - a) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - b) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

e) Mengontrol berat badan

Menjaga berat badan dengan mengontrol ukuran porsi makan mungkin tidak sesulit yang dipikirkan. Hanya perlu menemu-kan cara untuk memotong kalori tanpa perlu menghindari makanan kesukaan. **Berikut cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol porsi makan agar mendapatkan berat badan yang ideal, antara lain sebagai berikut:**

(1) Mengambil porsi setengah dari porsi biasa

Jika suka makan camilan seperti sebungkus keripik kentang, jangan menghabiskan semuanya dan cukup setengahnya saja. Apabila masih ada keinginan untuk ngemil, atasi dengan mengganti camilan dengan makan buah.

Begitu juga dengan makan besar, makanlah setengah porsi dari porsi makan biasanya. Jika masih merasa lapar, atasi dengan makan buah-buahan atau sayuran. Cobalah untuk mengganti semua makanan yang dimasak dengan buah-buahan dan sayuran mentah.

Makanan yang dimasak memerlukan waktu mencerna yang lebih lama, sementara buah-buahan dan sayuran mentah mengandung lebih banyak serat yang membuat merasa kenyang lebih lama.

Ketika makan di restoran, mintalah pelayan menyediakan piring ekstra untuk memotong setengah porsi dari makanan yang dipesan. Selain itu, jangan mudah tergoda untuk menambah pesanan makanan yang biasanya ditawarkan di restoran cepat saji.

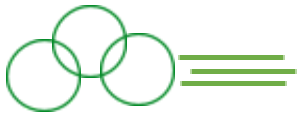
(2) Perhatikan porsi kalori dari makanan yang dimakan

Sebelum makan-makanan ringan, pastikan untuk selalu memperhatikan label gizi pada kemasannya. Porsi kalori yang besar tetap dapat menggagalkan diet meski telah mengurangi porsi makan hingga setengahnya. Tetapi jika porsi kalori dalam makanan tersebut terlalu rendah. Hal ini akan membuat cenderung makan lebih banyak karena merasa terlalu lapar akibat kurangnya asupan kalori.

(3) Perbanyak porsi sayur ketika makan prasmanan

Ketika sedang berada di suatu acara jamuan makan malam, sangat sulit untuk mengontrol diri sendiri mengambil makanan dalam porsi besar. Trik untuk mengatasi hal ini adalah dengan mengambil sayuran dalam porsi yang lebih besar dibanding daging atau makanan berlemak lainnya.

Makanlah sayuran seperti wortel dan brokoli terlebih dahulu sebelum beralih ke daging. Cara ini akan membuat cukup kenyang sebelum makan makanan berlemak, sehingga tidak makan-makanan berlemak dalam porsi yang besar.



Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu kiranya disusun program latihan yang berkesinambungan. Bentuk-bentuk program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada bagian ini meliputi: (1) Program latihan jalan kaki, (2) lari atau jogging, (3) bersepeda, dan (4) berenang. Bentuk-bentuk program latihan ini disajikan dalam bentuk tabel/bagan sebagai berikut.

(1) Program Olahraga Jalan Kaki

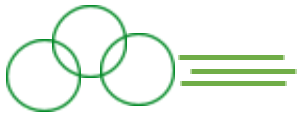
Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu	Angka/ Minggu
1	3,2	34	3	12,2
2	3,2	32	4	18,0
3	3,2	30	5	25,0
4	4,0	38	5	31,8
5	4,0	37	5	33,2
6	4,0	36	5	34,6
7	4,8	45	5	40,0
8	4,8	44	5	41,3
9	4,8	43	5	42,9
10	4,8	42	4	35,4

(2) Program Olahraga Lari/Jogging

Minggu	Kegiatan	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu	Angka/ Minggu
1	Berjalan	3,2	32	3	13,5
2	Berjalan	4,8	48	3	21,7
3	Jalan/jogging	3,2	26	4	24,9
4	Jalan/jogging	3,2	24	4	28,0
5	Jogging	3,2	22	4	31,6
6	Jogging	3,2	20	4	36,0
7	Jogging	4,0	25	4	46,0
8	Jogging	4,0	23	4	49,5
9	Jogging	4,8	30	4	56,0
10	Jogging	4,8	27	4	61,3

(3) Program Olahraga Bersepeda

Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu	Angka/ Minggu
1	8,0	30	3	10,5
2	8,0	25	3	13,5



3	8,0	20	4	24,0
4	9,6	26	4	27,2
5	9,6	24	4	30,0
6	11,2	27:45	4	33,2
7	11,2	30	4	36,4
8	12,8	35	4	37,9
9	12,8	34	4	39,2
10	12,8	32	4	42,0

(4) Program Olahraga Berenang

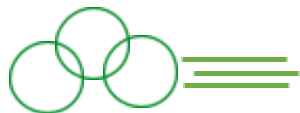
Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/ Minggu	Angka/ Minggu
1	365	15	4	8,9
2	365	13	4	10,2
3	457	15	4	13,9
4	457	13	4	16,0
5	548	18	4	16,7
6	548	16	4	18,8
7	640	19	4	23,5
8	731	21	4	29,4
9	822	23:30	4	34,7
10	914	25	4	41,3

Peserta didik dapat mengembangkan lagi materi tentang konsep aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur, sesuai dengan kemampuan.

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas diskusi manfaat aktivitas fisik peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan diskusi sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas.
- 8) Guru mengamati presentasi peserta didik serta menciptakan interaksi kelas dalam diskusi. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c.**Kegiatan Penutup (15 menit).**

- 1) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.



- 2) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran.
- 3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 5) Peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

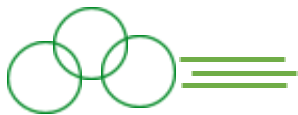
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

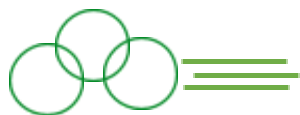
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		



11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1) Pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Pernyataan tersebut merupakan hakikat dari a. kebugaran jasmani b. aktivitas fisik c. aktivitas gerak d. daya tahan tubuh e. kekuatan otot tubuh KUNCI: B aktivitas fisik	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Aktivitas fisik memiliki peran dan manfaat yang sangat baik untuk Kesehatan, jelaskan manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan! Kunci: a) Mengurangi risiko kematian dini.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.



		b) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung. c) Mengurangi risiko timbulnya diabetes. d) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi. e) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar. f) Membantu mengendalikan berat badan.	2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	--

3. Penilaian Keterampilan

- a. Melakukan presentasi dalam memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat

1) Bentuk Penilaian

Peserta didik melakukan aktivitas presentasi dalam memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah penilaian proses dan penilaian produk.

2) Petunjuk Penilaian

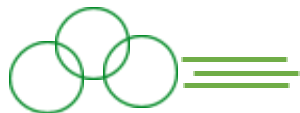
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil presentasi yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian

Contoh lembar penilaian kelompok (setiap kelompok satu lembar penilaian).

Kelompok: _____ Kelas: _____

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1	Sistematika presentasi	Materi presentasi disajikan secara runtut dan sistematis	4
		Materi presentasi disajikan secara runtut tetapi kurang sistematis	3
		Materi presentasi disajikan secara kurang runtut dan tidak sistematis	2
		Materi presentasi disajikan secara tidak runtut dan tidak sistematis	1
2	Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan sangat mudah dipahami	4
		Bahasa yang digunakan cukup mudah dipahami	3
		Bahasa yang digunakan agak sulit dipahami	2
		Bahasa yang digunakan sangat sulit dipahami	1
3	Ketepatan intonasi dan kejelasan artikulasi	Intonasi yang tepat dan artikulasi/lafal yang jelas dalam penyampaian materi	4



		Intonasi yang agak tepat dan artikulasi/lafal yang agak jelas dalam penyampaian materi	3
		Intonasi yang kurang tepat dan artikulasi/lafal yang kurang jelas dalam penyampaian materi	2
		Intonasi yang tidak tepat dan artikulasi/lafal yang tidak jelas dalam penyampaian materi	1
4	Kemampuan mempertahankan dan menanggapi pertanyaan atau sanggahan	Mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan arif dan bijaksana	4
		Mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan cukup baik	3
		Kurang mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan atau sanggahan dengan baik	2
		Sangat kurang mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan	1

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

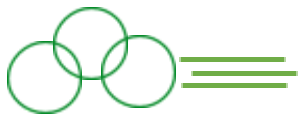
Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik



Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam memahami dan mengerti memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat..
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang dialami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat..

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran memahami dan memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat., peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

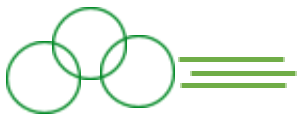
No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran memahami dan mengerti memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat..
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas

2. Refleksi Guru



Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka Panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

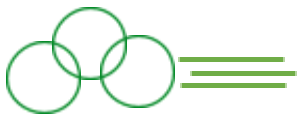
Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Peserta didik :
Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti instruksi yang diberikan guru untuk kemudahan aktivitas pembelajaran.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melaksanakan aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:



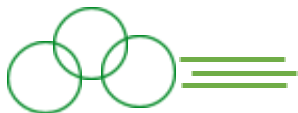
- 1) Aktivitas pembelajaran hakekat, peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur.
 - 2) Aktivitas pembelajaran tipe-tipe dan prinsip-prinsip aktivitas fisik.
 - 3) Aktivitas pembelajaran perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
 - 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan program aktivitas fisik secara teratur.
- 3. Bahan Bacaan Peserta Didik**
- a. Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 4. Bahan Bacaan Guru**
- a. Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
 - b. Bentuk-bentuk program latihan fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Glosarium

- Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Selain itu aktivitas fisik juga melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga.
- Manfaat aktivitas fisik bagi adalah dapat mengurangi risiko kematian dini.
- Prinsip merupakan suatu pernyataan dasar atau kebenaran umum maupun individual yang dijadikan oleh seseorang/ kelompok sebagai sebuah pedoman.
- Perawatan fisik adalah usaha yang dilakukan dengan tujuan menjaga tubuh agar dapat berfungsi dengan baik.
- Program latihan merupakan cara untuk melakukan latihan dengan efektif dan efisien dengan harapan dapat mencapai target yang telah ditetapkan.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Manfaat Jangka Panjang dari Partisipasi dalam Aktivitas Fisik Secara Teratur*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.



Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMA/M.A

....., 2021
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.