MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : Muhajir Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	**Kompetensi Awal:** Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (*cardio respiratory*) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

Sarana Prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Matras senam atau sejenisnya.
- Palang tunggal.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- Peserta didik regular/tipikal.

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 32 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian 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, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler
Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani, diantaranya:
1) Latihan kebugaran jasmani (daya tahan).
2) Latihan kebugaran jasmani (kekuatan).
3) Latihan kebugaran jasmani (kelenturan).
4) Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

b. Materi Pembelajaran Remidial

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 memasangkan 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 regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
b. Gambar aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
c. Vidio pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
b. Matras senam atau sejenisnya.
c. Palang tunggal atau sejenisnya.
d. Peluit dan *stopwatch*.
e. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran
Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkaan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta Didik: o Individu o Berpasangan o Berkelompok o Klasikal	Metode: o Diskusi o Demonstrasi o Simulasi o Resiprokal

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).	*(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen individu o Asesmen berpasangan	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (lisan dan tertulis). o Keterampilan (praktik dan kinerja). o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portopolio. *(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).*
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta 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.	
Pemahaman Bermakna	
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?	
Pertanyaan Pemantik	
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya?	
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 latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Matras senam lantai atau sejenisnya.	

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

3) Pakang tunggal atau sejenisnya.
4) Peluit dan *stopwatch*.
5) Lembar kerja (*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 meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan 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 berisitirahat di kelas.
4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga 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 kegiatan aktivitas kebugaran jasmani: misalnya: bahwa aktivitas kebugaran jasmani adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas kebugaran jasmani, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game.* Nama permainannya adalah bermain gerobak dorong.
10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2020:35) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.
Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan antara lain:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot perut
   Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot perut.

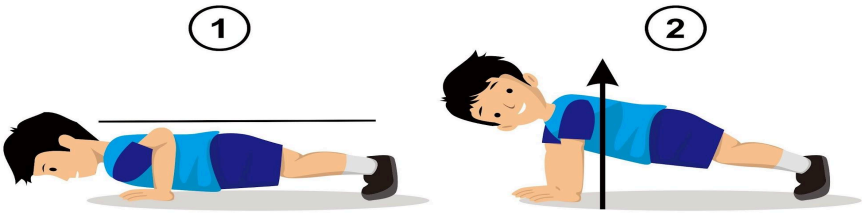
      Cara melakukannya:
      (1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
      (2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
      (3) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot kedua lengan
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot kedua lengan.

      Cara melakukannya:
      (1) Sikap awal posisi terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

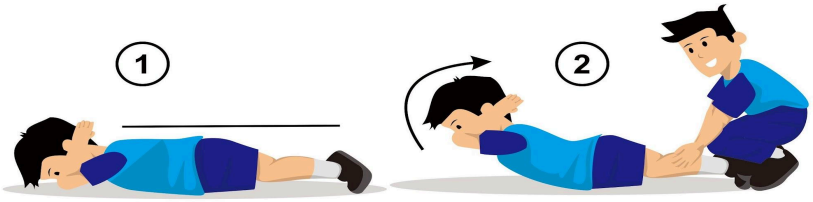
(2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
(3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar.
(4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
(5) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot punggung

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot punggung.

Cara melakukannya:
(1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
(2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
(3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
(4) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.



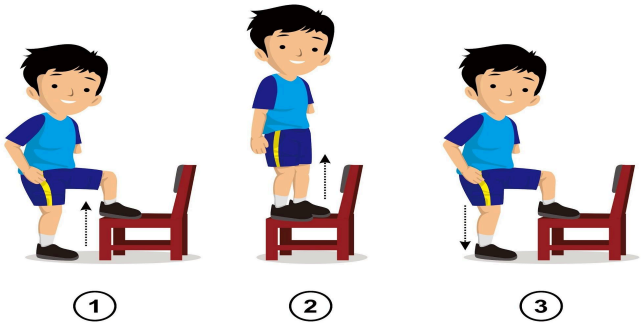
4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot kekuatan otot tungkai

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot kekuatan otot tungkai.

Cara melakukannya:
(1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
(2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
(3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.



b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 2

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan dan bahu
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan dan bahu.

      Cara melakukannya:
      (1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
      (2) Lakukan Latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
      (3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.
      (4) Latihan dilakukan berulang-ulang sebanyak 3 – 5 kali.

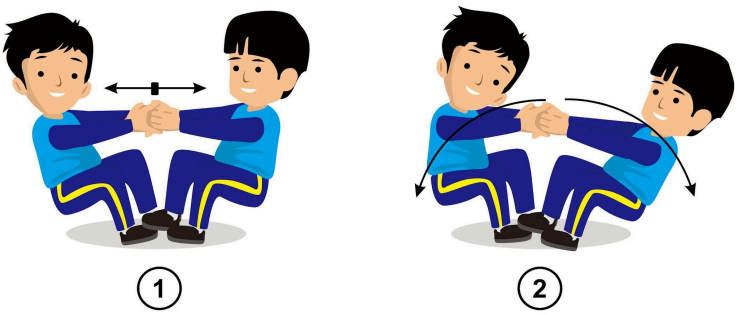
@2021 Pusat Asesmen dan ... dan Teknologi

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan berpasangan

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan berpasangan.

Cara melakukannya:

(1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
(2) Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
(3) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.
(4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
(5) Lakukan latihan ini secara bergantian dan saling menarik.
(6) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

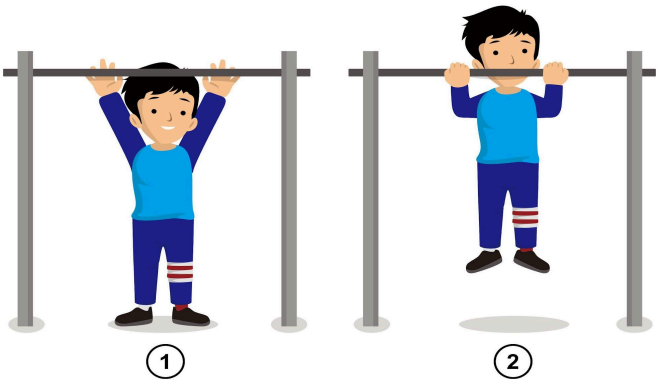
a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal).

Cara melakukannya:

(1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
(2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
(3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(4) Setelah ada aba-aba "Mulai" angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
(5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
(6) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.



b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 3

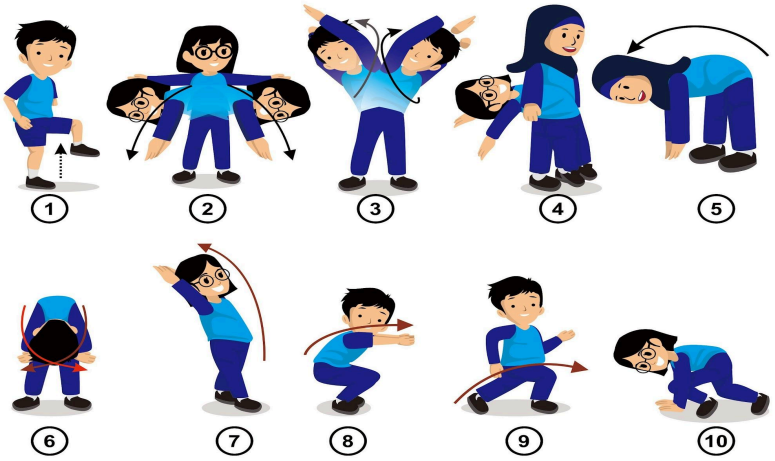
Kelenturan (*Fleksibiliy*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.
Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk-bentuk latihan kelenturan antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan dinamis
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan dinamis.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis sebagai berikut:

(1) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu.
(2) Latihan kelenturan otot leher.
(3) Latihan kelenturan otot pinggang.
(4) Latihan kelenturan otot tungkai.
(5) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 2 x 8 hitungan masing-masing gerakan.



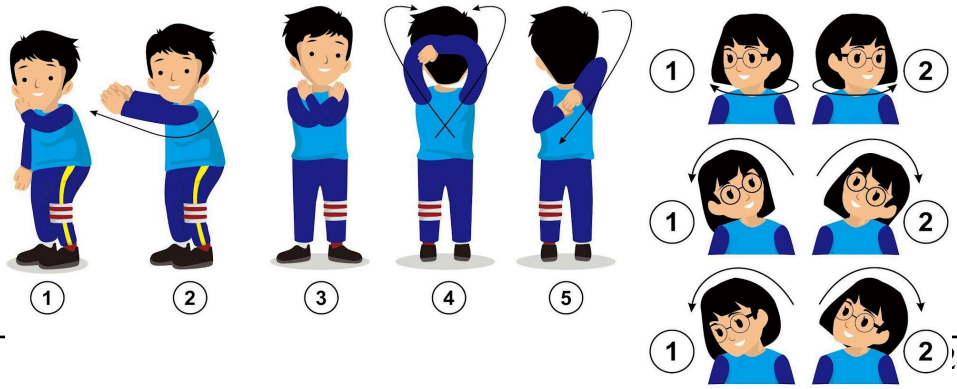
2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan statis

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas latihan kelenturan melalui latihan kelenturan melalui latihan peregangan statis.

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis berikut ini.

(1) Latihan kelenturan otot fleksi siku.
(2) Latihan kelenturan otot bahu.
(3) Latihan kelenturan otot leher.
(4) Latihan kelenturan otot pinggang.

(5) Latihan kelenturan tungkai dan punggung.
(6) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 2 x 8 hitungan masing-masing gerakan.



@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran		
		Tercapai	Belum Tercapai	Perlu Pendampingan
1.	Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.			
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).			

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan), peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (latihan kekuatan otot) secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat memeragakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (latihan daya tahan otot) secara terkontrol.		
6.	Saya telah dapat memeragakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (latihan kelenturan) secara terkontrol.		

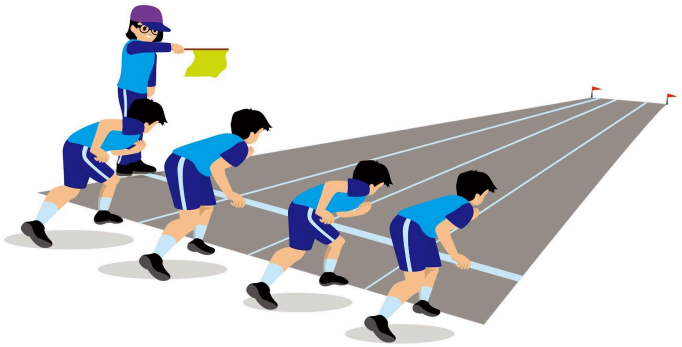
Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 5 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun, antara lain sebagai berikut:

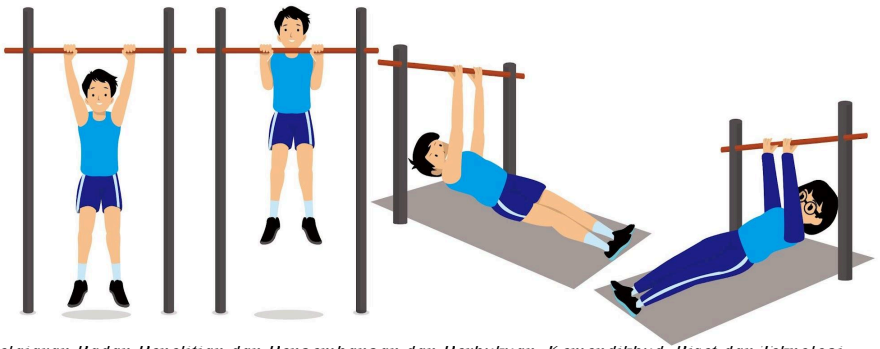
@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes lari cepat 50 meter
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes lari cepat 50 meter.
      Cara melakukannya:
      (1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
      (2) Alat/fasilitas: Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera *start* dan tiang pancang.
      (3) Pelaksanaan:
         (a) Peserta didik berdiri di belakang garis *start* dengan sikap berdiri.
         (b) Apabila ada aba-aba "ya" peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
         (c) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).

      (1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
      (2) Alat/fasilitas: Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
      (3) Pelaksanaan:
         (a) Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
         (b) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
         (c) Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
         (d) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes baring duduk 60 detik

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes baring duduk 60 detik.

(1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

(2) Alat/fasilitas: Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan:

(a) Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.

(b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.

(c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

(d) Apabila ada aba-aba "ya", peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.

(e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes loncat tegak

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes loncat tegak.

(1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

(2) Alat/fasilitas: Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan:

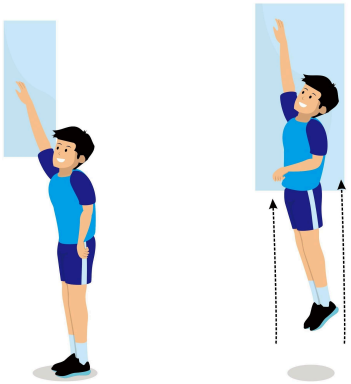
(a) Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.

(b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.

(d) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

(1) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio repiratory endurance*)

(2) Alat/fasilitas: Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis start dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan:

(a) Peserta didik berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "siap" peserta didik mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.

(b) Pada aba-aba "ya" peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

(c) Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.

c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.

e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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"

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.

3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP dengan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP dengan benar.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
2) 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.
3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kemampuan seseorang untuk me-lakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Pernyataan ini merupakan . . . . A. pengertian daya tahan kardiovaskuler B. manfaat daya tahan kardiovaskuler C. tujuan daya tahan kardiovaskuler D. sifat daya tahan kardiovaskuler Kunci: A. pengertian daya tahan kardiovaskuler	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani. Kunci: a. Mempertahankan atau meningkat-kan taraf kesegaran jasmani yang baik. b. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan). c. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak. d. Memupuk rasa tanggungjawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama :_____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal
- sikap baring terlentang.
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
- kedua tangan menopang leher bagian belakang.

(b) Sikap pelaksanaan.
- angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
- kedua tangan tetap memegang leher.
- pandangan mata tetap ke atas.

(c) Sikap akhir
- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

a) Asesmen hasil keterampilan gerak latihan kekuatan

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan peserta didik selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

(a) Mula-mula peserta didik tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
(c) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
(d) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Asesmen produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 50 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
….. < 7.2 dtk	….. > 19 kali	….. > 41 kali	….. > 73	….. < 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
….. > 9.6 dtk	….. < 9 kali	….. < 21 kali	….. < 50	….. > 5.12 mnt	Kurang

Asesmen produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 50 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 m	Klasifikasi Nilai
….. < 8.4 dtk	….. > 41 kali	….. > 28 kali	….. > 50	….. < 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
….. > 13.4 dtk	….. < 10 kali	….. < 10 kali	….. < 31	….. > 5.58 mnt	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan cara menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remidial

Remidial 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

a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

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 pengayaanya 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) tersebut.
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Fase/Kelas : D / VII

1. Panduan umum
   a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
   b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
   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 sejumlah maksimal 8 orang.
   b. Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
   c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
      Cara melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) antara lain:
      1) Aktivitas latihan kebugaran jasmani (daya tahan).
      2) Aktivitas latihan kebugaran jasmani (kekuatan).
      3) Aktivitas latihan kebugaran jasmani (kelenturan).
      4) Aktivitas tes kebugaran jasmani siswa SMP usia 13 s.d 15 tahun.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik
   a. Peraturan pertandingan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
   b. Materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru
   a. Teknik aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
   b. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

Glosarium
• Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

- Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) Strength (kekuatan), (2) Power (daya), (3) Speed (kecepatan), (4) Flexibility (kelentukan), (5) Agility (kelincahan), (6) Endurance (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).
- Kelenturan (*Fleksibiliy*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.
- Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.
- Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*).
- Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama.
- Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa intirahat.
- Latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Memeriksa dan Menyetujui,	....., ... 2021
Kepala SMP/M.Ts	Guru Mata Pelajaran
…….....	…….....
NIP.	NIP.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi