

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL: PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 7 AKTIVITAS KEBUGARAN BERKAITAN DENGAN KETERAMPILAN

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester : **XI/ F / Ganjil**
Alokasi Waktu : **6 x 45 menit (3 pertemuan)**
Tahun Pelajaran : **2025 / 2026**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik diharapkan telah memiliki pemahaman dasar tentang komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dll.) yang diperoleh dari jenjang pendidikan sebelumnya (SMP/MTs) dan materi PJOK Kelas X. Beberapa mungkin sudah memiliki pengalaman dalam melakukan aktivitas fisik yang bervariasi.
- **Minat:** Umumnya, peserta didik memiliki minat yang beragam terhadap aktivitas fisik. Beberapa mungkin menyukai olahraga kompetitif, sementara yang lain lebih tertarik pada aktivitas kebugaran individual atau rekreasi.
- **Latar Belakang:** Latar belakang fisik dan pengalaman gerak peserta didik akan bervariasi. Ada yang aktif berolahraga di luar sekolah, ada pula yang kurang. Perbedaan ini perlu diakomodasi untuk memastikan semua dapat berpartisipasi secara optimal.
- **Kebutuhan Belajar:** Beberapa peserta didik mungkin membutuhkan bimbingan lebih dalam memahami konsep dan teknik gerak, sementara yang lain membutuhkan tantangan lebih untuk mengembangkan keterampilan mereka. Peserta didik visual akan terbantu dengan demonstrasi, auditori dengan penjelasan verbal, dan kinestetik dengan praktik langsung.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan:** Materi ini mencakup pengetahuan konseptual (prinsip-prinsip kebugaran berkaitan keterampilan), pengetahuan prosedural (langkah-langkah melakukan tes dan latihan kebugaran), dan pengetahuan metakognitif (strategi untuk memantau dan meningkatkan kebugaran pribadi).
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata:** Aktivitas kebugaran berkaitan dengan keterampilan sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik, baik untuk kesehatan pribadi, partisipasi dalam olahraga rekreasi, maupun dalam profesi tertentu yang membutuhkan tingkat kebugaran optimal. Ini juga mendukung pengembangan pola hidup sehat sepanjang hayat.
- **Tingkat Kesulitan:** Tingkat kesulitan bervariasi, dari pemahaman konsep dasar

hingga aplikasi dan modifikasi latihan sesuai kebutuhan individu. Keterampilan yang lebih kompleks seperti koordinasi atau kelincahan mungkin memerlukan latihan berulang.

- **Struktur Materi:** Materi akan diawali dengan pengulangan konsep dasar kebugaran, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan dan praktik berbagai bentuk latihan kebugaran yang berorientasi pada keterampilan (misalnya, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi).
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Materi ini mengintegrasikan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerja keras, sportivitas, kerjasama, dan penghargaan terhadap diri sendiri serta orang lain melalui aktivitas fisik.

D DIMENSI PROFIL LULUSAN

Berdasarkan tujuan pembelajaran, dimensi profil lulusan yang akan dicapai adalah:

- **Kesehatan:** Peserta didik mampu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental.
- **Kemandirian:** Peserta didik memiliki inisiatif dan kemampuan untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan kebugaran pribadi secara mandiri.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok saat melakukan aktivitas kebugaran dan saling memberikan dukungan.
- **Kreativitas:** Peserta didik mampu mengembangkan dan memodifikasi latihan kebugaran yang bervariasi untuk mencapai tujuan yang spesifik.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil tes kebugaran serta merancang program latihan yang efektif.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Pada akhir Fase F, peserta didik menerapkan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik, konsep gerak, dan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak baru yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik memeragakan dan mengevaluasi fair play, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi dan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memeragakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Biologi:** Konsep fisiologi tubuh, sistem otot, sistem kerangka, sistem pernapasan, dan sistem peredaran darah yang mendukung pemahaman tentang respons tubuh terhadap latihan fisik.
- **Matematika:** Perhitungan denyut nadi, durasi latihan, intensitas latihan, dan interpretasi data hasil tes kebugaran.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Konsep-konsep fisika seperti gaya, gerak, dan energi dalam konteks aktivitas fisik.
- **Seni Budaya:** Koreografi dan ekspresi gerak dalam aktivitas yang membutuhkan koordinasi dan kelincahan (misalnya, senam irama).
- **Pendidikan Kewarganegaraan:** Nilai-nilai sportivitas, kerjasama, dan penghargaan terhadap keberagaman.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1 (2 x 45 menit): Pemahaman Konsep dan Pengukuran Kebugaran Berkaitan Keterampilan

- Peserta didik dapat menganalisis konsep daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan dalam konteks kebugaran jasmani dengan benar.
- Peserta didik dapat menjelaskan prosedur tes pengukuran daya ledak (misalnya, *standing broad jump*), kelincahan (misalnya, *shuttle run*), dan keseimbangan (misalnya, *stork stand test*) dengan tepat.
- Peserta didik dapat melakukan tes pengukuran daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan dengan teknik yang benar dan jujur.

Pertemuan 2 (2 x 45 menit): Latihan Peningkatan Kebugaran Berkaitan Keterampilan (Daya Ledak & Kelincahan)

- Peserta didik dapat merancang variasi bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan kreatif.
- Peserta didik dapat merancang variasi bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan kreatif.
- Peserta didik dapat melakukan berbagai bentuk latihan peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan teknik yang benar dan penuh tanggung jawab.

Pertemuan 3 (2 x 45 menit): Latihan Peningkatan Kebugaran Berkaitan Keterampilan (Keseimbangan & Koordinasi) dan Penyusunan Program Latihan

- Peserta didik dapat merancang variasi bentuk latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi dengan kreatif.
- Peserta didik dapat melakukan berbagai bentuk latihan peningkatan keseimbangan dan koordinasi dengan teknik yang benar dan penuh tanggung jawab.
- Peserta didik dapat menyusun program latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan secara sederhana dan personal berdasarkan hasil tes awal.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Penerapan konsep daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan dalam permainan olahraga sehari-hari (misalnya, bulutangkis, sepak bola, bola basket).
- Manfaat aktivitas kebugaran berkaitan keterampilan untuk mendukung mobilitas lansia atau pekerjaan yang membutuhkan gerak presisi.
- Pengembangan program latihan kebugaran individual untuk persiapan mengikuti

kegiatan fisik tertentu (misalnya, lari maraton mini sekolah, lomba gerak jalan).

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Model Pembelajaran:** *Project-Based Learning* (PBL) atau *Discovery Learning* yang diintegrasikan dengan pendekatan *Deep Learning*.
- **Strategi:** Diferensiasi konten (menyediakan berbagai sumber belajar), proses (memberikan pilihan aktivitas), dan produk (memberikan kebebasan dalam menyajikan hasil). Menggunakan strategi kooperatif untuk menumbuhkan kolaborasi.
- **Metode:** Diskusi kelompok, demonstrasi, praktik langsung, permainan, *peer teaching*, presentasi.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru PJOK sebagai fasilitator, rekan sejawat (peserta didik) sebagai mitra belajar, fasilitas olahraga sekolah (lapangan, alat-alat kebugaran).
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Jika memungkinkan, mengundang praktisi olahraga atau pelatih kebugaran sebagai narasumber. Pemanfaatan taman kota atau fasilitas umum yang mendukung aktivitas fisik.
- **Masyarakat:** Mengajak peserta didik untuk mengamati aktivitas kebugaran di lingkungan sekitar (misalnya, senam di taman, kegiatan klub olahraga).

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga (basket, voli, sepak bola), aula, taman sekolah, atau ruang terbuka lainnya yang aman dan nyaman untuk bergerak. Pengaturan ruang yang fleksibel untuk diskusi kelompok dan praktik individu/kelompok.
- **Ruang Virtual:** Pemanfaatan *Learning Management System* (LMS) seperti Google Classroom untuk berbagi materi, penugasan, dan pengumpulan laporan. Video tutorial dari YouTube atau platform edukasi lainnya.
- **Budaya Belajar:** Mendorong budaya belajar yang aktif, saling mendukung, berani mencoba, tidak takut salah, dan reflektif. Penekanan pada proses belajar dan pengalaman daripada hanya hasil akhir.

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Mengakses artikel, jurnal, atau e-book tentang kebugaran jasmani.
- **Forum Diskusi Daring:** Melalui Google Classroom atau platform lain untuk diskusi, tanya jawab, dan berbagi ide antarpeserta didik.
- **Video Pembelajaran:** Menonton video demonstrasi latihan atau tes kebugaran dari sumber terpercaya (misalnya, kanal YouTube Kemenpora, federasi olahraga).
- **Aplikasi Olahraga/Kebugaran:** Jika memungkinkan, pengenalan aplikasi yang dapat membantu memantau aktivitas fisik atau merancang latihan (misalnya, Nike Training Club, Adidas Training by Runtastic).

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1: PEMAHAMAN KONSEP DAN PENGUKURAN KEBUGARAN

BERKAITAN KETERAMPILAN

1. KEGIATAN PENDAHULUAN (MINDFUL LEARNING, JOYFUL LEARNING) - (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Guru menyapa peserta didik dengan hangat, memastikan kesiapan fisik dan mental. Mengajak peserta didik melakukan *mindful breathing* (tarik napas dalam, hembuskan perlahan) untuk memusatkan perhatian dan menenangkan diri sebelum beraktivitas.
- **Apersepsi (Meaningful Learning):** Mengaitkan materi dengan pengalaman nyata peserta didik. "Adakah di antara kalian yang pernah merasa kesulitan saat melakukan gerakan cepat dalam bermain game, atau saat menjaga keseimbangan ketika berjalan di permukaan tidak rata? Nah, hari ini kita akan belajar tentang bagaimana tubuh kita bisa bergerak lincah, eksplosif, dan seimbang."
- **Motivasi (Joyful Learning):** Menayangkan video singkat atau gambar atlet yang menunjukkan kelincahan, daya ledak, dan keseimbangan luar biasa. Mengajak peserta didik menebak apa rahasia mereka.
- **Tujuan Pembelajaran:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan.
- **Pemanasan (Mindful Learning):** Melakukan pemanasan dinamis yang melibatkan gerakan-gerakan dasar tubuh, dengan fokus pada kesadaran gerak dan pernapasan. Musik yang energik dapat digunakan untuk meningkatkan suasana.

2. KEGIATAN INTI (MEMAHAMI, MENGAPLIKASI, MEREKLEKSI) - (65 MENIT)

Stimulasi & Identifikasi Masalah (Memahami - Diferensiasi Konten):

- Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil (3-4 orang).
- Setiap kelompok diberikan kartu bergambar atau video pendek tentang aktivitas yang membutuhkan daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan (misalnya, melompat, zig-zag run, berdiri satu kaki).
- Guru meminta setiap kelompok untuk mendiskusikan: "Apa yang membuat gerakan ini efektif? Komponen kebugaran apa yang paling menonjol?"
- Guru menyediakan referensi (buku teks, handout ringkasan, tautan video) bagi kelompok yang membutuhkan.

Pengumpulan Data (Mengaplikasi - Diferensiasi Proses):

- Guru menjelaskan secara singkat teori dan prosedur tes pengukuran daya ledak (*standing broad jump*), kelincahan (*shuttle run*), dan keseimbangan (*stork stand test*).
- Peserta didik dibagi menjadi beberapa stasiun tes. Di setiap stasiun, mereka akan melakukan tes secara berpasangan/berkelompok, saling mengamati dan mencatat hasil.
- Guru berkeliling, memberikan bimbingan dan koreksi teknik. Peserta didik yang sudah mahir dapat menjadi "asisten" guru untuk membantu teman-temannya.

Pengolahan Data & Pembuktian (Merefleksi - Diferensiasi Produk):

- Setiap peserta didik mencatat hasil tes pribadinya.
- Guru memfasilitasi diskusi tentang "Apa arti dari hasil tes ini bagi kebugaran pribadi kalian?"
- Peserta didik diajak membandingkan hasil mereka dengan norma atau standar umum (jika tersedia), dan merenungkan kekuatan serta area yang perlu ditingkatkan.

- Setiap kelompok diminta untuk menyajikan kesimpulan singkat tentang pentingnya mengukur kebugaran berkaitan keterampilan. Bentuk presentasi bisa bervariasi (lisan, catatan singkat, mind map).

3. KEGIATAN PENUTUP (UMPAN BALIK, MENYIMPULKAN, PERENCANAAN) - (10 MENIT)

- **Umpan Balik Konstruktif (Meaningful Learning):** Guru memberikan umpan balik umum tentang kinerja peserta didik selama tes, memberikan apresiasi atas usaha dan sportivitas. Guru juga dapat memberikan umpan balik individual secara singkat jika ada yang membutuhkan perhatian khusus.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara bergiliran menyampaikan satu hal penting yang mereka pelajari hari ini (misalnya, "Saya jadi tahu kalau kelincahan itu penting untuk lari zig-zag," atau "Saya menyadari bahwa keseimbangan saya perlu dilatih lebih banyak.").
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan bahwa pada pertemuan berikutnya akan fokus pada latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran yang telah diukur. Peserta didik diminta untuk memikirkan jenis latihan apa yang sekiranya efektif untuk meningkatkan daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan.

PERTEMUAN 2: LATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN BERKAITAN KETERAMPILAN (DAYA LEDAK & KELINCAHAN)

1. KEGIATAN PENDAHULUAN (MINDFUL LEARNING, JOYFUL LEARNING) - (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Guru menyapa, menanyakan kabar, dan mengapresiasi semangat belajar peserta didik.
- **Apersepsi (Meaningful Learning):** Mengajak peserta didik mengingat kembali hasil tes pertemuan sebelumnya. "Apa yang ingin kalian tingkatkan dari hasil tes daya ledak dan kelincahan kalian? Hari ini kita akan belajar bagaimana caranya!"
- **Motivasi (Joyful Learning):** Memberikan *challenge* ringan yang melibatkan kelincahan atau daya ledak (misalnya, permainan "loncat-lompat" ringan).
- **Tujuan Pembelajaran:** Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.
- **Pemanasan (Mindful Learning):** Pemanasan dinamis yang lebih fokus pada gerakan untuk daya ledak dan kelincahan, dengan menekankan pada kualitas gerak dan kontrol.

2. KEGIATAN INTI (MEMAHAMI, MENGAPLIKASI, MEREKLEKSI) - (65 MENIT)

Stimulasi & Identifikasi Masalah (Memahami - Diferensiasi Konten):

- Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil. Setiap kelompok diberikan studi kasus: "Rancangkan 3-5 bentuk latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelincahan untuk seorang atlet bulutangkis/pemain sepak bola/orang yang ingin lincah bergerak di rumah!"
- Guru menyediakan referensi (video contoh latihan, modul latihan) dan mendorong peserta didik untuk mencari informasi dari sumber digital.

Pengumpulan Data (Mengaplikasi - Diferensiasi Proses):

- Setiap kelompok mendemonstrasikan latihan yang mereka rancang. Guru dan kelompok lain memberikan masukan konstruktif.
- Guru memberikan demonstrasi dan penjelasan variasi latihan daya ledak (misalnya, *box jump*, *squat jump*, *bounding*) dan kelincahan (misalnya, *zig-zag run*, *agility ladder drill*, *cone drill*).
- Peserta didik secara individu atau berpasangan mempraktikkan latihan-latihan tersebut. Guru memberikan pilihan modifikasi (misalnya, melompat lebih rendah/tinggi, kecepatan lari yang disesuaikan) agar sesuai dengan tingkat kemampuan setiap peserta didik.
- *Peer teaching*: Peserta didik saling mengajari dan mengoreksi teknik gerakan.

Pengolahan Data & Pembuktian (Merefleksi - Diferensiasi Produk):

- Peserta didik membuat catatan singkat tentang latihan yang paling mereka rasakan manfaatnya untuk daya ledak dan kelincahan.
- Setiap kelompok diminta untuk membuat "mini-program" latihan singkat (3-5 latihan) yang bisa mereka lakukan di rumah untuk meningkatkan daya ledak dan kelincahan. Program ini bisa berupa *mind map* atau daftar.

3. KEGIATAN PENUTUP (UMPAN BALIK, MENYIMPULKAN, PERENCANAAN) - (10 MENIT)

- **Umpan Balik Konstruktif (Meaningful Learning):** Guru memberikan apresiasi atas kreativitas dan partisipasi aktif peserta didik. Memberikan tips umum untuk latihan yang lebih efektif.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik berbagi pengalaman latihan yang paling menantang atau menyenangkan hari ini.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan bahwa pertemuan berikutnya akan membahas latihan keseimbangan dan koordinasi, serta menyusun program latihan personal.

PERTEMUAN 3: LATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN BERKAITAN KETERAMPILAN (KESEIMBANGAN & KOORDINASI) DAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

1. KEGIATAN PENDAHULUAN (MINDFUL LEARNING, JOYFUL LEARNING) - (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Guru menyapa, membangun suasana ceria.
- **Apersepsi (Meaningful Learning):** Mengajak peserta didik melakukan gerakan yang membutuhkan keseimbangan (misalnya, berdiri satu kaki) dan koordinasi (misalnya, *cross crawl*) untuk merasakan pentingnya kedua komponen ini.
- **Motivasi (Joyful Learning):** Memutar video pendek tentang tarian atau akrobat yang menunjukkan koordinasi dan keseimbangan yang luar biasa.
- **Tujuan Pembelajaran:** Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.
- **Pemanasan (Mindful Learning):** Pemanasan dinamis yang lebih fokus pada gerakan untuk keseimbangan dan koordinasi.

2. KEGIATAN INTI (MEMAHAMI, MENGAPLIKASI, MEREFLAKSI) - (65 MENIT)

Stimulasi & Identifikasi Masalah (Memahami - Diferensiasi Konten):

- Guru meminta peserta didik untuk mengingat kembali hasil tes keseimbangan mereka di pertemuan pertama. "Apa yang bisa kalian lakukan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi kalian?"
- Guru menyediakan kartu tugas berisi berbagai contoh latihan keseimbangan (misalnya, *yoga poses*, *tree pose*, berjalan di garis) dan koordinasi (misalnya, *skipping*, *jumping jack*, *mirroring drill*).

Pengumpulan Data (Mengaplikasi - Diferensiasi Proses):

- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mencoba berbagai latihan keseimbangan dan koordinasi yang ada di kartu tugas. Mereka dapat berkreasi dengan memodifikasi gerakan.
- Guru membimbing dan memberikan arahan, serta mendorong peserta didik untuk mencoba gerakan baru.
- Guru dapat memberikan tantangan tambahan bagi peserta didik yang sudah mahir (misalnya, menutup mata saat berdiri satu kaki).

Pengolahan Data & Pembuktian (Merefleksi - Diferensiasi Produk):

- **Penyusunan Program Latihan Personal:** Berdasarkan hasil tes di pertemuan 1 dan pengalaman latihan di pertemuan 2 & 3, setiap peserta didik diminta untuk menyusun "Program Latihan Kebugaran Berkaitan Keterampilan Pribadi" sederhana selama 1-2 minggu.
- Program ini harus mencakup: jenis latihan, frekuensi, durasi, dan intensitas yang sesuai dengan kondisi mereka. Peserta didik dapat menyajikan program dalam bentuk tabel, daftar poin, atau infografis sederhana.
- Peserta didik dapat saling memberikan umpan balik terhadap program teman mereka, dengan bimbingan guru.

3. KEGIATAN PENUTUP (UMPAN BALIK, MENYIMPULKAN, PERENCANAAN) - (10 MENIT)

- **Umpan Balik Konstruktif (Meaningful Learning):** Guru memberikan apresiasi atas kerja keras peserta didik dalam merancang program. Memberikan saran umum untuk program latihan yang lebih efektif dan berkelanjutan.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik berbagi rencana latihan mereka dan mengapa mereka memilih latihan-latihan tersebut.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru mengingatkan pentingnya konsistensi dalam berlatih dan menekankan bahwa kebugaran adalah proses jangka panjang. Memberikan tugas mandiri untuk mencoba program latihan yang telah disusun.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (DIAGNOSTIK):

- **Format:** Observasi dan tes praktik (tidak dinilai angka, hanya untuk pemetaan).

Pertanyaan/Tugas:

- **Observasi:** Saat pemanasan atau aktivitas awal, amati tingkat koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak dasar peserta didik.

Tes Praktik:

- *Standing Broad Jump*: Peserta didik melakukan lompat jauh tanpa awalan. Guru mengamati teknik dan jarak.
- *Shuttle Run*: Peserta didik melakukan lari bolak-balik dengan kerucut. Guru mengamati kelincahan dan kecepatan perubahan arah.
- *Stork Stand Test*: Peserta didik berdiri satu kaki dengan mata tertutup (jika memungkinkan). Guru mengamati kemampuan menjaga keseimbangan.
- **Tujuan**: Mengidentifikasi pengetahuan awal, keterampilan gerak, dan kesiapan fisik peserta didik untuk menyesuaikan tingkat kesulitan dan dukungan yang dibutuhkan.

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (FORMATIF):

- **Format**: Observasi, penilaian diri (jurnal belajar), penilaian teman sebaya, diskusi kelompok, presentasi singkat.

Pertanyaan/Tugas:

Observasi (selama kegiatan inti):

- "Bagaimana cara peserta didik mencoba dan menguasai teknik tes kebugaran?"
- "Seberapa aktif peserta didik dalam berpartisipasi saat merancang dan mencoba berbagai bentuk latihan?"
- "Bagaimana peserta didik berkolaborasi dalam kelompok?"
- "Apakah peserta didik menunjukkan sportivitas dan saling mendukung?"

Penilaian Diri (setiap akhir pertemuan):

- "Apa tantangan terbesar yang saya hadapi hari ini dan bagaimana saya mengatasinya?"
- "Apa yang paling saya pelajari hari ini tentang kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan?"
- "Seberapa besar kontribusi saya dalam kelompok?"

Diskusi Kelompok:

- "Jelaskan prinsip-prinsip yang melandasi latihan daya ledak/kelincahan/keseimbangan yang kalian rancang."
- "Mengapa penting untuk melakukan pemanasan dan pendinginan dalam setiap sesi latihan?"

Presentasi Singkat:

- "Demonstrasikan satu latihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak/kelincahan/keseimbangan menurut kelompok kalian."
- **Tujuan**: Memantau pemahaman, keterampilan, dan sikap peserta didik selama proses pembelajaran, serta memberikan umpan balik berkelanjutan untuk perbaikan.

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (SUMATIF):

- **Format**: Penilaian produk (program latihan personal), tes praktik (peningkatan hasil tes), dan tes tulis (konsep).

Pertanyaan/Tugas:

Penilaian Produk:

- **Tugas**: "Buatlah 'Program Latihan Kebugaran Berkaitan Keterampilan Pribadi' sederhana untuk meningkatkan daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan Anda selama 2 minggu, berdasarkan hasil tes awal dan latihan yang telah dipelajari."

Program harus mencakup jenis latihan, jumlah set/repetisi, frekuensi, dan intensitas."

- **Rubrik Penilaian:** Kreativitas, relevansi latihan, kelengkapan komponen program, dan potensi keberlanjutan.

Tes Praktik (Pengukuran Ulang):

- **Tugas:** "Lakukan kembali tes *Standing Broad Jump*, *Shuttle Run*, dan *Stork Stand Test*. Catat hasilnya dan bandingkan dengan hasil tes awal Anda."
- **Penilaian:** Peningkatan skor (jika ada), teknik pelaksanaan, dan kejujuran dalam mencatat hasil.

Tes Tulis (pilihan ganda/uraian singkat):

- "Jelaskan mengapa daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan penting dalam kehidupan sehari-hari."
- "Sebutkan minimal 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan!"
- "Bagaimana cara mengukur kelincahan seseorang?"
- "Jelaskan hubungan antara keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas fisik."
- **Tujuan:** Mengukur pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan, baik aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap.