

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun Instansi Tahun Penyusunan Jenjang Sekolah Mata Pelajaran Fase / Kelas Unit 8.2 Capaian Pembelajaran Elemen Pembelajaran Alokasi Waktu	: : SMP : Tahun 2022 : SMP : PJOK : D/ VII : Pola makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang. : Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani. Elemen Pemanfaatan Gerak <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami perkembangan tubuh remaja dan menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 6 JP (2 Kali pertemuan).
B. KOMPETENSI AWAL	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menganalisis dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat. 	
C. PROFILPELAJAR PANCASILA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berakhlakmulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif. 	
D. SARANADAN PRASARANA	
Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan <ol style="list-style-type: none"> a. Aktivitas Kebugaran Jasmani: matras puzzle, palang tunggal, palang sejajar, balok keseimbangan, cones (corong), stop watch, pluit, 	

b. Pola Perilaku Hidup Sehat: Laptop, LCD
E. TARGET PESERTA DIDIK
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
F. JUMLAH PESERTA DIDIK
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maksimal 32 peserta didik
G. MODEL PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tatap muka.
H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Presentasi ▪ Ceramah ▪ Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching) ▪ Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching) ▪ Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching) ▪ Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning) ▪ Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies) ▪ Strategi Kognitif (Cognitive Strategies) ▪ Pengajaran Beregu (Team teaching)
KOMPONEN INTI
A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN
<p>Alur Tujuan Pembelajaran :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang; 2. Peserta didik mampu menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya; 3. Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya; 4. Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreatifitas yang dimilikinya; serta 5. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
B. PEMAHAMAN BERMAKNA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik akan mempelajari pengetahuan dan mempresentasikan konsep, prinsip dan prosedur dalam menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
C. PERTANYAAN PEMANTIK
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan pengertian makanan sehat, bergizi dan seimbang? 2. Mengapa kita harus makan dengan menu seimbang? 3. Apa akibat yang ditimbulkan jika kita mengkonsumsi makanan dengan asupan gizi yang tidak seimbang? 4. Mengapa kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda?
D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-Pokok Materi

- a. Pengertian makanan sehat dan bergizi
- b. Zat-zat gizi makanan
- c. Makanan seimbang

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum memulai pembelajaran guru melakukan persiapan membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, dan menyiapkan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran.

b. KegiatanPendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk profil pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter; dan
- 6) membentuk kelompok.

Apersepsi

Bentuk apersepsi yang umum dilakukan guru adalah dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menyampaikan teka teki, serta menebak kata atau gambar.

Pertanyaan esensial:

1. Jelaskan pengertian makanan sehat, bergizi dan seimbang?
2. Mengapa kita harus makan dengan menu seimbang?
3. Apa akibat yang ditimbulkan jika kita mengkonsumsi makanan dengan asupan gizi yang tidak seimbang?
4. Mengapa kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda?

c. KegiatanInti

- 1) Guru melakukan orientasi kepada peserta didik dengan cara berikut.
 - (a) Menyampaikan topik materi yaitu makanan sehat, bergizi dan seimbang.
 - (b) Menjelaskan pokok-pokok atau tahapan pembelajaran mulai dari merumuskan masalah hingga kesimpulan
 - (c) Menjelaskan pentingnya materi makanan sehat, bergizi dan seimbang bagi kesehatan tubuh.
 - (d) Membentuk kelompok.
- 2) Guru merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan. Contoh pertanyaan, antara lain

- (a) Apa yang dimaksud makanan sehat, bergizi dan seimbang?
- (b) Mengapa kita harus menerapkan makanan seimbang bukan 4 sehat 5 sempurna?
- (c) Mengapa kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda?

3) Guru merumuskan hipotesis

Guru memfasilitasi peserta didik untuk membuat hipotesa dalam bentuk jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan. Guru mencatat setiap hipotesa atau jawaban sementara peserta didik.

4) Guru mengumpulkan informasi

Guru membimbing dan memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan mengumpulkan informasi atau mengumpulkan data dari materi pokok yang diberikan atau dari sumber lainnya. Kegiatan ini membutuhkan ketekunan dan kemampuan berpikir peserta didik untuk menguji hipotesisnya.

5) Guru menguji hipotesis

Guru membimbing peserta didik dalam kelompok untuk mendeskripsikan hasil pengumpulan informasi atau data yang telah diperolehnya untuk dibuat kesimpulan. Hasil kesimpulan yang dibuat merupakan hasil temuan peserta didik dalam menjawab masalah yang telah dirumuskan terkait makanan sehat, bergizi dan seimbang.

6) Membuat kesimpulan

Peserta didik dalam kelompok yang telah membuat kesimpulan hasilnya dipaparkan atau dipresentasikan di depan kelas. Kelompok lain menyimak dan menanggapi atau memberikan masukan terhadap kelompok yang tampil.

No	Rumusan masalah	Hasil kesimpulan
1.		
2.		
3.		

7) Selama pembelajaran guru mengintegrasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yaitu mandiri dan gotong royong.

d. Penutup

Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan aktivitas sebagai berikut:

- 1) melakukan refleksi untuk mengetahui Peserta didik yang sudah faham dan yang belum faham untuk diberikan umpan balik;
- 2) memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesannya terhadap pembelajaran yang baru dilakukannya;
- 3) menyampaikan materi pertemuan berikutnya;
- 4) bersama peserta didik membaca doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan atau model pembelajaran *cooperative learning* atau pendekatan saintifik.

Contoh pembelajaran dengan model *cooperative learning*.

SINTAKS	KEGIATAN PEMBELAJARAN
Menyampaikan Tujuan dan Memotivasi Peserta Didik	<ul style="list-style-type: none"> ● Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan motivasi belajar dengan menjelaskan manfaat pembelajaran ini bagi peserta didik
Menyajikan Informasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi peserta didik untuk membaca materi pokok tentang pengertian makanan sehat, bergizi seimbang
Mengorganisasikan Peserta Didik dalam Kelompok Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang dengan kemampuan akademis yang beragam. • Guru menjelaskan tugas masing-masing anggota kelompok dalam melakukan pembelajaran ini.
Membimbing Kelompok Bekerja dan Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing dan memfasilitasi setiap kelompok agar dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan penilaian kepada masing-masing kelompok dengan cara mempresentasikan hasil belajarnya di hadapan kelompok lain
Memberikan Penghargaan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan hasil presentasi tiap kelompok, dapat diketahui kelompok yang mendapat nilai terbaik atau skor tertinggi. Kelompok atau peserta didik tersebut mendapat penghargaan dan ucapan selamat dari gurudan kelompok lain.

Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-Pokok Materi

1. Pedoman gizi seimbang.
2. Gizi seimbang pada remaja.
3. Pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum memulai pembelajaran guru melakukan persiapan membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, dan menyiapkan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran.

b. Kegiatan Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk profil pelajar Pancasila;

- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter; dan
- 6) membentuk kelompok.

Apersepsi

Bentuk apersepsi yang umum dilakukan guru adalah dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menyampaikan teka teki, serta menebak kata atau gambar.

Pertanyaan esensial:

1. Jelaskan pengertian makanan sehat, bergizi dan seimbang?
2. Mengapa kita harus makan dengan menu seimbang?
3. Apa akibat yang ditimbulkan jika kita mengkonsumsi makanan dengan asupan gizi yang tidak seimbang?
4. Mengapa kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda?

c. Kegiatan Inti

- a) Guru melakukan orientasi kepada peserta didik;
 - (1) menyampaikan topik materi tentang pedoman gizi seimbang, gizi seimbang pada remaja serta pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan,
 - (2) menjelaskan pokok-pokok atau tahapan pembelajaran yang akan dilakukan mulai dari merumuskan masalah hingga kesimpulan,
 - (3) menjelaskan pentingnya pedoman gizi seimbang, gizi seimbang pada remaja serta pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan,
 - (4) membagi peserta didik dalam beberapa kelompok yang jumlahnya sesuai kebutuhan.
- b) Guru merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan. Contoh pertanyaan sebagai berikut.
 - (1) mengapa kita perlu memahami pedoman gizi seimbang?
 - (2) bagaimana menyusun menu gizi seimbang pada remaja?
 - (3) jelaskan pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan?
- c) Guru merumuskan hipotesis
Guru memfasilitasi peserta didik untuk membuat hipotesa dalam bentuk jawaban sementara.
- 4) Guru mengumpulkan informasi
Guru membimbing dan memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan mengumpulkan informasi dari materi yang diberikan atau dari sumber lainnya. Kegiatan ini membutuhkan ketekunan dan kemampuan berfikir peserta didik untuk menguji hipotesisnya.
- 5) Guru menguji hipotesis
Guru membimbing peserta didik mendeskripsikan hasil pengumpulan informasi atau data yang telah diperolehnya untuk dibuat kesimpulan. Hasil kesimpulan yang dibuat merupakan hasil temuan peserta didik dalam menjawab masalah yang telah dirumuskan yang terkait makanan sehat, bergizi dan seimbang.
- 6) Guru membuat kesimpulan

Peserta didik dalam kelompok yang telah membuat kesimpulan hasilnya dipaparkan atau dipresentasikan di depan kelas. Kelompok lain menyimak dan menanggapi atau memberikan masukan terhadap kelompok yang tampil.

No	Rumusan masalah	Hasil kesimpulan
1.		
2.		
3.		

- 7) Selama pembelajaran guru mengintegrasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yaitu mandiri dan gotong royong.

d. Penutup

Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan aktivitas sebagai berikut:

- 1) melakukan refleksi untuk mengetahui Peserta didik yang sudah faham dan yang belum faham untuk diberikan umpan balik;
- 2) memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesannya terhadap pembelajaran yang baru dilakukannya;
- 3) menyampaikan materi pertemuan berikutnya;
- 4) bersama peserta didik membaca doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan atau model pembelajaran *cooperative learning* atau pendekatan saintifik.

Contoh pembelajaran dengan model *cooperative learning*.

SINTAKS	KEGIATAN PEMBELAJARAN
Menyampaikan Tujuan dan Memotivasi Peserta Didik	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai • Guru memberikan motivasi belajar dengan menjelaskan manfaat pembelajaran ini bagi pesertadidik
Menyajikan Informasi	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi peserta didik untuk membaca materi pokok tentang pengertian makanan sehat, bergizi seimbang
Mengorganisasikan Peserta Didik dalam Kelompok Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang dengan kemampuan akademis yang beragam. • Guru menjelaskan tugas masing-masing anggotakelompok dalam melakukan pembelajaran ini.
Membimbing Kelompok Bekerja dan Belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing dan memfasilitasi setiap kelompok agar dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik

Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> Guru melakukan penilaian kepada masing-masing kelompok dengan cara mempresentasikan hasil belajarnya di hadapan kelompok lain
Memberikan Penghargaan	<ul style="list-style-type: none"> Berdasarkan hasil presentasi tiap kelompok, dapat diketahui kelompok yang mendapat nilai terbaik atau skor tertinggi. Kelompok atau peserta didik tersebut mendapat penghargaan dan ucapan selamat dari gurudan kelompok lain.

F. REFLEKSI

Berikut contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain

1. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik?
2. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang?
3. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran pertemuan berikutnya lebih menarik dan mudah dipahami?

Pertanyaan disampaikan guru kepada peserta didik secara klasikal atau individu. Hasil refleksi digunakan guru untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran ke depan.

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

Manfaat hasil belajar hari ini. Tuliskan kesan yang Kalian rasakan tentang pembelajaran gerak berirama dengan mecoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat!

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

Lembar Refleksi Diri Guru
Pokok Bahasan : Gerak Berirama
Pertemuan ke –

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umumberlangsung dengan menarik,menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			

3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

F. ASESMEN/ PENILAIAN

1. Penilaian sikap

a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

Penilaian sikap dalam pembelajaran kesehatan ini guru dapat menggunakan penilaian diri sendiri dan atau penilaian antar teman.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta Didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		

8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
Jumlah			

Contoh penilaian diri sendiri 2

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		

3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Teman Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
Jumlah			
Yang menilai :			

Contoh penilaian antarteman 2

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Teman saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						

Yang menilai :

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik penilaian : Tes Tulis
- Bentuk instrumen : pilihan ganda, isian dan atau esai
- Instrumen : lembar soal atau lembar pertanyaan
- Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!



Zat gizi yang terkandung beserta manfaat dari jenis-jenis makanan pada gambar di atas adalah

- protein nabati untuk membangun sel-sel tubuh
- mineral untuk mengatur kerja organa tubuh
- karbohidrat untuk menghasilkan energi
- lemak nabati untuk menghasilkan tenaga

Kunci Jawaban: C

3. Penilaian Keterampilan

- Teknik penilaian : tes praktik, produk dan/atau proyek
- Bentuk instrumen : *checklist* atau skala *likert*
- Instrumen : lembar pengamatan
- Contoh Instrumen : Penilaian Pengetahuan

Presentasikan hasil kesimpulan masing-masing kelompok secara verbal atau kombinasi verbal dan power point di depan kelompok lain.

Berikan tanda cek (√) di kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
1.	Relevansi hasil kesimpulan dengan masalah			
2.	Keluasan dan kedalaman hasil kesimpulan			
3.	Kejelasan saat menyampaikan kesimpulan			

4.	Penggunaan bahasa baku saat presentasi hasilkesimpulan			
5.	Kelancaran berbicara saat menyampaikan hasilkesimpulan			
Jumlah skor maksimal		15		

Kriteria/pedoman penilaian keterampilan

1. Relevansi hasil kesimpulan dengan masalah yang dibahas

*Skor (3) jika seluruh hasil kesimpulan relevan
 Skor (2) jika sebagian besar hasil kesimpulan relevan
 Skor (1) jika sebagian kecil hasil kesimpulan relevan*

2. Keluasan dan kedalaman hasil kesimpulan

*Skor (3) jika hasil kesimpulan luas dan dalam
 Skor (2) jika hasil kesimpulan sebagian besar luas dan dalam
 Skor (1) jika hasil kesimpulan tidak luas dan kurang dalam*

3. Kejelasan saat menyampaikan kesimpulan

*Skor (3) jika presentasi hasil kesimpulan sangat runut
 Skor (2) jika presentasi hasil kesimpulan sebagian besar runut
 Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan*

4. Penggunaan bahasabakusaatpresentasihasilkesimpulan

*Skor (3) jika seluruhnya menggunakan bahasa baku
 Skor (2) jika sebagian besar menggunakan bahasa baku
 Skor (1) jika sebagian kecil menggunakan bahasa baku*

5. Kelancaran berbicarasaatmenyampaikankesimpulan

*Skor (3) jika penyampaian hasil kesimpulan sangat lancar
 Skor (2) jika penyampaian hasil kesimpulan sebagian besar lancar
 Skor (1) jika penyampaian hasil kesimpulan sebagian kecil lancar*

Skor Peserta Didik = $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

pengayaan dilakukan terhadap peserta didik yang sudah tuntas, setelah guru melaksanakan penilaian hasil belajar peserta didik pada materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama	Materi	KBM	Bentuk	Nilai	Nilai	Ket.
----	------	--------	-----	--------	-------	-------	------

	Peserta didik			Pengayaan	Awal	Akhir	

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Setelah pembelajaran selesai, seluruh peserta didik untuk mengerjakan Lembar Kerja Siswa (LKS) di bawah ini dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.

No.	Pernyataan	Deskripsi (Penjelasan)
1.	Pengertian makanan sehat, bergizi dan seimbang	
2.	Fungsi makanan bagi tubuh	
3.	Kebutuhan kalori bagi remaja putra dan putri perharinya	
4.	Penyakit-penyakit yang diakibatkan karena gizi salah (berlebih/kurang)	

Susunlah menu makan pagi, makan siang atau makan malam yang mengikuti ketentuan Pola Makan Seimbang

Menu Makan : Pagi/Siang/Malam*)

No.	Jenis Makanan	Zat gizi yang terkandung	Kegunaan
1.	Makanan pokok:
2.	Lauk pauk:
3.	Sayur-sayuran:
4.	Buah-buahan :

*) Coret yang tidak perlu

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

Bacaan Peserta Didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan di bawah ini

1. Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa makanan merupakan bahan utama untuk mengatur seluruh proses dalam tubuh, mulai dari pembentukan energi hingga penggantian jaringan dalam tubuh.

a. Pengertian makanan sehat dan bergizi

Makanan sehat adalah makanan yang terbebas dari bahan yang dapat membahayakan tubuh seperti zat pewarna, zat pemanis dan zat pengawet. Makanan bergizi adalah segala makanan yang di dalamnya mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan makanan seimbang adalah makanan yang di dalamnya mengandung zat-zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh tidak kurang dan tidak berlebih.

b. Macam-macam zat gizi

Zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin.

1) Protein

Protein merupakan bahan utama pembentukan sel dan inti sel sehingga sering disebut sebagai zat pembangun. Fungsi protein bagi tubuh adalah membentuk sel baru, membentuk jaringan dan mengawal fungsi sel. Protein terdiri atas protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari tumbuhan seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan, sedangkan protein hewani berasal dari hewan seperti daging, ikan, telur dan susu. Setiap gram protein yang masuk ke dalam tubuh akan menghasilkan energi sebanyak 4,1 kalori. Kekurangan zat protein dalam makanan kita sehari-hari bisa menyebabkan penyakit kwashiorkor atau busung lapar.



Gambar 9.1 Makanan sumber protein

2) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan bahan makanan utama penghasil energi melalui metabolisme sel dalam tubuh.. Dalam setiap gram karbohidrat menghasilkan energi sebanyak 4,1 kalori. Umumnya sumber makanan yang mengandung karbohidrat diperoleh dari tumbuhan seperti kentang, jagung, beras dan singkong; sedangkan yang berasal dari hewan antara lain adalah madu.

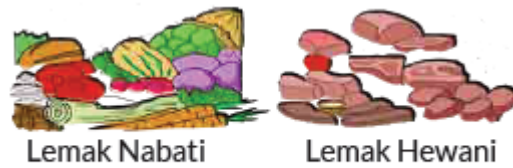


Gambar 9.2 Makanan sumber karbohidrat

3). Lemak

Lemak merupakan salah satu zat makanan sumber tenaga di samping karbohidrat. Lemak berfungsi sebagai cadangan makanandan pelarut vitamin A, D, E dan K. Berdasarkan tingkat kejenuhannya, lemak dibedakan menjadi dua, yaitu

lemak jenuh (lemak hewani) dan lemak tak jenuh (lemak nabati). Dalam setiap gram lemak menghasilkan energi sebanyak 9 kalori. Jika jumlah lemak dalam tubuh berlebih akan menyebabkan terjadinya obesitas (kegemukan).



Gambar 9.3 Makanan sumber lemak

4) Vitamin

Vitamin merupakan zat yang penting bagi tubuh manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan. Vitamin dikelompokkan menjadi dua yaitu vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B dan C; serta vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E dan K.

Sumber vitamin A yang berasal dari hewan seperti ikan salmon, telur ikan, hati ayam dan telur rebus. Vitamin A dari tumbuhan seperti ubi jalar, bayam, sawi dan wortel.

Sumber vitamin B yang berasal dari hewan seperti ikan salmon, telur, hati sapi dan kerang. Vitamin B yang berasal dari tumbuhan adalah sayuran hijau dan kacang-kacangan.

Makanan yang mengandung vitamin C adalah jeruk, mangga, kubis, tomat serta sayur-sayuran yang berdaun dan berwarna hijau.

Makanan mengandung vitamin D yang berasal dari hewan seperti makarel, sardin, salmon, tuna dan keju.

Sumber makanan vitamin E adalah minyak gandum, kacang kedelai, asparagus, bayam dan alpukat.

Sumber makanan vitamin K adalah brokoli, kubis, bayam, keju dan hati.

5) Mineral

Mineral adalah zat makanan yang penting bagi tubuh untuk pembentukan hormon, tulang dan gigi serta darah. Zat mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit namun sangat diperlukan untuk menjaga fungsi organ tubuh agar tetap berjalan baik. Beberapa mineral yang dibutuhkan tubuh antara lain:

- 1) Kalsium adalah mineral untuk pembentukan tulang dan gigi serta membantu pembekuan darah. Sumber kalsium adalah susu, keju dan sayuran hijau.
- 2) Zat besi adalah mineral yang terdapat dalam haemoglobin untuk mengikat oksigen dalam darah. Sumber makanan zat besi adalah hati, sardin, dan selada air.
- 3) Posfor adalah mineral untuk pembentukan tulang dan gigi serta mengatur proses oksidasi makanan. Sumber makanannya adalah daging, hati, ikan teri kering, kuning telur dan bekatul.
- 4) Magnesium adalah mineral yang penting untuk proses biokimia dalam mengubah makanan menjadi tenaga serta mengatur pengeluaran insulin. Sumber makanannya susu, mentega, kacang dan keju.

2. Makanan Seimbang

Pada tahun 1995 terdapat istilah “4 sehat 5 sempurna” yaitu suatu gerakan yang dilakukan pemerintah untuk mengajak masyarakat melakukan pola makan sehari-hari dengan nasi, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan ditambah susu. Istilah itu sekarang

sudah berganti dengan nama baru yaitu menu seimbang yang nama gerakannya adalah “Isi Piringku”. Berikut contoh menu seimbang.

- a) Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (nasi) 150 gram
- b) Lauk sebagai sumber protein dan lemak (ikan kembung) 75 gram
- c) Sayuran sebagai sumber mineral sekali makan 1 mangkok sedang
- d) Buah-buahan sebagai sumber vitamin (pepaya) 2 potong sedang.

3. Pedoman gizi seimbang

Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa penerapan kebiasaan pola makan sehat dan seimbang oleh masyarakat Indonesia menunjukkan angka prevalensi *stunting* dari angka 37,2 persen di tahun 2013 menjadi 30,2 persen di tahun 2018. Namun demikian, data Departemen Kesehatan juga menyebutkan bahwa angka obesitas mengalami peningkatan dari 14,38 persen di tahun 2013 menjadi 21,8 persen di tahun 2018. Keadaan ini menunjukkan bahwa gerakan pola makan sehat, bergizi dan seimbang pada masyarakat Indonesia harus terus digalakkan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melaksanakan empat pilar gizi seimbang, yaitu:

- a) mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam
- b) membiasakan perilaku hidup bersih
- c) melakukan aktivitas fisik
- d) memantau dan mempertahankan berat badan

4. Gizi Seimbang Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan kehidupan manusia yang akan dilalui oleh setiap individu. Pada masa ini cenderung ditandai dengan pertumbuhan fisik dan organ tubuhnya yang berlangsung sangat cepat sehingga perlu mendapat perhatian khusus agar pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan normal. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memenuhi kecukupan asupan gizi dari masing-masing remaja. Asupan gizi yang masuk digunakan tubuh untuk menghasilkan energi dan kalori dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari di samping untuk memenuhi nutrisi bagi sel-sel tubuh.

5. Pengaruh gizi terhadap kesehatan

Makanan yang sehat dan bergizi serta melakukan aktivitas fisik yang cukup merupakan modal dasar dalam menjaga imunitas tubuh terhadap segala macam penyakit.

Makanan yang kita konsumsi hendaknya tidak hanya sehat dan bergizi tetapi juga harus seimbang. Artinya jumlah atau porsi dari jenis makanan yang kita makan sesuai kebutuhan tubuh jangan sampai berlebihan atau kekurangan. Gizi makanan berlebihan maupun kekurangan sama-sama menyebabkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Beberapa akibat yang mungkin terjadi jika zat gizi dalam tubuh berlebihan, yaitu obesitas, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kolesterol maupun diabetes. Sedangkan jika zat gizi berkurang akan menyebabkan masa otot berkurang, daya tahan tubuh terganggu, kesulitan bernafas dan meningkatkan resiko hipotermia.

Bacaan Guru

- a). Pokok-pokok bacaan utama guru relatif sama dengan bacaan peserta didik
- b). Guru dapat memperkaya dengan bacaan lain yang sesuai
- c). Memahami dan menerapkan model-model atau pendekatan pembelajaran ilmiah seperti:

Sintak inkuiri	Sintak cooperative learning	Tahapan 5 M
----------------	-----------------------------	-------------

Orientasi pesertadidik	Menyampaikan tujuan dan memotivasi pesertadidik	Mengamati
Merumuskan masalah	Menyajikan informasi	Menanya
Merumuskan hipotesis	Mengorganisasikan peserta didik dalam kelompok belajar	Mengumpulkan informasi/mencoba
Mengumpulkandata	Membimbing kelompok bekerja dan belajar	Menalar/mengasosiasi
Menguji hipotesis	Evaluasi	Mengomunikasikan
Merumuskan kesimpulan	Memberikan penghargaan	

C. GLOSARIUM

a.

aktivitas air adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air

aktivitas gerak berirama bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.

alur pembelajaran rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.

anaerobic atletik

angkatan pencak silat

atletik atletik adalah jalan cepat, lari, lempar, lompat ; *track and field* ; ibu dari segala cabang olahraga

b.

bandul pencak silat

berjalan biasa berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu

berjalan cepat berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.

berbanjar formasi barisan memanjang kebelakang.

berenang gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.

berjinjit berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.

berlari bergerak melangkah ada saat melayang.

bersaf formasi barisan memanjang ke samping.

block block adalah teknik menghentikan atau membendung bola dengan sikap melompat

bolabasket olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

c.

capaian pembelajaran (*learning outcomes*) suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.

capaian pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

d.

daya tahan kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

e.

elakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula

g.

gerak dasar suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).

geseran pencak silat

guling ke depan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

guling belakang menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

h.

hindaran suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagianbagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

hinggap Kasti (tempat hinggap)

i.

ingsutan pencak silat

intensitas latihan kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus.

istirahat berhenti sebentar untuk melepas lelah.

k.

kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

kelenturan kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

keterampilan gerak gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

keterampilan motorik kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot

kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

kompetensi global kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan

komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

koordinasi melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.

l.

langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.

Luwes Pada materi senam irama

m.

melayang di udara posisi tubuh saat berada di udara.

melempar gerakan yang dilakukan tangan menjauhkan benda dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.

melempar bola membuang bola jauh-jauh.

melompat bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.

meluncur pada aktivitas air gerak maju ke depan, posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.

memodifikasi/menambahi/mengembangkan. menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

menalar mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.

menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

menanya membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.

mengamati mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.

mengayun menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/ atau ke samping.

mengomunikasikan menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.

mengumpulkan informasi/mencoba mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan

mengoper bola memindahkan, mengirim bola.

menolak gerakan yang dilakukan tangan menjauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.

merdeka belajar kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan

tetapi juga secara kolektif. inilah visi pendidikan indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat merdeka belajar.

n.

nilai gerak keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga,

p.

pemanasan persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

pembelajaran proses interaksi antar peserta didik, dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

pendinginan menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.

pengembangan karakter membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

permainan invasi/serangan (*invasion games*) permainan serangan atau menyerang seperti: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.

permainan net (*net/wall games*) permainan yang dipisahkan oleh net/jaring

permainan sederhana permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat

permainan target (*target games*) permainan pukulan/ perlakuan menuju sasaran contoh: golf, *woodball*, *bowling*, *snooker*, dll.

profil pelajar pancasila tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. profil lulusan, dalam konteks ini adalah profil pelajar pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

r.

Resilien (elastis)

s.

selangka

senam gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.

sikap kapal terbang gerak keseimbangan dengan mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping

sikap melayang sikap tubuh saat tidak ada hubungan dengan lantai/tanah

smash pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan

sodok Pada materi pencak silat

t.

tangkisan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

tambura Pada materi senam irama

tebak Pada materi pencak silat

totok Pada materi Pencak silat

v.

variasi melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

volume latihan lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.

z.

zig - zag garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media

- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEMENT Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- 2012, Fundamental skills, sport New Zealand www.sportnz.org.nz
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peseta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Suhardi, Sugito Adiwarnito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK

- Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.Jakarta: Kemendikbud.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.
- <https://kbbi.web.id>
- <https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>
- <https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi>