

Tabel 11.1. Inspirasi Kegiatan Kokurikuler G7KAIH pada SD

Inspirasi contoh aktivitas 1

Kebiasaan Berolahraga melalui Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)



Gambar 4. Pagi ceria dengan melakukan Senam Anak Indonesia Hebat

Kemendikdasmen telah mengeluarkan Surat Edaran Bersama dengan Kementerian Dalam Negeri dan Kementerian Agama tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan di satuan pendidikan. Penguatan pendidikan karakter melalui Pagi Ceria adalah melakukan Senam Anak Indonesia Hebat. Satuan pendidikan juga bertujuan menguatkan eksplorasi kegiatan olahraga murid.

Perencanaan Kokurikuler Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Nama satuan pendidikan : SD Cerdas Berkarakter

Kelas : II

Tema : Hidup sehat

Alokasi Waktu : 48 JP

Lokasi Kegiatan : di lingkungan satuan pendidikan dan lingkungan sekitar

A. Dimensi Profil Lulusan

Kesehatan dan Kemandirian

B Tujuan Pembelajaran

1. memahami manfaat berolahraga bagi tubuh.
2. pembiasaan kegiatan berolahraga

C. Praktik Pedagogis

Pembelajaran kontekstual, Observasi ke Lapangan.

D. Lingkungan pembelajaran

Penguatan karakter melalui kebiasaan berolahraga dengan mengedepankan pendekatan yang memuliakan melalui pembiasaan yang dilakukan secara berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan pada ekosistem yang mendukung.

E. Kemitraan Pembelajaran

1. Satuan pendidikan, kolaborasi antara Guru PJOK dan IPAS
2. Keluarga, menggiatkan anak untuk bergaya hidup aktif dan terbiasa berolahraga.
3. Masyarakat
 - a. pemilik pusat kebugaran, kunjungan ke pusat kebugaran
 - b. praktisi kesehatan, melakukan wawancara dengan atlet atau dokter
4. Organisasi sosial masyarakat dan aparat pemerintah, ikut menyosialisasikan dan menggiatkan kegiatan berolahraga di lingkungan

F. Kegiatan

1. Pendidik mengajak murid mendiskusikan kegiatan olahraga murid dan frekuensi yang dilakukan selama ini serta memberikan sumber belajar tentang pentingnya berolahraga
2. Murid menginvestigasi manfaat dari berolahraga dan berbagai kegiatan olahraga yang dianjurkan untuk rentang usianya dari berbagai sumber (guru tamu dari dunia kesehatan/ atlet/ buku/ dsb)
3. Murid melakukan kunjungan ke pusat kebugaran atau tempat sejenis dimana kebiasaan olahraga terjadi untuk melihat manfaat dari berolahraga teratur
4. Murid menunjukkan temuan pentingnya berolahraga dan ragam olahraga yang direkomendasikan untuk dirinya
5. Penyusunan rencana kegiatan kokurikuler berupa kebiasaan berolahraga (murid menyepakati kegiatan-kegiatan olahraga yang akan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu)
6. Pembuatan buku jurnal kesehatan
7. Pembiasaan kegiatan berolahraga
 - a. Guru membangun kesepakatan dengan murid untuk melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dan kegiatan berolahraga lainnya, baik di satuan pendidikan dan di rumah
 - b. Murid melaksanakan kegiatan berolahraga di satuan pendidikan dan bekerjasama dengan orang tua untuk pelaksanaan di rumah
 - c. Murid mengisi jurnal pelaksanaan.
8. Diskusi berkala terkait manfaat dari kebiasaan berolahraga
 - a. Murid membahas hasil evaluasi jurnal yang mereka isi tiap rentang waktu tertentu yang disepakati.
 - b. Murid berdiskusi tentang manfaat berolahraga atau perbedaan yang dirasakan setelah lebih rutin berolahraga dengan para narasumber-narasumber yang berkompeten

G Asesmen

Formatif: Teknik observasi dengan instrumen catatan anekdotal

Nama Murid	Kebiasaan Berolahraga		Catatan Guru
	Catatan Guru	Nama Murid	

Sumatif: Penilaian kinerja dengan instrumen rubrik

Dimensi Profil Lulusan	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Kesehatan	Memahami manfaat berolahraga bagi tubuh	mampu menjelaskan dengan baik manfaat dari semua gerakan pada SAIH	mampu menjelaskan dengan baik manfaat dari sebagian gerakan pada SAIH	mampu menjelaskan dengan baik manfaat dari beberapa gerakan pada SAIH	hanya mampu menjelaskan dengan baik manfaat dari beberapa gerakan pada SAIH
Kemandirian	Berolahraga menjadi kebiasaan	Mampu melaksanakan SAIH setiap hari, baik di di sekolah maupun di rumah	Mampu melaksanakan SAIH, 2 kali seminggu dan di beberapa hari di rumah	Mampu melaksanakan SAIH, 2 kal seminggu di sekolah dan satu hari di rumah	hanya mampu melaksanakan SAIH, 2 kali seminggu di sekolah