

MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N' Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan memegang, awalan melempar, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.
--	--	---

Sarana Prasarana

- Sektor lempar lembing atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Lembing atau sejenisnya.
- Tali pembatas.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

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

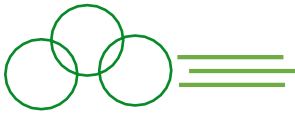
Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

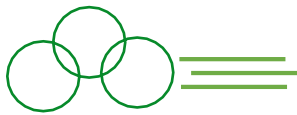


1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak memegang, awalan melempar, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, melempar lembing, awalan jingkat langkah, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan setelah melempar lembing.



2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak koordinasi melempar bola/lembing langkah jingkat (*hop step*) dengan perlombaan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Media Pembelajaran

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing.
- Gambar aktivitas keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing.
- Video pembelajaran aktivitas gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing.

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

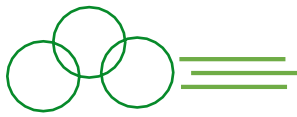
Pengaturan Peserta didik:

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

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

Metode:

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



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

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan) lempar lembing sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak lempar lembing dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas gerak lempar lembing dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan gerak lempar lembing dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan lengan.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak lempar lembing dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik

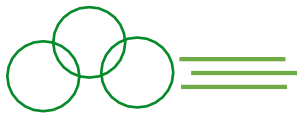
1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak lempar lembing yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

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 lempar lembing.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Sektor lempar lembing atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Lembing atau sejenisnya.
 - 3) Tali pembatas



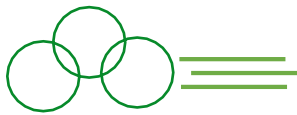
- 4) Peluit dan *stopwatch*.
- 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru 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 beristirahat.
- 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 olahraga lempar lembing: misalnya bahwa olahraga lempar lembing adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga atletik nomor lempar lembing.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing, dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:



- a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
- b) Cara bermain: (1) setiap kelompok diberikan 3 bola yang terbuat dari gulungan kertas bekas (2) peserta didik yang memegang bola kertas bertugas untuk melemparkan bola ke arah peserta didik lain yang tidak membawa bola (3) apabila bola tersebut mengenai tubuh peserta lain maka peserta didik tersebut bertukar peran.
- c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
- d) 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.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

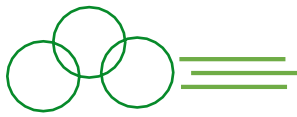
Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar lembing. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

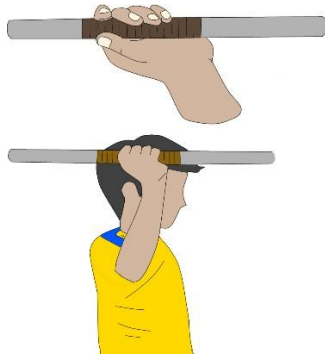
Aktivitas 1

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

- a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing**
Prosedur pelaksanaan

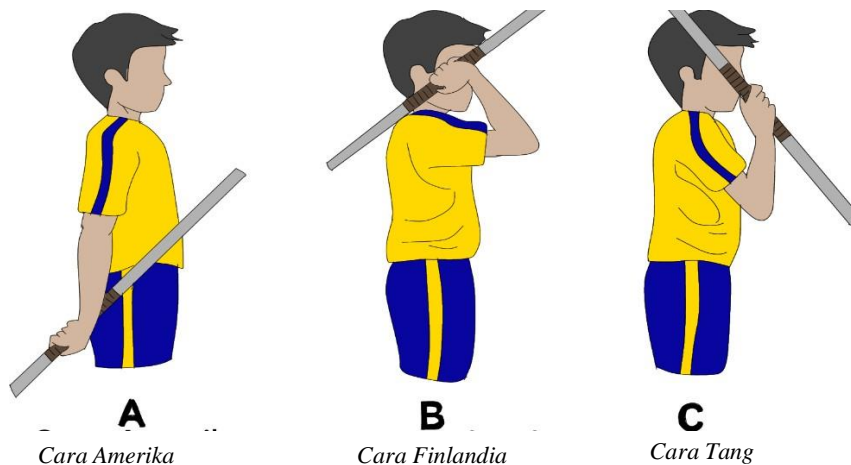


- (1) Pada tengah-tengah lembing terdapat lilitan tali. Pada lilitan tersebut lembing dipegang.
- (2) Pertama-tama lembing diletakkan pada telapak tangan.
- (3) Letakkan lembing sedemikian rupa sehingga lembing hampir sejajar dengan lengan yang digunakan memegang lembing.
- (4) Kemudian, ibu jari telunjuk atau jari tengah bersatu pada akhir lilitan dengan erat.
- (5) Sementara itu, jari-jari yang lainnya secara lemas melingkupi lilitan tali tersebut.



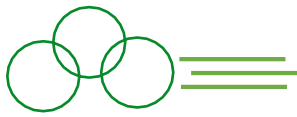
Dalam perlombaan lempar lembing, pelempar dapat memilih tiga cara memegang lembing, yaitu:

- (1) Cara **Amerika**, yaitu: dengan menempatkan ibu jari telunjuk diujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan ditengah-tengah telapak tangan.
- (2) Cara **Finlandia**, yaitu: dengan menempatkan ibu jari dan jari tengah diujung lilitan pegangan. Kedua jari inilah yang memberikan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk hanya menunjang lembing dengan cara diluruskan di bawah lembing dan jari keliling dan jari manis ditempatkan di atas lilitan.
- (3) Cara **Tang**, yaitu: cara yang sudah jarang digunakan. Hal ini disebabkan kurang kuatnya dukungan yang diberikan oleh jari yang menggenggam lembing. Cara ini dilakukan dengan menempatkan lembing diantara jari telunjuk dan jari tengah.



b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melempar lembing**

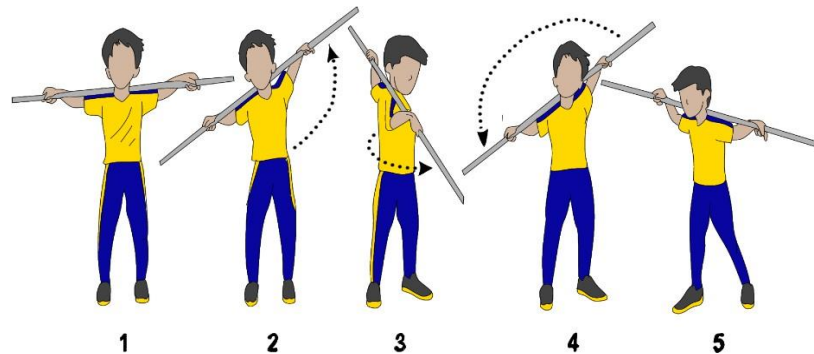
Setelah mahir memegang lembing, pembelajaran dilanjutkan dengan melempar lembing tanpa awalan. Tujuannya adalah agar terlempar sesuai arah sasaran. Lalu menancap ditempat sasaran saat jatuh.:



(1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak persiapan

Prosedur pelaksanaan:

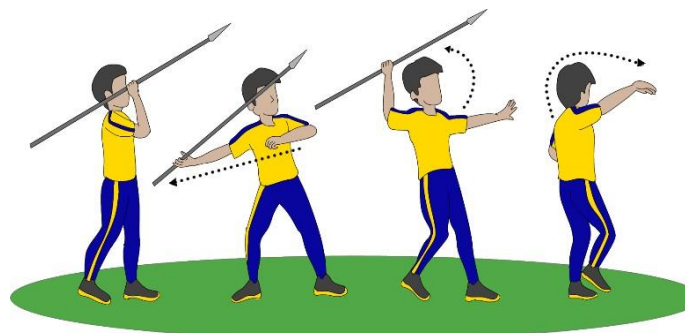
- (a) Taruhlah lembing di atas bahu.
- (b) Rentangkan kedua tangan merangkul lembing.
- (c) Putarlah badan ke kiri dan ke kanan, sementara kedua lutut kaki sedikit dibengkokkan.
- (d) Lakukan 3 - 5 set, tiap set sebanyak 20 - 30 kali putaran ke kanan dan ke kiri. Istirahat antara set selama satu menit.



(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan:

- (a) Bila melempar dengan tangan kanan, letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pegang lembing setinggi dahi. Lengan membentuk siku, sementara lembing menyerong ke atas.
- (b) Jika lembing siap dilemparkan, luruskan tangan kanan ke belakang. Bersamaan dengan gerakan tangan tersebut, bengkokkan kaki belakang (kaki kanan) sehingga badan condong ke belakang. Tumpukan berat badan pada kaki belakang.
- (c) Saat lembing akan dilemparkan, pilinlah lengan ke dalam bersamaan dengan gerakan memutar panggul kaki belakang ke depan. Lalu, ayunkan tangan melalui atas kepala terus ke depan. Saat tangan kanan lurus, lepaskanlah lembing dengan dorongan jari-jemari. Lemparkan lembing secara melambung (parabola) sehingga lembing akan menancap di tanah ketika mendarat.

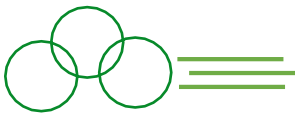


c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan jingkat langkah

Apabila telah terampil memegang dan melempar lembing tanpa awalan. Pembelajaran dilanjutkan dengan melempar lembing dengan awalan.

(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan atau ancang-ancang

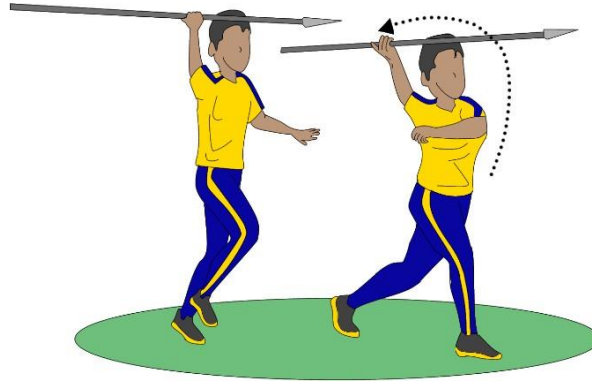
Jarak awalan untuk melempar lembing adalah 15 - 20 meter. Pada waktu akan melakukan lemparan, buatlah dua tanda terlebih dahulu. Tanda pertama tempat akan



dimulai lari. Tanda kedua dibuat beberapa meter sebelum jarak atau batas untuk melempar.

Prosedur pelaksanaan:

- (a) Irama lima langkah didahului dengan lari ancang-ancang kira-kira 8 langkah dengan kecepatan lari terus ditambah.
- (b) Peganglah lembing mendatar/horizontal dengan tangan ditekuk dan di atas bahu.

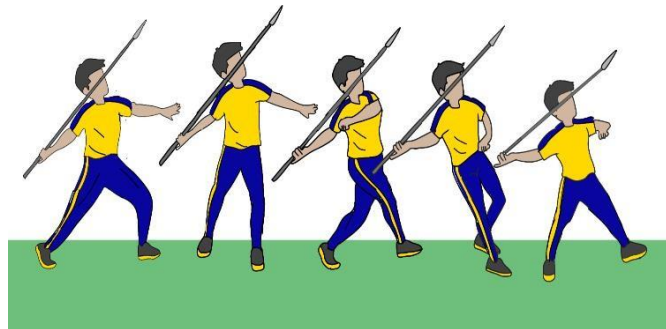


(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan langkah

(a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah 1

Prosedur pelaksanaan:

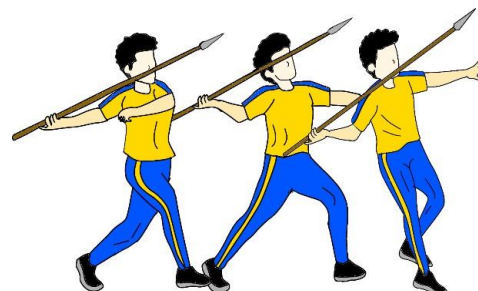
- Pada waktu mendarat pada kaki kanan, gerakkan lengan pelempar kebelakang setinggi bahu, telapak tangan pelempar menghadap ke atas.
- Pertahankan kecepatan lari ancang-ancang.

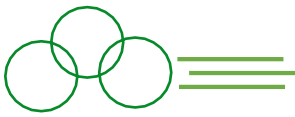


(b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah 2

Prosedur pelaksanaan:

- Peganglah lembing dekat dengan kepala.
- Langkah 3 berfungsi sebagai persiapan untuk melakukan langkah berikutnya "langkah 4 dorong".

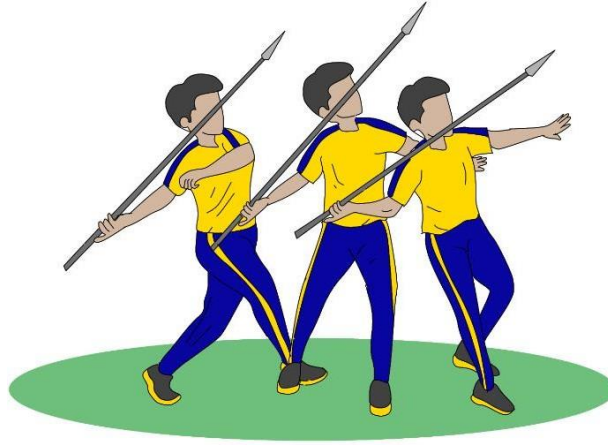




(c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah dorong

Prosedur pelaksanaan:

- Langkah dorong lebih panjang dan datar terjadi sesudah mendorongnya dengan kaki kiri.
- Kaki kanan mendahului kaki kiri, sebelum mendarat, kaki kiri berada di depan kaki kanan lagi (1).



d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar lembing

Prosedur pelaksanaan:

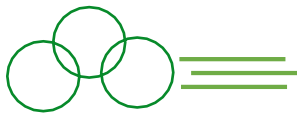
- 1) Berdiri tegak, kedua kaki dibuka. Kaki kiri di depan, dan kaki kanan dibelakang menyamping arah lemparan.
- 2) Lutut kaki kanan ditekuk ke depan ke samping badan.
- 3) Kaki kiri ke depan lurus dan lemas (rileks).
- 4) Badan condong kebelakang, pandangan kearah lemparan.
- 5) Tangan kanan yang memegang lembing lurus kebelakang.
- 6) Mata lembing berada dekat di depan mata kanan serong atau menyudut ke atas.
- 7) Sudut yang dibentuk oleh lembing bila diukur dari tanah kurang lebih 40° .



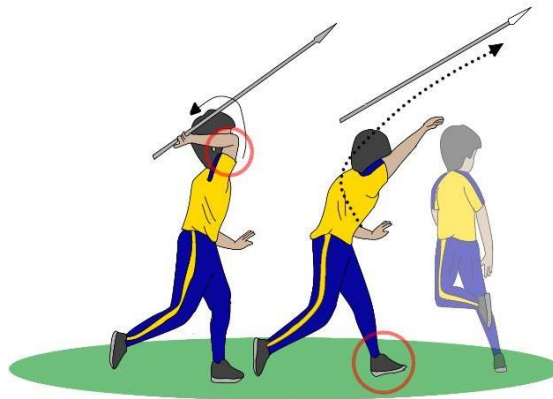
e) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melepaskan lembing

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Begitu kaki kiri mendarat dengan ujung kaki menjurus kearah lemparan, kaki kanan diputar dan digerakkan ke atas depan.
- 2) Panggul diputar ke kiri dan badan ditegakkan.
- 3) Kemudian dengan segera, lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
- 4) Lembing lepas pada waktu tangan yang memegang lembing lurus ke depan.



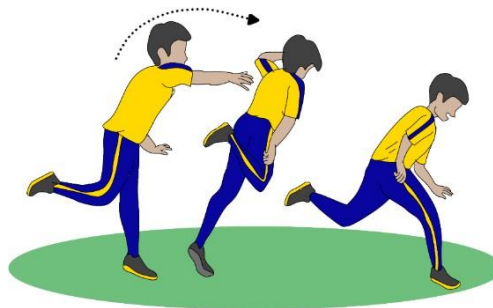
- 5) Setelah lembing dilepas, segera kaki kanan yang digunakan untuk menolak menggantikan kaki kiri (kaki kiri diangkat).
- 6) Pandangan ke depan ke arah lemparan.



- f) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menjaga keseimbangan setelah melempar lembing**

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik, setelah melepaskan lembing yaitu: saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun ke belakang.
- 2) Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan, dan kaki kiri ditarik lurus ke belakang atau agak ke samping kiri.

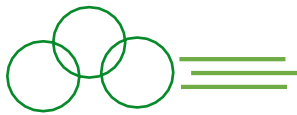


Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak tahapan-tahapan lempar lembing.

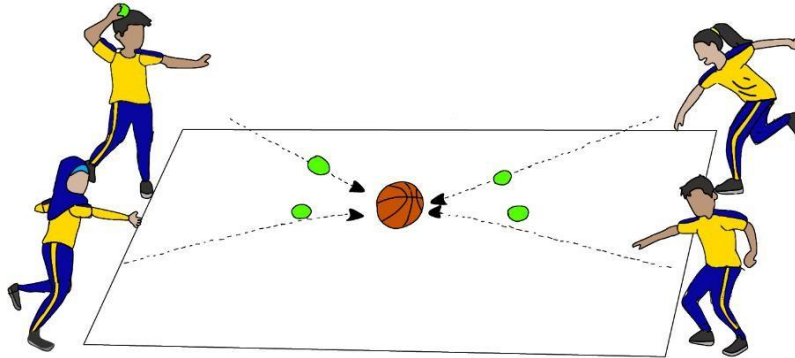
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lempar lembing dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak tahapan-tahapan lempar lembing, antara lain sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lomba melempar bola basket menggunakan bola voli, tenis atau kasti**



Prosedur pelaksanaan:

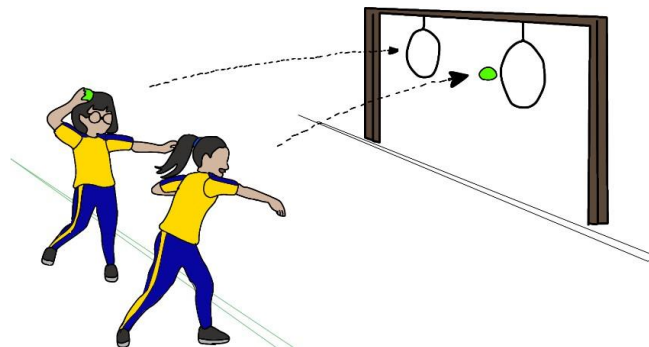
- (1) Dua regu berhadapan melempar bola basket didepannya. Masing-masing regu berusaha memindahkannya ke garis lawan.
- (2) Gunakan lemparan dengan satu tangan dari atas kepala



- b) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lomba melempar sasaran/target lingkaran yang digantung (lingkaran pada dinding)

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Lakukan lemparan kearah lingkaran dan usahakan lemparan tepat pada lingkaran.
- (2) Gunakan lemparan dengan satu tangan dan atas kepala dengan arah gerakan ke depan atas.



- c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah

Prosedur pelaksanaan:

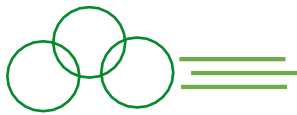
- 1) Lakukan lemparan bola basket kearah teman menggunakan dua tangan melalui atas kepala.
- 2) Setiap lemparan diawali dengan gerak lari 2 – 3 langkah ke depan dan lentingan pinggang



- d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menggapai bola ke belakang dan melempar

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Gapai bola dibelakang dari sikap melangkah.



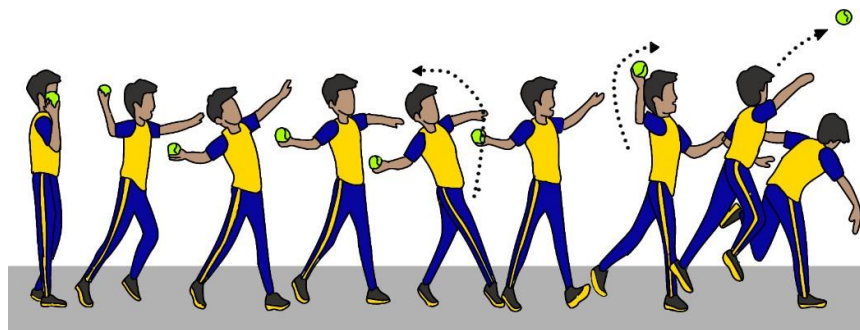
- (2) Putar pinggang ke depan, lalu lempar bola ke depan atas ke arah teman dihadapannya.
- (3) Arah gerak lemparan melalui atas kepala.



- e) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak meluruskan tangan yang melempar bola

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Berdiri dan bola dipegang tangan di atas bahu.
- (2) Lakukan gerakan melangkah kaki kiri ke depan bersamaan lengan yang memegang bola lurus ke belakang.
- (3) Saat kaki kiri mendarat putar pinggang ke depan dan sikut ditekuk, lemparkan bola ke depan atas.



- f) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melempar bola diawali dengan langkah dan jingkat

Prosedur pelaksanaan:

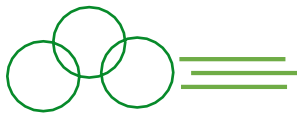
- (1) Lakukan gerak melangkah 2 langkah lalu berjingkat kaki kanan.
- (2) Setelah kaki dilangkahkan ke depan dan mendarat, putar pinggang ke depan dan lemparkan bola ke depan atas.



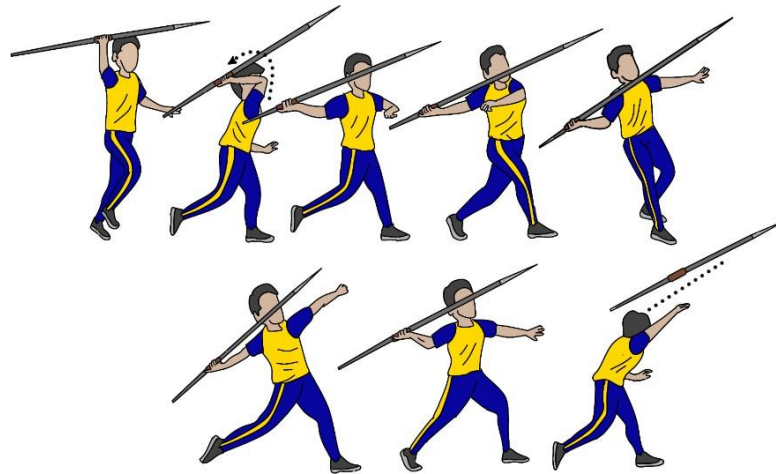
- g) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak koordinasi melempar lembing langkah jingkat (*hop step*) dengan perlombaan

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Pegang lembing dengan posisi siap melemparkan.



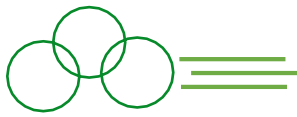
- (2) Melakukan gerakan lempar lembing dengan tahapan yang lengkap dari gerakan awal sampai akhir.
- (3) Lakukan beberapa kali dengan target lemparan yang lebih baik dan pastikan lembing menancap di tanah.
- (4) Untuk perlombaan peserta didik dengan lemparan terjauh sebagai pemenangnya.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memegang, awalan melempar, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memegang, awalan melempar, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

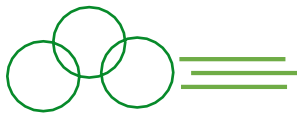
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.				
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.				
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.				
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.				
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.				
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.				
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.				
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.				
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.				
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.				
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.				
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	



2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Perhatikan tahapan-tahapan dalam lempar lembing berikut.</p> <p>a) awalan/ancang-ancang b) sikap badan sewaktu melempar c) sikap melempar lembing d) sikap badan setelah melempar</p> <p>Berdasarkan tahapan-tahapan tersebut, urutan dalam melakukan gerakan lempar lembing yang benar adalah</p> <p>a. 1, 2, 3, 4 b. 1, 3, 2, 4 c. 1, 2, 4, 3 d. 1, 3, 4, 3 e. 2, 3, 4, 1</p> <p>Kunci: B 1, 3, 2, 4</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Untuk menghasilkan lemparan yang sempurna pada keterampilan gerak lempar lembing dibutuhkan gerakan persiapan yang matang, jelaskan bagaimana tahapan persiapan melempar pada keterampilan gerak lempar lembing!</p> <p>Kunci: a) Taruhlah lembing di atas bahu. b) Rentangkan kedua tangan merangkul lembing. c) Putarlah badan ke kiri dan ke kanan, sementara kedua lutut kaki sedikit dibengkokkan. d) Lakukan 3 - 5 set, tiap set sebanyak 20 - 30 kali putaran ke kanan dan ke kiri. Istirahat antara set selama satu menit.</p>	<p>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.</p>

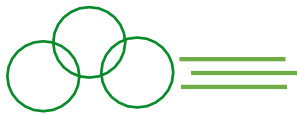
3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian



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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

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) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

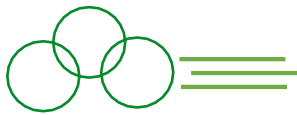
- (a) Berdiri tegap dan siap dengan memegang lembing,
- (b) pandangan mata ke arah sasaran lemparan,
- (c) membawa lembing sesuai dengan salah satu gaya yang dipilih,

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Berlari sambil membawa lembing di atas kepala,
- (b) lengan ditekuk dengan siku menghadap ke depan
- (c) posisi lembing sejajar di atas garis parallel dengan tanah,
- (d) melangkahkan kaki dengan menyilang,
- (e) pada saat kaki sudah mendekati *chek mark*, kaki melakukan langkah jingkat
- (f) lengan diluruskan ke belakang bawah
- (g) pandangan lurus ke depan
- (h) ayunkan bahu dari lengan yang diluruskan dengan kuat ke arah depan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) melangkahkan kaki ke depan,



- (b) menjaga keseimbangan tubuh,
- (c) tidak melewati garis batas lemparan.
- b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak lempar lembing.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
 - Tahap pelaksanaan pengukuran
 - Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lempar lembing dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri untuk mengambil awalan.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak lempar lembing.
 - (c) Petugas menilai jarak hasil lemparan (ujung lembing lebih dahulu menyentuh tanah) yang dilakukan peserta didik.
 - (d) Jika lembing hasil lemparan tidak jatuh pada ujungnya terlebih dahulu maka lemparan tersebut tidak diukur.
 - a) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 24 meter > 19 meter	Sangat Baik
20 – 24 meter	15 – 19 meter	Baik
15 – 19 meter	10 – 14 meter	Cukup
..... < 15 meter < 10 meter	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

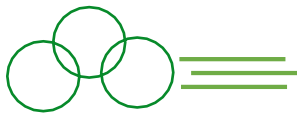
Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik



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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

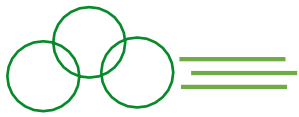
Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

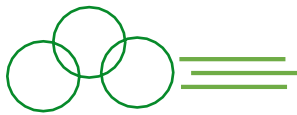
2. Refleksi Guru

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 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas



pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing tersebut.



- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

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

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

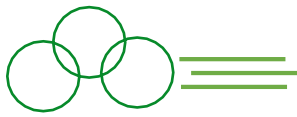
2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok berpasangan yang terdiri dari 6-9 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing antara lain:
 - Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, melempar lembing, awalan jingkat langkah, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan setelah melempar lembing.
 - Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak koordinasi melempar bola/lembing langkah jingkat (*hop step*) dengan perlombaan.
- Lakukan refleksi setelah aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak awalan melempar lembing			
Aktivitas keterampilan gerak melempar lembing			
Aktivitas keterampilan gerak keseluruhan lempar lembing			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan lempar lembing yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.



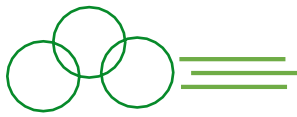
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
- a. Teknik dasar lempar lembing.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lempar lembing.
 - c. Bentuk-bentuk perlombaan lempar lembing.

Glosarium

- Lempat lembing merupakan salah satu nomor yang cukup kompleks dalam cabang olahraga atletik. Lempat lembing juga merupakan salah satu aktivitas dan keterampilan sehari-hari yang dimiliki oleh manusia sejak zaman purba dimana manusia masih hidup dengan cara berburu. Untuk melakukan gerakan-gerakan lempat lembing secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Membawa lembing cara Amerika adalah dengan menempatkan ibu jari telunjuk diujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan ditengah-tengah telapak tangan.
- Membawa lembing cara Finlandia adalah dengan menempatkan ibu jari dan jari tengah diujung lilitan pegangan. Kedua jari inilah yang memberikan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk hanya menunjang lembing dengan cara diluruskan di bawah lembing dan jari kelingking dan jari manis ditempatkan di atas lilitan.
- Membawa lembing cara Tang adalah cara yang sudah jarang digunakan. Hal ini disebabkan kurang kuatnya dukungan yang diberikan oleh jari yang menggenggam lembing. Cara ini dilakukan dengan menempatkan lembing diantara jari telunjuk dan jari tengah.
- Ukuran lembing untuk atlet putra memiliki panjang 2,60 meter-2,70meter dengan berat 800 gram. Lembing untuk atlet putri berukuran panjang 2,20 meter-2,30meter dengan berat 600 gram.
- Teknik adalah Prosedur pelaksanaan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam lempat lembing dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.



Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik (Lempar lembing, Lari, Lompat, dan Lempar)*. Bandung: Sahara Multi Trading.

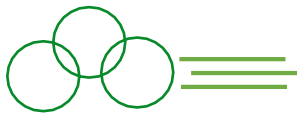
Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 12 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.TP., M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpukan, menyundul, melempar bola, dan <i>smash</i> permainan sepak takraw dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.
--	--	---

Sarana Prasarana

- Lapangan permainan sepak takraw atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Bola takraw atau bola sejenisnya.
- Net atau Tali pembatas
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.

Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

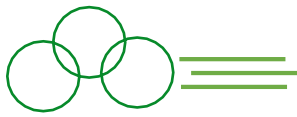
Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

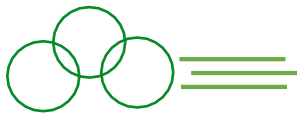


1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan sendiri dengan pantulan bola tinggi dan rendah, mengumpan dan *passing* dilakukan sendiri dengan pantulan bola tinggi dan tinggi, mengumpan



dan *passing* dilakukan berpasangan, mengumpan dan *passing* dilakukan di tembok, mengumpan dan *passing* dilakukan di tembok berpasangan, mengumpan dan *passing* dengan sasaran lingkaran, dan mengumpan dan *passing* dengan sasaran lingkaran berpasangan.

- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak smes dengan bola digantung.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak bola berpasangan, menyepak bola bertiga, menyepak bola berempat, menyepak bola berlima.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan 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 hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw.

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

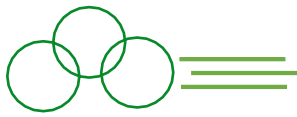
Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.

Metode:

- Diskusi
- Presentasi



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

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

- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

Tujuan Pembelajaran

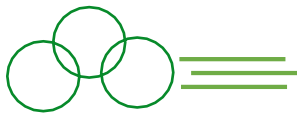
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash*) permainan sepak takraw sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak permainan sepak takraw dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas permainan sepak takraw dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan gerak permainan sepak takraw dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan kaki.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak permainan sepak takraw dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak permainan sepak takraw yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?



Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

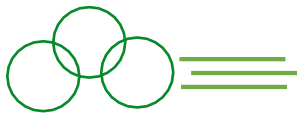
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan sepak takraw.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan permainan sepak takraw atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Bola sepak takraw atau sejenisnya.
 - 3) Net, Tali pembatas.
 - 4) Peluit dan *stopwatch*.
 - 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru 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 beristirahat.
- 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 olahraga permainan sepak takraw: misalnya bahwa olahraga permainan sepak takraw adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga permainan sepak takraw.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul,



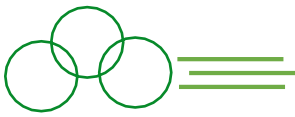
melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw, dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) masing-masing kelompok memilih 2 orang yang bertugas sebagai penangkap dengan bergandengan tangan, peserta didik lain bertugas sebagai pelari menghindari tangkapan di dalam area yang telah ditentukan (2) peserta didik yang bertugas sebagai penangkap akan berusaha menangkap pelari (3) apabila pelari tertangkap maka dia akan bergabung menjadi tim penangkap (4) Permainan berakhir ketika semua pelari telah tertangkap.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
 - d) 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.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:



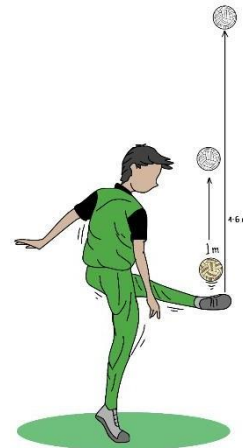
Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menyepak dalam permainan sepak takraw dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan sendiri dengan pantulan bola tinggi dan rendah**

Cara melakukan

- (1) Siswa berdiri di tempat dengan memegang bola.
- (2) Kemudian memulai *passing* sendiri keatas.
- (3) Ketika bola kembali ke bawah lakukan sepakan dengan kaki dalam setinggi 1 meter.
- (4) Setelah itu lakukan sepakan dengan kaki dalam setinggi 4 sampai dengan 6 meter.
- (5) Lakukan terus menerus selama 1 menit, jika siswa mampu menguasai gerakan tersebut, lakukan terus secara terus-menerus sampai 5 menit.
- (6) Variasikan pembelajaran tersebut dengan cara menahan bola dengan kaki kiri kemudian menyepak bola ke atas dengan kaki kanan begitu pun sebaliknya menahan bola dengan kaki kanan dan melakukan sepakan ke atas dengan kaki kiri.
- (7) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.

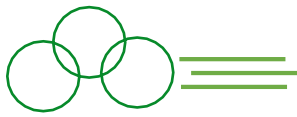


b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan sendiri dengan pantulan bola tinggi dan tinggi**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Siswa berdiri di tempat dengan memegang bola.
- (2) Kemudian memulai *passing* sendiri keatas dengan tinggi 4 sampai dengan 6 meter.
- (3) Ketika bola kembali ke bawah lakukan sepakan dengan kaki dengan setinggi 4 sampai 6 meter.
- (4) Setelah bola kembali ke bawah lakukan sepakan dengan kaki dalam setinggi 4 sampai 6 meter.
- (5) Lakukan terus-menerus selama 5 menit, jika siswa mampu menguasai gerakan tersebut lakukan terus secara terus-menerus sampai 5 menit atau lebih.
- (6) Variasikan pembelajaran tersebut dengan cara menahan bola dengan kaki kanan, kemudian menyepak keatas dengan kaki kanan atau sebaliknya menahan dengan kaki kiri dan menyepak keatas dengan kaki kiri.



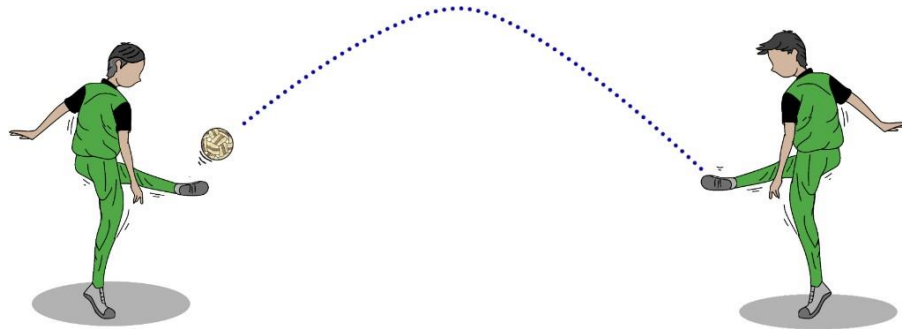


(7) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.

c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan berpasangan

Prosedur pelaksanaan:

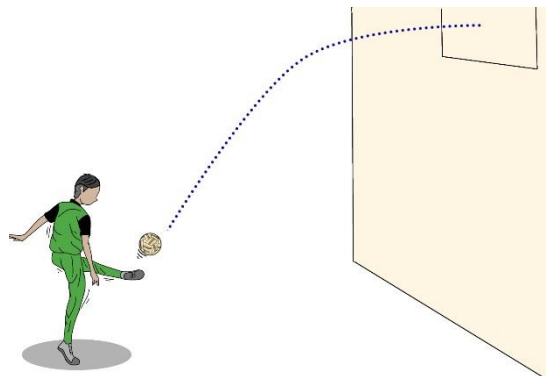
- 1) Siswa berdiri di tempat dengan memegang bola.
- 2) Kemudian melakukan *passing* kearah teman didepannya setinggi 4 sampai 6 meter.
- 3) Teman yang menerima bola kemudian menahan bola dan mengembalikan dengan sepakan kearah temannya.
- 4) Variasikan pembelajaran tersebut dengan cara menahan bola dengan kaki kanan, kemudian menyepak bola kearah teman dengan kaki kanan atau sebaliknya, menahan dengan kaki kiri dan menyepak bola ke arah teman dengan kaki kiri.
- 5) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai peserta didik merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.

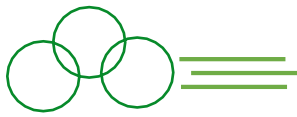


d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan di tembok

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Siswa berdiri di tempat dengan memegang bola dan berhadapat dengan tembok.
- 2) Siswa melakukan *passing* kearah tembok setinggi 2 sampai 4 meter.
- 3) Siswa bersiap untuk mengontrol bola hasil pantulan dari pantulan tembok, kemudian melakukan sepakan kembali kearah tembok, lakukan terus- menerus secara terus-menerus.
- 4) Variasikan penggunaan kaki yang digunakan dalam melakukan sepakan.
- 5) Bisa mengontrol bola dengan kaki kanan dan menyepak ketembok dengan kaki kanan atau pun sebaliknya. Bisa pula mengontrol bola dengan kaki kiri dan menyepak bola kearah tembok dengan menggunakan kaki kanan begitu pun sebaliknya.
- 6) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.

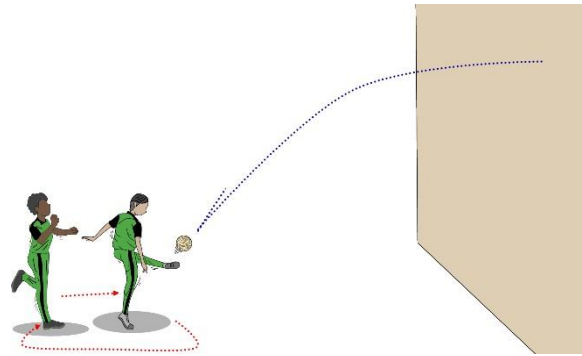




- e) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan di tembok berpasangan

Prosedur pelaksanaan:

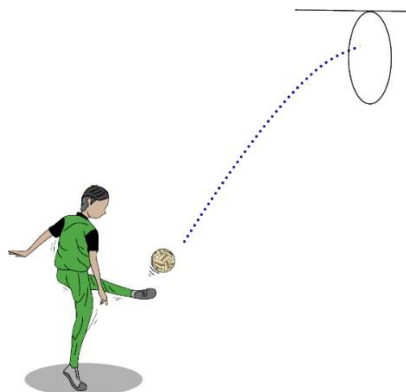
- 1) Siswa berdiri pada posisi berhadapan dengan tembok.
- 2) Siswa A melakukan *passing* ke arah tembok setinggi 2 sampai dengan 4 meter kemudian berlari ke arah siswa B.
- 3) Siswa B bersiap mengontrol bola hasil pantulan dari tembok, kemudian melakukan sepakan kembali ke arah tembok, lakukan terus-menerus.
- 4) Variasikan penggunaan kaki yang digunakan dalam melakukan sepakan.
- 5) Bisa mengontrol bola dengan kaki kanan dan menyepak ketembok dengan kaki kanan atau sebaliknya.
- 6) Bisa pula mengontrol bola dengan kaki kiri dan menyepak bola ke arah tembok dengan menggunakan kaki kanan.
- 7) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.



- f) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dengan sasaran lingkaran

Prosedur pelaksanaan:

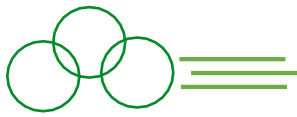
- 1) Siswa berdiri berhadapan dengan hulahop yang digantung.
- 2) Siswa melakukan *passing* ke arah hulahop yang digunakan dan berusaha untuk dapat memasukkan bola tersebut ke arah hulahop.
- 3) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.



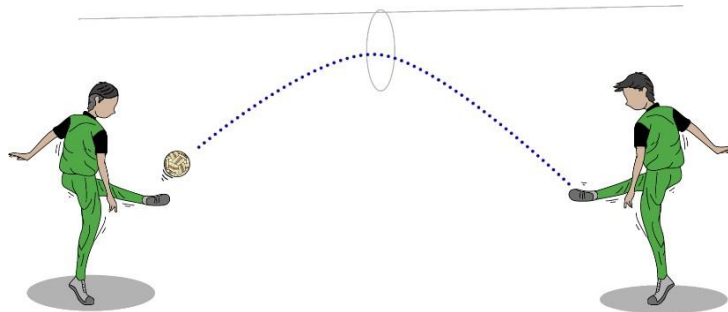
- g) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dengan sasaran lingkaran berpasangan

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Siswa berdiri berhadapan dengan hula hop yang digantung.
- 2) Siswa melakukan *passing* ke arah hulahop yang digunakan dan berusaha untuk dapat memasukkan bola tersebut kedalam hulahop.



- (3) Jika bola masuk atau tidak siswa dihadapannya berusaha untuk mengontrol bola dan memasukan bola tersebut kedalam hulahop.
- (4) Lakukan terus-menerus untuk melatih akurasi umpan pada siswa.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.



- h) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak *smash* dengan bola digantung**
Prosedur pelaksanaan:

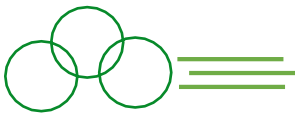
- (1) Siswa berdiri dekat dengan bola yang digantung namun tidak berdiri persis dibawah bola.
- (2) Siswa bersiap melakukan lompatan dan menolak dengan kaki kanan kemudian mengangkat kaki kiri setinggi – tingginya.
- (3) Setelah itu siswa mengangkat pinggang ke udara dan mengayunkan kaki kanan untuk memukul bola.
- (4) Gerakan *follow trough* dilakukan pada kaki kanan, kemudian tubuh memutar dan mendarat dengan kaki kanan dan bantuan kedua tangan dan diikuti oleh kaki kiri.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepakan yang mudah dan enak dilakukan.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw secara individual atau berpasangan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang keterampilan gerak menyepak secara berkelompok dalam permainan sepak takraw.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menyepak secara berkelompok permainan sepak takraw dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan

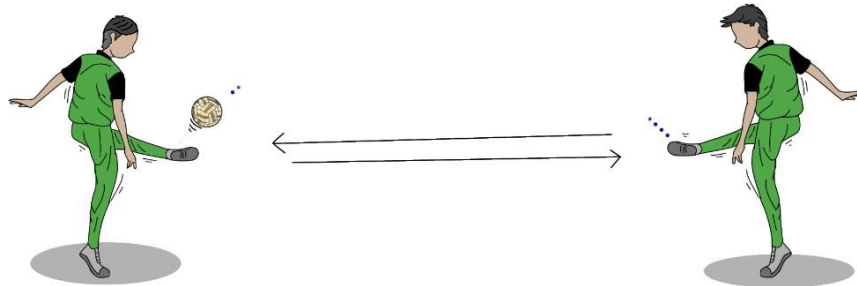


keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw secara berkelompok, antara lain sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak bola berpasangan**

Prosedur pelaksanaan:

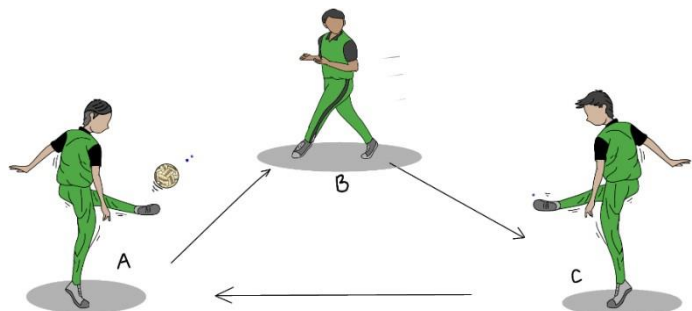
- (1) Siswa berdiri saling berhadapan dengan jarak 1 meter.
- (2) Kemudian siswa mengontrol bola dengan kaki kanan dan mengoper bola kepada pasangannya dihadapannya dengan kaki kanan.
- (3) Siswa mengontrol bola dengan kaki kiri, mengoper bola kepada pasangan dihadapannya dengan kaki kiri.
- (4) Siswa mengontrol bola dengan kaki kiri kanan dan mengoper bola kepada pasangan dihadapannya dengan kaki kiri.
- (5) Siswa mengontrol bola dengan kaki kiri dan mengoper bola kepada pasangan dihadapannya dengan kaki kiri kanan.
- (6) Apabila gerakan tersebut sudah dikuasai, maka lakukan dengan satu sentuhan.
- (7) Jika satu sentuhan sudah dikuasai, siswa dapat melakukan dengan menambah jarak, yaitu sejauh 5 meter.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan sebanyak-sebanyak selama 5 menit sampai Kalian merasakan sepekan yang mudah dan enak dilakukan.



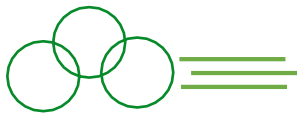
b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak bola bertiga**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Tiga siswa menempati posisi berbentuk segitiga.
- (2) Kemudian siswa A melambungkan bola kepada siswa B.
- (3) Setelah itu siswa B mengontrol bola dengan sepak sila dan melambungkan bola kepada siswa C. Sepakan tidak lebih dari 3 sentuhan.
- (4) Siswa C mengontrol bola dengan sepak sila kemudian melambungkan bola kembali ke siswa A.
- (5) Setelah siswa sudah dapat menguasai bola dilakukan perpindahan tempat.

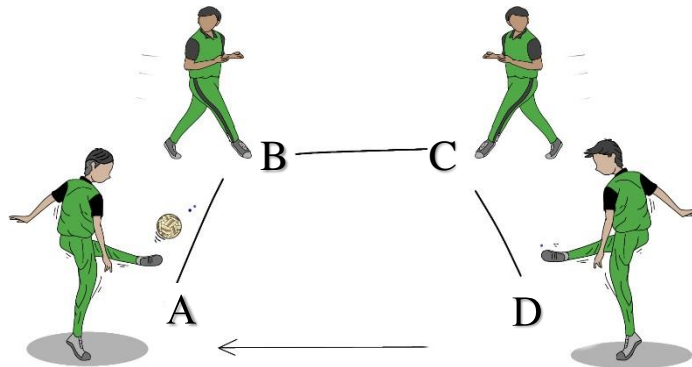


c) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak bola berempat**



Prosedur pelaksanaan:

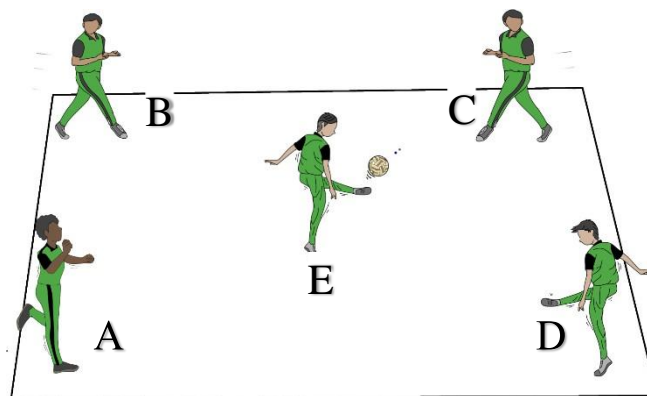
- 1) Empat siswa menempati posisi berbentuk segiempat.
- 2) Kemudian siswa A melambungkan bola kepada siswa B.
- 3) Setelah itu siswa B mengontrol bola dengan sepak sila dan melambungkan bola kepada siswa C. Sepakan tidak lebih dari 3 sentuhan.
- 4) Siswa C mengontrol bola dengan sepak sila kemudian melambungkan bola ke siswa D.
- 5) Setelah itu siswa D mengontrol bola dan melambungkan.
- 6) Setelah siswa sudah dapat menguasai bola dilakukan perpindahan tempat.



d) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak bola berlima**

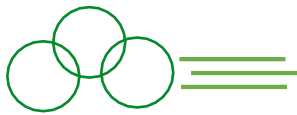
Prosedur pelaksanaan:

- (1) Empat siswa menempati posisi berbentuk segiempat dan 1 siswa berada di tengah-tengah.
- (2) Kemudian siswa A melambungkan bola kepada siswa E.
- (3) Setelah itu siswa E mengontrol bola dengan sepak sila dan melambungkan bola kepada siswa B, siswa B mengontrol dengan sepak sila kemudian melambungkan bola ke siswa E. Sepakan tidak lebih dari 3 sentuhan.
- (4) Siswa E mengontrol bola dengan sepak sila kemudian melambungkan bola ke siswa D, setelah itu siswa D mengontrol dengan sepak sila, kemudian melambungkan bola kembali ke siswa E.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan seperti itu ke siswa lainnya secara berulang-ulang.



- 4) Guru gerakan individu maupun kelompok.

mengamati seluruh peserta didik secara



- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

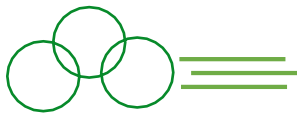
c. Kegiatan Penutup (10 menit).

- 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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan *smash* permainan sepak takraw, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)
 - a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
 - b. Rubrik Asesmen Sikap

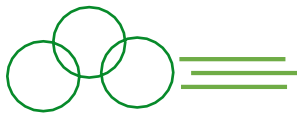
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		



3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1) Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan keterampilan gerak menyepak bola permainan sepak takraw. <ul style="list-style-type: none"> a) Siswa berdiri dan saling berhadapan. b) Siswa A melambungkan bola siswa B, kemudian siswa B menyepak bola dengan kaki bagian dalam (sepak sila) arahkan ke siswa A lalu siswa A menangkap bola. c) Siswa A melambungkan bola ke siswa B, lalu siswa B menerima dan menyepak bola dengan kaki bagian dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala atau lebih kemudian menyepaknya lagi 	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.



		<p>dengan kaki dalam ke siswa A, dan siswa A menangkap bola tersebut.</p> <p>Berdasarkan pernyataan di atas, keterampilan gerak menyepak bola permainan sepak takraw tersebut adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> menyepak bola sendiri menyepak bola berpasangan menyepak bola berkelompok menimang-nimang bola sendiri menimang-nimang bola berpasangan <p>Kunci : E nimang-nimang bola berpasangan</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Kemampuan nimang-nimang bola sepak takraw sangat penting dalam penguasaan bola, jelaskan bagaimana cara nimang-nimang bola dalam permainan sepak takraw!</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap siswa diberi sebuah bola. Kemudian bola dilambungkan dan disepak dengan kaki bagian dalam (sepak sila) lurus ke atas setinggi kepala, kemudian bola ditangkap. Bola ditimang-timang sebanyak mungkin, bila bola terjatuh diulangi kembali. 	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw

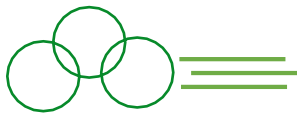
1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak



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

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) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) Berdiri tegap dengan kaki rileks
- (b) Tangan memegang bola,
- (c) pandangan mata ke arah bola.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Lemparkan bola ke atas,
- (b) menyepak bola ke arah atas,
- (c) menggunakan sisi kaki bagian dalam saat perkenaan bola,
- (d) lengan berada di samping badan dalam posisi rileks.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) menarik kaki yang digunakan untuk menyepak ke arah bawah,
- (b) pandangan ke arah datangnya bola
- (c) bersiap menerima bola pantulan

b) Pengolahan skor

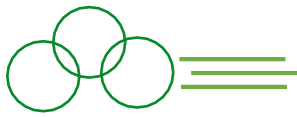
Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak



Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri sambil memegang bola.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak menyepak permainan sepak takraw ke arah atas.
- (c) Petugas menilai jumlah sepankan tepat sasaran yang dilakukan peserta didik, selama 60 detik.

a) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 50 kali > 25 kali	Sangat Baik
39 – 50 kali	20 – 25 kali	Baik
26 – 38 kali	14 – 19 kali	Cukup
..... < 26 kali < 14 kali	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

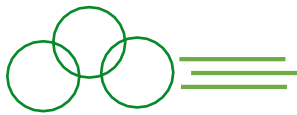
Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.



- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

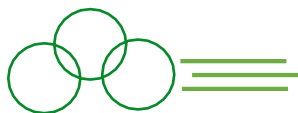
Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw tersebut.



Lembar Kerja Peserta Didik

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

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

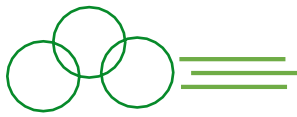
- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok berpasangan yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak takraw antara lain:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengumpan dan *passing* dilakukan sendiri dengan pantulan bola tinggi dan rendah, mengumpan dan *passing* dilakukan sendiri dengan pantulan bola tinggi dan tinggi, mengumpan dan *passing* dilakukan berpasangan, mengumpan dan *passing* dilakukan di tembok, mengumpan dan *passing* dilakukan di tembok berpasangan, mengumpan dan *passing* dengan sasaran lingkaran, dan mengumpan dan *passing* dengan sasaran lingkaran berpasangan.
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak smes dengan bola digantung.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak menyepak bola berpasangan, menyepak bola bertiga, menyepak bola berempat, menyepak bola berlima.

- d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak menyepak sepak takraw sendiri			
Aktivitas keterampilan gerak menyepak sepak takraw sendiri berpasangan			
Aktivitas keterampilan gerak menyepak sepak takraw berkelompok			



3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan permainan sepak takraw yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi pembelajaran keterampilan gerak permainan sepak takraw. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Teknik dasar permainan sepak takraw.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan sepak takraw.
 - c. Bentuk-bentuk pertandingan permainan sepak takraw.

Glosarium

- Permainan sepak takraw merupakan salah olahraga yang dimainkan oleh 2 atau 3 orang dalam tim permainan dibatasi menggunakan net dan gerakan dominannya menggunakan kaki. Untuk melakukan gerakan-gerakan permainan sepak takraw secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan tujuan untuk menerima dan menimang bola, mengumpun dan menyelamatkan bola dari serangan lawan.
- Sepak mula (Servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong kearah lapangan lawan aktivitas ini merupakan cara memulai permainan.
- Smash adalah sepakan yang dilakukan dalam penyerangan untuk mencapai usaha dalam kemenangan.

Referensi

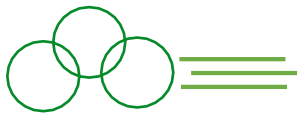
- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 12 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.TP, M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N.. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan menganalisis hasil evaluasi keterampilan gerak keseimbangan guling depan, guling belakang dan guling lenting sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.
---	---	--

Sarana Prasarana

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

Target Peserta Didik

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

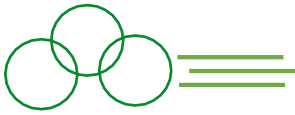
Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

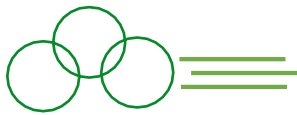


1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak keseimbangan guling depan, guling belakang dan guling lenting melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan.
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan dengan menempelkan kertas diantara dagu dengan dada.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok.



- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri.
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berbaring.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan jongkok.
- 9) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berdiri.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Media Pembelajaran

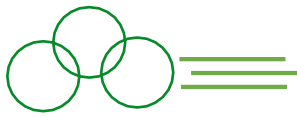
- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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



Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

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

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

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

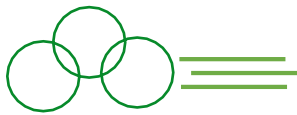
Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran Latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (guling depan, guling belakang, dan guling lenting) aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak senam lantai dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas senam dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan gerak senam lantai dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas yang melibatkan kelenturan dan mengguling dalam keadaan darurat dll.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak aktivitas senam dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik



1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak aktivitas senam yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

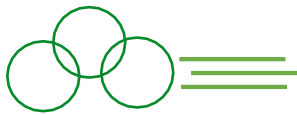
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas senam.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
 - 2) Matras senam atau sejenisnya.
 - 3) Peluit dan *stopwatch*.
 - 4) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru 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 beristirahat.
- 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 aktivitas senam: misalnya bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil



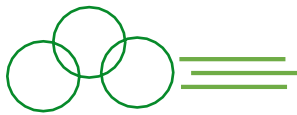
rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang, dan guling lenting aktivitas senam, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas senam dalam bentuk yang dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
 - (a) Peserta didik dibentuk kelompok dan peserta didik berdiri dalam barisan lurus.
 - (b) Cara bermain: (1) Peserta didik saling berpegangan tangan, tangan kiri memegang tangan teman di depan dan tangan kanan memegang tangan teman dibelakang melewati sela-sela kaki yang dikangkangi. (2) Dengan tangan yang saling berpegangan, akan membentuk sebuah rangkaian kelompok. (3) Tujuan permainan ini adalah untuk memindahkan seluruh kelompok dari satu garis dasar ke garis dasar lainnya. (4) Para peserta didik tidak boleh berlari, hanya boleh berjalan maju atau mundur mengikuti garis yang ditentukan oleh Guru. (5) Guru dapat memvariasikan agar berkompetisi dengan kelompok lainnya.
 - (c) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
 - (d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam. Secara rinci tugas ajar aktivitas senam adalah sebagai berikut:



Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menyepak dalam aktivitas guling depan dan guling belakang dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keseimbangan berjongkok bertumpu dengantelapak tangan**

Prosedur pelaksanaan:

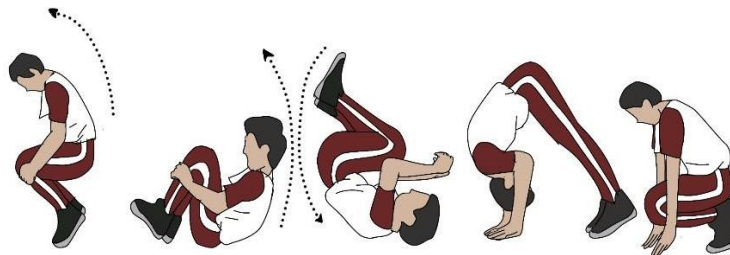
- (1) Mula-mula sikap badan jongkok.
- (2) Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
- (3) Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.
- (4) Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
- (5) Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
- (6) Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

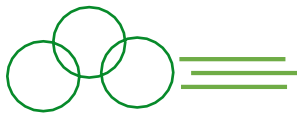


b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan denganmenempelkan kertas diantara dagu dengan dada**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- (2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- (3) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- (4) Meletakkan kertas di antara dagu dan dada dan tidak boleh terlepas/jatuh.
- (5) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- (6) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok kertas tetap menempel diantara dagu dan dada.
- (7) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

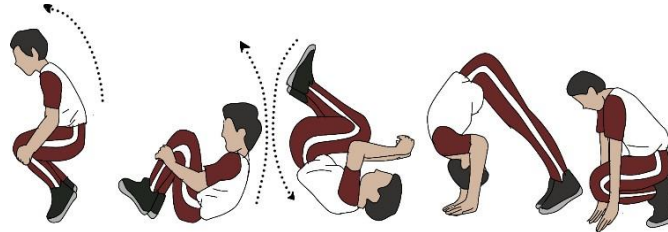




c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- (2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- (3) Kemudian bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- (4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- (5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- (6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan..



d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

Prosedur pelaksanaan:

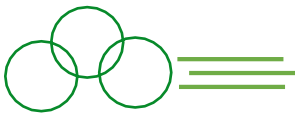
- (1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- (2) Bungkukkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- (3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



e) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- (2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- (3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.



- (4) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



f) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Guling ke belakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.
- (2) Jatuhkan ke belakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.
- (3) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

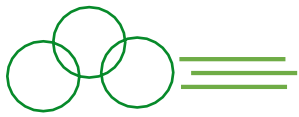


Aktivitas 2

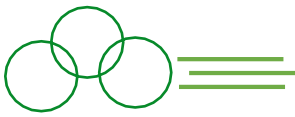
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling depan dan guling belakang aktivitas senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting aktivitas senam.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak guling lenting dalam aktivitas senam dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting aktivitas senam, antara lain sebagai berikut:

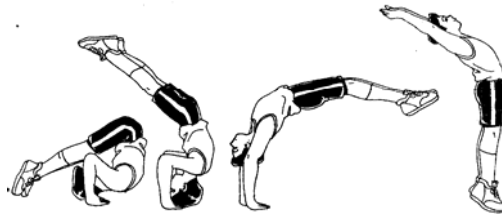
a) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berbaring



Prosedur pelaksanaan:



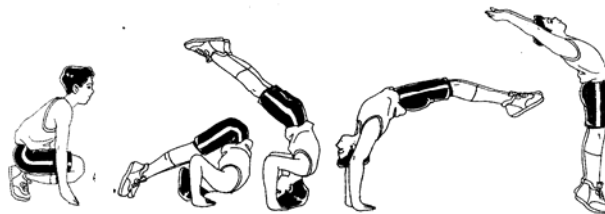
- (1) Sikap awal posisi berbaring letakkan tangan disamping telinga dan kaki ditelinga.
- (2) Angkat kedua tungkai ke atas mendekati kepala.
- (3) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- (4) Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- (5) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah jongkok atau berdiri tegak.
- (6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



b) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan jongkok

Prosedur pelaksanaan:

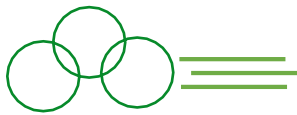
- (1) Sikap awal posisi jongkok letakkan tangan sedikit di depan menyentuh matras.
- (1) Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- (2) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- (3) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan
- (4) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- (5) Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- (6) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah jongkok atau berdiri tegak.
- (7) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berdiri

Prosedur pelaksanaan:

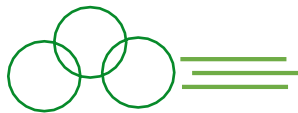
- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan



- melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
- (2) Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
 - (3) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
 - (4) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan
 - (5) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
 - (6) Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
 - (7) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah jongkok atau berdiri tegak.
 - (8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
 - 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting dalam aktivitas senam peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
 - 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
 - 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
 - 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
- 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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan



keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting dalam aktivitas senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

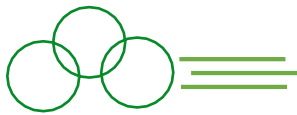
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
	Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan



Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”
---	--	--

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Posisi badan saat akan melakukan gerakan sangat penting untuk keberhasilan gerakan dalam aktivitas senam, posisi badan yang tepat saat berguling belakang adalah</p> <p>a. di depan matras b. di sebelah kanan matras c. di sebelah kiri matras d. membelakangi matras e. di depan dan belakang matras</p> <p>Kunci: D. membelakangi matras</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan gerakan cara melakukan guling depan dengan sikap awal berdiri dalam aktivitas senam.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm. 2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada. 3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok. 4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>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.</p>

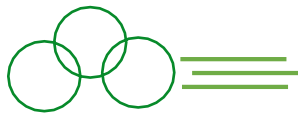
3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi hasil rancangan guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak guling depan, guling belakang dan guling lenting aktivitas senam. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian



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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

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) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

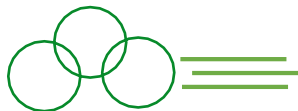
(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling dengan tumpuan leher bagian belakang ke arah depan (guling depan dan guling lenting) ke arah belakang (guling belakang).
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut (guling depan dan guling belakang).
- (e) pada gerakan guling lenting tangan mendorong untuk melenting dengan kaki lurus.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) Badan berdiri tegak.
- (b) Posisi kedua tangan disamping badan.
- (c) Pandangan lurus ke depan.

b) Pengolahan skor



Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi ketepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Keterangan:

Skor 3: Jika gerakan dilakukan dengan sempurna

Skor 2: Jika gerakan dilakukan dengan kurang sempurna

Skor 1: Jika gerakan dilakukan dengan tidak sempurna

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

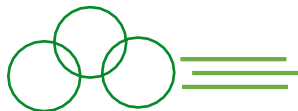
Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.



- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

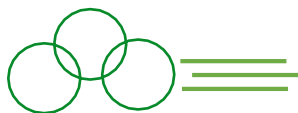
2. Refleksi Guru

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 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :



Nama Peserta didik :
Fase/Kelas : F / XI

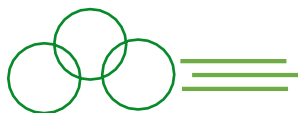
1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- 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 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas senam antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan.
 - 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan dengan menempelkan kertas diantara dagu dengan dada.
 - 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok.
 - 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri.
 - 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok.
 - 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri.
 - 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lenting dengan awalan berbaring.
 - 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan jongkok.
 - 9) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak guling lenting dengan awalan berdiri.
- d. Amatilah dan saling memberikan masukan terhadap gerakan yang dilakukan bersama dengan temanmu.
- e. Isilah lembar refleksi setelah aktivitas pembelajaran di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak guling depan			
Aktivitas keterampilan gerak guling belakang			



Aktivitas keterampilan gerak guling lenting			
---	--	--	--

3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Sejarah aktivitas senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi keterampilan gerak aktivitas senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Teknik dasar aktivitas senam.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas senam.
 - c. Bentuk-bentuk perlombaan aktivitas senam.

Glosarium

- Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncaat ke depan atau kebelakang.
- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dengan tumpuan leher bagian belakang.
- Guling ke belakang adalah menggelundung kebelakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
- Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling kebelakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam aktivitas senam dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas senam*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 12 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan)	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama.
---	--	---

Sarana Prasarana

- Ruang/lapangan.
- Tape recorder/sound system/speaker active.
- Kaset/mp3 senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- Peluit dan stopwatch.

Target Peserta Didik

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

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**

(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk

gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.
- 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.

b. Materi Pembelajaran Remedial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

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

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

Metode:

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

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

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran proyek dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (rangkaiannya langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan) aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak berirama dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas gerak berirama dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan aktivitas gerak berirama dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas yang intensitas yang lama.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan aktivitas gerak berirama dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan aktivitas gerak berirama yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

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 aktivitas gerak berirama.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Ruang/lapangan.
 - 2) *Tape recorder/sound system/speaker active.*
 - 3) Kaset/mp3 senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
 - 4) Peluit dan *stopwatch.*
 - 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru 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 beristirahat.
- 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 olahraga aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa aktivitas gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan pengembangan karier dalam aktivitas gerak berirama.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Setiap kelompok peserta didik saling memegang pundak teman satu kelompoknya membentuk ular (2) peserta didik yang paling depan bertugas menangkap ekor (peserta didik paling belakang) kelompok lain (3) apabila ekor tertangkap maka dia akan bergabung ke kelompok penangkapnya selama permainan ular tidak diperbolehkan terputus (4) Kelompok dengan tangkapan terbanyak sebagai pemenang.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
 - d) 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.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

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

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama.

- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan**

Cara melakukan

- (1) Sikap awal

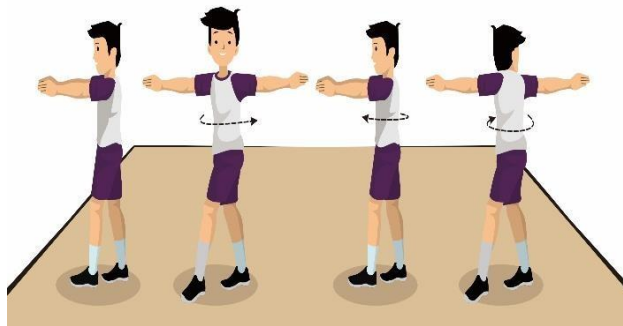
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

- (2) Gerakannya

- (a) Hitungan 1: Lengan kiri diayunkan ke belakang
- (b) Hitungan 2: Lengan kiri diayunkan ke depan.
- (c) Hitungan 3: Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- (d) Hitungan 4: Lengan kanan diayunkan ke depan
- (e) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

- (3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



- b) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan**

Prosedur pelaksanaan:

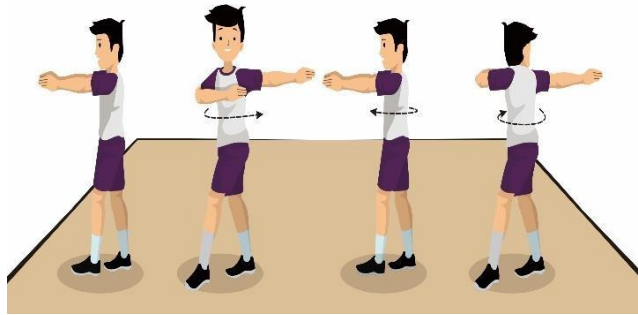
- (1) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

- (2) Gerakannya

- (a) Hitungan 1: Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
- (b) Hitungan 2: Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- (c) Hitungan 3: Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
- (d) Hitungan 4: Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- (e) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- (2) Gerakannya
 - (a) Hitungan 1: Kedua lengan disilangkan di depan dada.
 - (b) Hitungan 2: Kedua lengan terentang setinggi bahu.
 - (c) Hitungan 3: Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

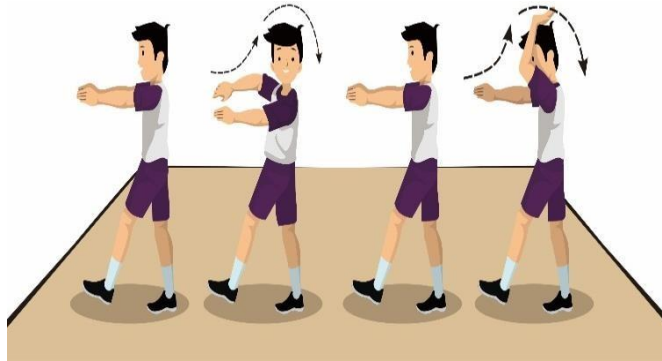


- d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- (2) Gerakannya
 - (a) Hitungan 1: Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - (b) Hitungan 2: Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
 - (c) Hitungan 3: Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - (d) Hitungan 4: Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
 - (e) Pandangan mengikuti gerakan lengan.

- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



- e) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- (2) Gerakannya
 - (a) Hitungan 1: Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
 - (b) Hitungan 2: Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
 - (c) Hitungan 3: Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
 - (d) Hitungan 4: Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
 - (e) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



- f) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- (2) Gerakannya
 - (a) Hitungan 1: Kedua lengan diluruskan di depan dada.
 - (b) Hitungan 2: Kedua lengan ditarik di depan dada.
 - (c) Hitungan 3: Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
 - (d) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak rangkaian gerak ayunan lengan dan pola langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama**

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit, kedua lengan direntangkan kesamping, dan arah pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2: Angkat kedua lengan ke atas lurus sambil memindahkan berat badan.

(b) Hitungan 3-4: Pindahkan berat badan ke kanan lurus dan lengan kanan ke atas serta lengan kiri ke arah samping sejajar dengan bahu.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



b) **Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua**

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua lengan di samping dan pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2 : Ayunkan lengan kanan kearah kiri dan ayunkan lengan kanan kearah kanan, tumpuan berat badan tetap pada kaki kiri.

(b) Hitungan 3-4 : Ayunkan lengan kiri kearah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan, ayunkan kembali lengan kiri dan berat badan tetap pada kaki kanan.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



c) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk, kedua lengan direntangkan kesamping dan pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

(a) Hitungan 1-2: Ayunkan kedua lengan kebelakang badan sambil memindahkan berat badan ke kiri dan liukkan badan kebelakang.

(b) Hitungan 3-4: Kembali ke sikap hitungan 1.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



d) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke kiri dan rentangkan kedua tangan kearah samping sejajar dengan bahu.

(2) Pelaksanaan

- (a) Hitungan 1-2: Ayunkan kedua lengan ke arah samping sejajar dengan bahu yang disertai gerakan mengeper.
- (b) Hitungan 3-4: Ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan dengan disertai gerakan mengeper.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



e) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.

(2) Pelaksanaan

- (a) Hitungan 1 : Angkat kedua lengan lurus ke atas dengan cara diayunkan diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- (b) Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
- (c) Hitungan 3 : Angkat kembali kedua lengan ke atas disertai melangkahkan kaki kiri ke depan.

(3) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



f) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam

Prosedur pelaksanaan:

(1) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, tungkai lurus, kedua lengan disilang di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.

(2) Pelaksanaan

- (a) Hitungan 1: Rentangkan kedua lengan kesamping sejajar bahu dengan diikuti tendangan tungkai kanan ke depan.
- (b) Hitungan 2: Kembali ke sikap hitungan 1.

- (c) Hitungan 3: Lakukan seperti pada hitungan 1, tetapi kaki kiri yang ditendangkan ke depan.
- (3) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
 - 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
 - 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
 - 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
 - 8) Guru memberikan penugasan **projek** secara berkelompok untuk merangkai gerak berirama.
 - 9) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
- 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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak	
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.			
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.			
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.			
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.			
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.			
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.			
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.			
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.			
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.			
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.			
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.			
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.			
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.			
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.			
		Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan

Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”
---	--	--

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam ritmik tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (<i>ritme</i>). Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan b. irama, kelentukan tubuh dan keindahan gerakan c. irama, kontinuitas gerakan dan keindahan gerakan d. kelentukan tubuh, keindahan gerakan dan daya tahan e. kelentukan tubuh, kontinuitas gerakan, keutuhan gerakan <p>Kunci: A irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Ativitas gerak berirama hendaknya mengikuti ketentuan, yaitu tidak lepas dari sistematika latihan yang biasa ditemui dalam kegiatan olahraga lainnya. Aktivitas pembelajaran terdiri dari</p> <p>Kunci:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pemanasan (<i>warming up</i>). b) Gerakan inti. c) Pendinginan (<i>cooling down</i>). 	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan</p>

			dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	---

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak pola langkah kaki aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

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) Penskoran

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

- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) Berdiri tegap dengan kaki rileks
 - (b) tangan berada di samping badan,
 - (c) pandangan mata ke arah depan.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) langkahkan kaki ke arah tujuan,
 - (b) pandangan ke arah depan,
 - (c) ayunan lengan mengikuti gerakan,
 - (d) perpindahan gerak ayunan lengan dan pola langkah kaki sesuai dengan irama.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Posisi kaki kembali ke sikap semula,
 - (b) pandangan ke arah depan,
 - (c) lengan berada di samping badan.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
 Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan sikap siap.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
 - (c) Petugas menilai keserasian gerak dengan irama, dan banyaknya variasi gerakan.

Konversi ketepatan gerak

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melangkah	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan perpindahan arah	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian Gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas gerak berirama tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Peserta didik :

Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama antara lain:

- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.
- 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.

d. Lakukan refleksi setelah aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak ayunan lengan			
Aktivitas keterampilan gerak langkah kaki			
Aktivitas keterampilan gerak rangkaian			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan aktivitas gerak berirama yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi pembelajaran keterampilan gerak aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar aktivitas gerak berirama.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan aktivitas gerak berirama.
- c. Bentuk-bentuk rangkaian aktivitas gerak berirama.

Glosarium

- Aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas gerak yang dilakukan dengan merangkai gerak ayunan lengan dan pola langkah kaki yang diiringi dengan music, lagu, ketukan atau hitungan dengan memperhatikan keserasian. Untuk melakukan gerakan-gerakan aktivitas gerak berirama secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Pola langkah adalah gerak melangkahkan kaki ke arah depan-belakang, kanan-kiri atau mengangkat kaki dalam gerak berirama.
- Ayunan lengan adalah gerakan yang dilakukan dengan ayunan bahu dengan berbagai macam gerakan dalam aktivitas gerak berirama.

- Irama adalah ritme yang digunakan untuk melakukan gerakan dapat berupa ketukan, hitungan, music atau lagu.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam aktivitas gerak berirama dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Sembawa, 22 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan mengevaluasi dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran merancang dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait keterampilan.</p>
---	--	--

Sarana Prasarana

- Lapangan atau halaman sekolah.
- Cone/kerucut atau yang sejenisnya.
- Hula hup atau sejenisnya.
- Tali.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

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

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak gerak latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan 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 hasil rancangan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta aktivitas tes kebugaran siswa SMA.
- b. Gambar aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta aktivitas tes kebugaran siswa SMA.
- c. Video pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta aktivitas tes kebugaran siswa SMA.

3. Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

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

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

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (aktivitas latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi) aktivitas kebugaran jasmani yang terkait keterampilan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan latihan kebugaran dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas latihan kebugaran dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan aktivitas latihan kebugaran dapat lebih efektif untuk melakukan aktivitas gerak yang intensitas yang lama dan tinggi.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan aktivitas latihan kebugaran dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan aktivitas kebugaran terkait keterampilan?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan aktivitas latihan kebugaran yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

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 aktivitas kebugaran terkait keterampilan.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atau halaman sekolah.
 - 2) *Cone*/kerucut atau yang sejenisnya.
 - 3) Hula hup atau sejenisnya.
 - 4) Tali.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru 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 beristirahat.
- 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 olahraga aktivitas kebugaran terkait keterampilan: misalnya bahwa aktivitas kebugaran terkait keterampilan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan pendukung utama dalam keterampilan berolahraga.

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas kebugaran terkait keterampilan.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas kebugaran terkait keterampilan, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan aktivitas kebugaran terkait keterampilan, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas kebugaran terkait keterampilan, dalam bentuk yang sederhana dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Setiap kelompok peserta didik dipilih satu peserta didik sebagai pelempar *cone* berbentuk piring (2) peserta didik pemegang *cone* akan berusaha mengejar dan melempar *cone* tersebut ke arah peserta didik lain (3) apabila lemparan tersebut mengenai peserta didik yang lain maka mereka akan berganti peran. Simulasinya *game* tersebut dapat dilihat di: https://youtu.be/vodo9_6zrcQ
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
 - d) 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.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan. Selain itu guru juga menampilkan media sebagai alat bantu pembelajaran.

- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan aktivitas latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran merancang latihan kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang. Bentuk-bentuk merancang latihan kecepatan secara sederhana sebagai berikut:

(1) **Kecepatan sprint (*sprinting speed*)**

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan interval *running* dengan volume beban latihan: 5 - 10 kali giliran lari, jarak: 30 - 80 meter, intensitas Pembelajaran lari: 80% -100%.

(2) **Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)**

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

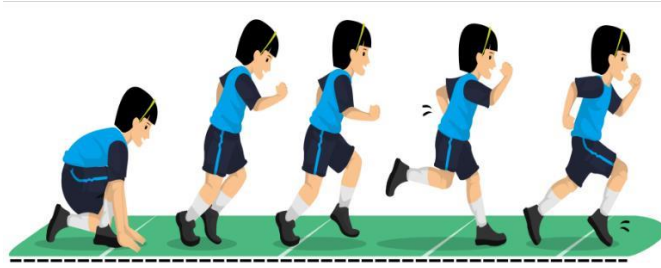
(3) **Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran: 4-6 kali giliran, intensitas: 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut: (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Prosedur pelaksanaan:

- Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.
- Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.



b) **Aktivitas merancang latihan kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain: lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*). Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai pengembangan karakter: mandiri dan gotong royong. Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan data tahan otot dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

(1) **Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)**

Prosedur pelaksanaan:

- Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.
- Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



(2) **Aktivitas latihan lari bolak belok (*zig-zag*)**

Prosedur pelaksanaan:

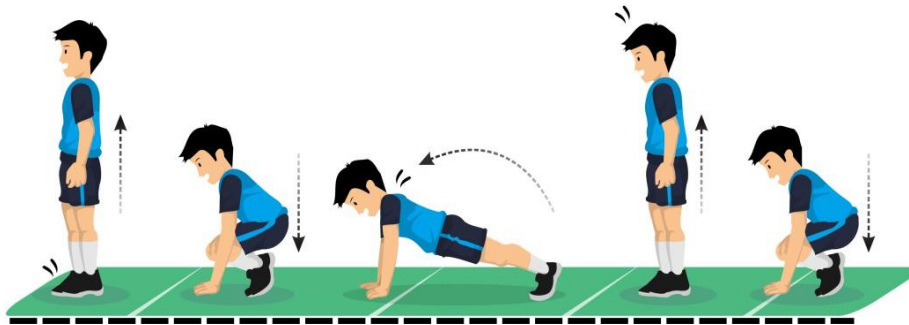
- Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.



(3) Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

Prosedur pelaksanaan:

- Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- Pandangan ke arah depan.
- Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



(4) Aktivitas latihan gerakan bereaksi

Prosedur pelaksanaan:

- Berdiri dengan sikap ancang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya .
- Bunyi peluit keempat, lari kesamping kanan secepat-cepatnya.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.



Aktivitas 2

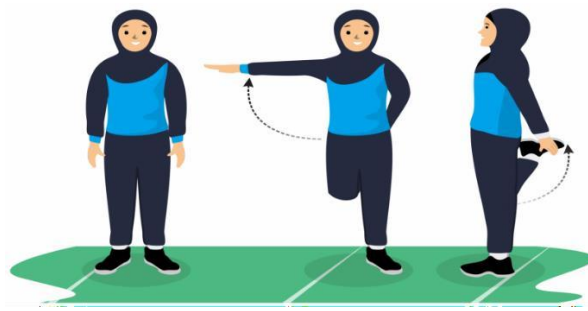
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan latihan kecepatan dan latihan kelincahan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang latihan keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur aktivitas Latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan latihan keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau

Prosedur pelaksanaan:

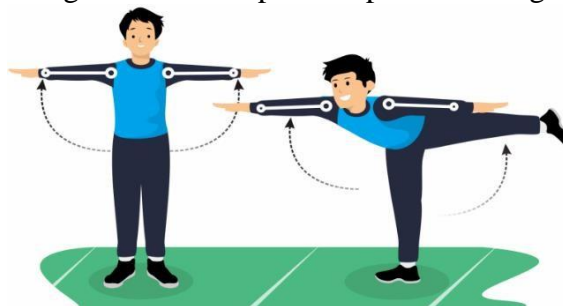
- (1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- (3) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (4) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke seikap awal.



b) Aktivitas latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (2) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (3) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



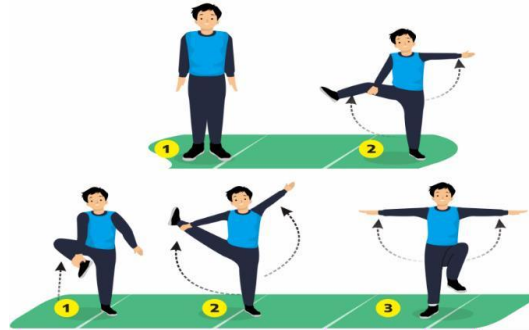
c) Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu

dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.

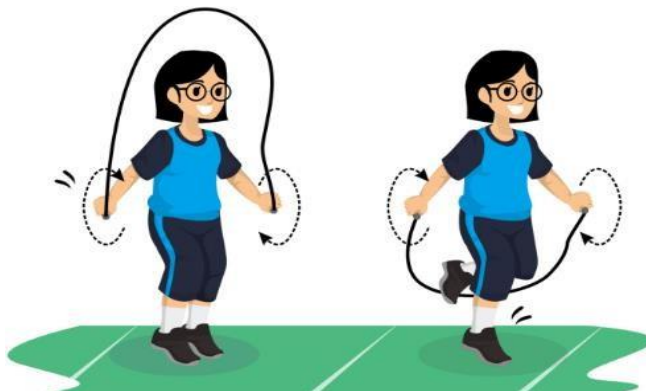
- (2) Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.
- (3) Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping.
- (4) Lakukan latihan ini secara bergantian.



d) **Aktivitas latihan lompat tali perorangan**

Prosedur pelaksanaan:

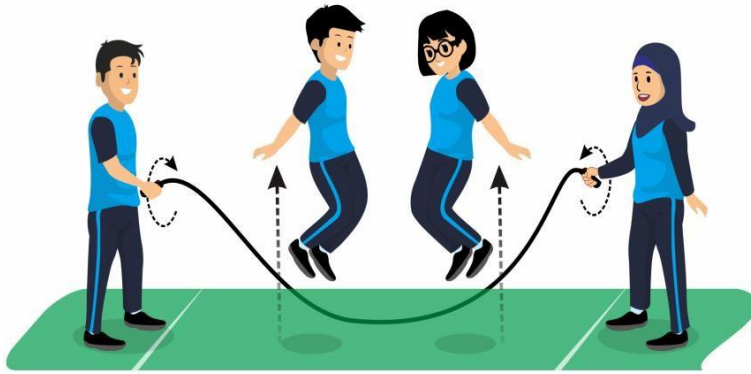
- (1) Berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
- (2) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- (3) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- (4) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (5) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.



e) **Aktivitas latihan lompat tali berteman**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Dua orang teman memegang ujung tali.
- (2) Peserta didik yang lain berbaris di samping.
- (3) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
- (4) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
- (5) Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.
- (6) Semakin lama, putaran tali dipercepat.



f) **Aktivitas latihan mengayunkan simpai**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.
- (2) Ayunkan simpai di samping kiri badan.
- (3) Bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan.
- (4) Kembali ke sikap semula.
- (5) Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.
- (6) Ulangi latihan ini beberapa kali.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
- 9) Guru meminta peserta didik untuk **mempromosikan aktivitas Latihan kebugaran jasmani** di media social yang dimiliki.

c. Kegiatan Penutup (15 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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan aktivitas kebugaran.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		

7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Bentuk latihan ini sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk latihan tersebut adalah</p> <p>a. kekuatan otot b. daya tahan otot c. kecepatan d. keseimbangan e. kelincahan</p> <p>KUNCI: E kelincahan</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Aktivitas <i>shuttle run</i> digunakan untuk melatih dan mengukur kelincahan seseorang, jelaskan bagaimana cara melakukan <i>shuttle run</i>!</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan

		<p>Kunci:</p> <p>a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter).</p> <p>b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.</p> <p>c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.</p> <p>d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak</p>	<p>dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	---	---

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan latihan kecepatan aktivitas kebugaran terkait keterampilan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan kecepatan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

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.		a. Kaki		

Posisi dan Sikap Akhir	b. Badan		
	c. Lengan dan tangan		
	d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir			

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) Duduk dengan posisi start jongkok
 - (b) tangan berada di atas garis *start*,
 - (c) pandangan mata ke arah depan.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) Luruskan kaki bagian belakang,
 - (b) lengan diluruskan,
 - (c) pandangan mata ke depan,
 - (d) berlari dengan kecepatan penuh dan bertumpu pada ujung kaki,
 - (e) lengan mengayun seimbang disamping badan.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Pandangan ke depan dengan mencondongkan badan sedikit ke depan,
 - (b) memperlambat lari setelah mencapai garis *finish*,
 - (c) pandangan ke arah depan,
 - (d) lengan berada di samping badan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak kecepatan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak kecepatan lari 50meter dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik melakukan *start* jongkok dengan sikap siap.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai berlari dengan kecepatan penuh sampai garis *finish*.
- (c) Petugas menghitung catatan waktu yang ditempuh.

d) Konversi kecepatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	

..... < 7.2 dtk < 8.4 dtk	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	8.5 – 9.8 dtk	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9.9 – 11.4 dtk	Cukup
..... > 9.6 dtk > 13.4 dtk	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan latihan kelincahan aktivitas kebugaran terkait keterampilan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan Latihan kelincahan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak sama dengan kecepatan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) Sikap awal berdiri,
- (b) pandangan ke arah lintasan,
- (c) lengan berada disamping badan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Kaki melangkah dengan berlari,
- (b) tangan mengambil balok di tepi garis,
- (c) pandangan mata ke arah lintasan,
- (d) berlari dengan kecepatan penuh dan,
- (e) meletakkan balok ditepi garis berlawanan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) Pandangan ke arah *finish* ,
- (b) mencondongkan badan sedikit ke depan,
- (c) lengan berada di samping badan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak kelincahan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan.

(2) Penilaian hasil keterampilan gerak

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak kelincuhan (*Shuttle run*) dengan memindahkan balok/bola dalam jarak 10meter sebanyak 2 kali (balok diletakkan di tepi seberang *start* dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik dalam sikap berdiri menyamping.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai berlari dengan kecepatan penuh sampai tepi garis berlawanan untuk mengambil balok/bola kemudian meletakknya di garis *start*, ulangi hal tersebut sekali lagi tanpa aba-aba.
- (c) Petugas menghitung catatan waktu yang ditempuh.

d) Konversi nilai produk kelincuhan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 12,1 dtk < 12,4 dtk	Sangat Baik
12,2 – 13,5 dtk	12,5 – 14,1 dtk	Baik
13,6 – 14,9 dtk	14,2 – 15,7 dtk	Cukup
..... > 15 dtk > 15,7 dtk	Kurang

c. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan latihan keseimbangan aktivitas kebugaran terkait keterampilan

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan latihan keseimbangan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak sama dengan kecepatan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) Sikap awal berdiri,
- (b) pandangan ke arah depan,
- (c) lengan berada disamping badan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Berdiri tegak dengan bertumpu pada satu kaki,
- (b) Lengan diletakkan di pinggang,

- (c) Peserta didik berdiri tegak dengan bertumpu pada satu kaki dominan sedangkan kaki yang satunya lagi ditempelkan diatas lutut kaki tumpu
- (d) pandangan mata ke arah depan,
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Pandangan ke arah depan ,
 - (b) Menurunkan kaki, berdiri tegak,
 - (c) lengan berada di samping badan.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak keseimbangan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
 Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak keseimbangan dalam aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik dalam sikap berdiri tegak.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mengangkat satu kaki.
 - (c) Petugas menghitung catatan waktu peserta didik mampu mempertahankan posisi.
- d) Konversi nilai produk keseimbangan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 50 dtk > 50 dtk	Sangat Baik
40 – 50 dtk	40 – 50 dtk	Baik
25 – 39 dtk	25 – 39 dtk	Cukup
..... < 25 dtk < 25 dtk	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan
 Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.
2. Remedial
 Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui

level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas kebugaran terkait keterampilan.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas kebugaran terkait keterampilan tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan aktivitas kebugaran terkait keterampilan tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

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

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
 Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas latihan kebugaran terkait keterampilan antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak latihan kecepatan, dan latihan kelincahan.
 - 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan dan koordinasi.
- d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas latihan kecepatan			

Aktivitas latihan kelincahan			
Aktivitas latihan keseimbangan dan koordinasi			

3. **Bahan Bacaan Peserta Didik**
 - a. Peraturan aktivitas kebugaran terkait keterampilan yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi pembelajaran keterampilan gerak aktivitas kebugaran terkait keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. **Bahan Bacaan Guru**
 - a. Teknik dasar aktivitas kebugaran terkait keterampilan.
 - b. Bentuk-bentuk keterampilan aktivitas kebugaran terkait keterampilan.
 - c. Bentuk-bentuk rangkaian aktivitas kebugaran terkait keterampilan.

Glosarium

- Aktivitas kebugaran 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
- Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya.
- Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.
- Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak).
- Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 12 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.TP., M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.-

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI

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

Sarana Prasarana

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

Target Peserta Didik

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

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- 1) Aktivitas pembelajaran hakekat, peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur.
- 2) Aktivitas pembelajaran tipe-tipe dan prinsip-prinsip aktivitas fisik.

- 3) Aktivitas pembelajaran perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
 - 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan program aktivitas fisik secara teratur.
- b. Materi Pembelajaran Remedial
- Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.
- c. Materi Pembelajaran Pengayaan
- Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.
- 2. Media Pembelajaran**
- a. Gambar manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.
 - b. Video pembelajaran manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.
- 3. Alat dan Bahan Pembelajaran**
- a. Buku Ajar.
 - b. *Link* video (jika diperlukan)
 - c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

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

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

Metode:

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

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

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

Tujuan Pembelajaran

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

Pemahaman Bermakna

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

Pertanyaan Pemantik

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

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

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

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari aktivitas fisik: misalnya bahwa aktivitas fisik adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan mendorong produktivitas.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran dalam memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil pemahaman dan penerapan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yaitu: mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan *ice breaking* agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. *Ice breaking* dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik duduk sesuai dengan urutan tempat duduk masing-masing.
 - b) Cara bermain: (1) Guru meminta peserta didik untuk berhitung secara urut akan tetapi setiap angka 7, kelipatan 7 atau mengandung angka 7 harus diganti dengan kata "Merdeka" (3) Guru menunjuk salah satu siswa untuk mulai berhitung, apabila terdapat siswa melakukan kesalahan dalam berhitung sesuai ketentuan di atas maka siswa tersebut maju ke depan dan diberi hukuman menyanyi.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas

berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.

- d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan dan pengetahuan, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

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

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

Aktivitas 1

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

a) Hakikat dan manfaat aktivitas fisik secara teratur

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

(1) Pengertian aktivitas fisik

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

Jenis olahraga yang dapat dilakukan yaitu: *push-up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness* dan angkat beban/berat. Untuk melakukan aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, untuk

kesehatan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur, maka dalam waktu tiga bulan ke depan akan terasa hasilnya.

(2) Manfaat aktivitas fisik secara teratur

Manfaat aktivitas fisik secara teratur antara lain sebagai berikut:

- (a) Mengontrol berat badan
Aktivitas secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Aktivitas fisik dapat membakar kalori. Semakin intens aktivitas, semakin banyak kalori yang dibakar.
- (b) Menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit
Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah atau mengelola berbagai masalah kesehatan termasuk *stroke*, penyakit metabolisme, kencing manis, stres, dan kanker.
- (c) Meningkatkan *mood*
Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stres dan emosional. Aktivitas fisik merangsang berbagai bahan kimia otak yang dapat membuat lebih bahagia dan lebih santai. Lebih baik dalam penampilan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri.
- (d) Meningkatkan energi
Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan dan aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan dan membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja lebih efisien. Ketika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien, akan memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan pekerjaan.
- (e) Membuat tidur lebih nyenyak
Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu tidur lebih cepat dan memperdalam tidur. Hanya jangan berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.
- (f) Menyenangkan
Aktivitas fisik dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu. Ini memberi kesempatan untuk bersantai, menikmati alam atau hanya melakukan kegiatan yang membuat bahagia. Aktivitas fisik juga dapat terhubung dengan keluarga atau teman dalam pengaturan sosial yang menyenangkan.

b) Peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur

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

(1) Peran aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh

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

(a) Memperbaiki dan meningkatkan *mood*

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

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

(b) Mencegah penyakit kronis

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

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

(c) Mengelola berat badan

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

(d) Meningkatkan tingkat energi

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

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

(e) Memperbaiki kualitas tidur

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

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

(2) Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan

Menurut *Centers for Disease Control* (CDC) manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jauh lebih besar ketimbang risiko terjadinya cedera. Ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa

aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti: penyakit jantung dan sebagian kanker. Semua orang dapat meraih manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, tanpa mempedulikan umur, kelompok etnis, bentuk tubuh atau ukuran tubuh.

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

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

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

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

Aktivitas 2

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

a) Tipe-tipe aktivitas fisik

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

(1) Ketahanan (*endurance*)

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

(2) Kelenturan (*flexibility*)

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

(3) Kekuatan (*strength*)

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

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

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

b) Prinsip-prinsip Aktivitas Fisik

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

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

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

(1) Prinsip kekhususan (*specificity*)

Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu: khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Prinsip kekhususan dalam bola voli adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam bola voli.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan. Berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

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

Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya. Manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan

kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program latihan.

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

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

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

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

c) Perawatan kesehatan untuk menjaga kesehatan

(1) Gerak badan

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

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

- (a) Otot-otot tubuh dengan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
- (b) Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
- (c) Memperbaiki otot-otot usus sehingga peristaltik (gerakan) usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
- (d) Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).
- (e) Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru jadi sehat, dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
- (f) Pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga napsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
- (g) Sebagai variasi, serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tercermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.

(2) Rekreasi

Rekreasi atau "*re-creation*" berarti kesukaan, kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak

macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing, dan sebagainya.

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

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

(3) Istirahat

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

(a) Manfaat istirahat:

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

(b) Waktu dan lamanya istirahat

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

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

(c) Tidur

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

d) Perawatan tubuh agar tetap bugar

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

- (1) Memelihara kebersihan
 - Badan: mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
 - Pakaian: dicuci, disetrika.
 - Rumah dan lingkungannya: disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- (2) Makanan yang sehat
Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
- (3) Cara hidup yang teratur
 - a) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
 - b) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- (4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempataan jasmani
 - a) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 - b) Olahraga: aerobik secara teratur.
- (5) Menghindari terjadinya penyakit
 - a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
 - b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 - c) Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- (6) Meningkatkan rataf kecerdasan dan rohaniah
 - a) Patuh pada ajaran agama.
 - b) Cukup santapan rohani.
 - c) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu dibangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- (7) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
 - a) Adanya sumber air yang baik.
 - b) Adanya kakus yang sehat.
 - c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 - d) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- (8) Pemeriksaan kesehatan
 - a) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - b) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

e) Mengontrol berat badan

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

(1) Mengambil porsi setengah dari porsi biasa

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

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

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

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

(2) Perhatikan porsi kalori dari makanan yang dimakan

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

(3) Perbanyak porsi sayur ketika makan prasmanan

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

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

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

(1) Program Olahraga Jalan Kaki

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

(2) Program Olahraga Lari/Jogging

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

(3) Program Olahraga Bersepeda

Minggu	Jarak (km)	Tujuan Waktu (menit)	Frekuensi/Minggu	Angka/Minggu
1	8,0	30	3	10,5
2	8,0	25	3	13,5
3	8,0	20	4	24,0
4	9,6	26	4	27,2
5	9,6	24	4	30,0
6	11,2	27:45	4	33,2
7	11,2	30	4	36,4
8	12,8	35	4	37,9
9	12,8	34	4	39,2
10	12,8	32	4	42,0

(4) Program Olahraga Berenang

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

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

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

c. Kegiatan Penutup (15 menit).

- 1) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 2) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran.
- 3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 5) Peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		

3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	
		Perlu Perbaikan	
		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Pernyataan tersebut merupakan hakikat dari</p> <p>a. kebugaran jasmani b. aktivitas fisik c. aktivitas gerak d. daya tahan tubuh e. kekuatan otot tubuh</p> <p>KUNCI: B aktivitas fisik</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Uraian tertutup	<p>1. Aktivitas fisik memiliki peran dan manfaat yang sangat baik untuk Kesehatan, jelaskan manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan!</p> <p>Kunci:</p> <p>a) Mengurangi risiko kematian dini.</p> <p>b) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung.</p> <p>c) Mengurangi risiko timbulnya diabetes.</p> <p>d) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi.</p> <p>e) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar.</p> <p>f) Membantu mengendalikan berat badan.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
-----------------	---	--

3. Penilaian Keterampilan

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

1) Bentuk Penilaian

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian

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

Kelompok: _____ Kelas: _____

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1	Sistematika presentasi	Materi presentasi disajikan secara runtut dan sistematis	4
		Materi presentasi disajikan secara runtut tetapi kurang sistematis	3
		Materi presentasi disajikan secara kurang runtut dan tidak sistematis	2
		Materi presentasi disajikan secara tidak runtut dan tidak sistematis	1
2	Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan sangat mudah dipahami	4
		Bahasa yang digunakan cukup mudah dipahami	3

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

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

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

Contoh Format Refleksi.

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

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

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat..
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka Panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Peserta didik :

Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melaksanakan aktivitas pembelajaran memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran hakekat, peran dan manfaat aktivitas fisik secara teratur.
 - 2) Aktivitas pembelajaran tipe-tipe dan prinsip-prinsip aktivitas fisik.
 - 3) Aktivitas pembelajaran perawatan kesehatan dan perawatan tubuh agar tetap bugar.
 - 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan program aktivitas fisik secara teratur.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan

tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- b. Bentuk-bentuk program latihan fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Glosarium

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

Referensi

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

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 12 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.TP., M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N Jenjang : SMK Kelas XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan memahami bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan menerapkan pola perilaku hidup sehat.
---	--	---

Sarana Prasarana

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

Target Peserta Didik

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

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

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

Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- 1) Aktivitas pembelajaran dalam memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS,
- 2) Aktivitas pembelajaran dalam memahami dan mengerti cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.

- b. Materi Pembelajaran Remedial
Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan 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 reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Gambar tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.
- b. Video pembelajaran tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

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

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

Metode:

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

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

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

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

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas diskusi dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

1. Peserta didik memahami hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sehingga mampu menghindarkan diri dari penularan HIV/AIDS.
2. Dengan memahami hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS peserta didik dapat mengajak masyarakat dan keluarga menghindari HIV AIDS.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan mengerti hasil rancangan materi hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat ?
2. Jika peserta didik memahami dan mengerti hasil rancangan materi hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat apa saja yang bisa dilakukan?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan manfaat aktivitas fisik untuk pola hidup sehat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Ruang kelas/lapangan.
 - 2) LCD/Proyektor (jika memungkinkan)
 - 3) Laptop/PC/HP.
 - 4) Papan tulis, Spidol (jika diperlukan).

- 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

- 1) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat mempelajari hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS untuk pola hidup sehat.
- 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 hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS: misalnya bahwa HIV/AIDS adalah salah satu penyakit yang sangat berbahaya untuk kesehatan.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran dalam memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yaitu: mempresentasikan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan *ice breaking* agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. *Ice breaking* dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik duduk sesuai dengan urutan tempat duduk masing-masing.
 - b) Cara bermain: (1) Guru meminta peserta didik untuk berhitung secara urut akan tetapi setiap angka 4, kelipatan 4 atau mengandung angka 4 harus diganti dengan kata "JAYA" (3) Guru menunjuk salah satu siswa untuk mulai berhitung, apabila

terdapat siswa melakukan kesalahan dalam berhitung sesuai ketentuan di atas maka siswa tersebut maju ke depan dan diberi hukuman menyanyi

- c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.
- d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan dan pengetahuan, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 Menit)

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

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas memahami dan mengerti hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Secara rinci tugas ajar tersebut adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

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

a) Hakikat HIV dan AIDS

Peserta didik menyimak dan mendiskusikan hakikat HIV/AIDS. Materi tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut:

(1) Pengertian HIV

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang selanjutnya melemahkan kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit. Obat atau metode penanganan HIV belum ditemukan. Dengan menjalani pengobatan

tertentu, pengidap HIV bisa memperlambat perkembangan penyakit ini, sehingga pengidap HIV bisa menjalani hidup dengan normal.

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang menyerang sistem imun tubuh manusia, khususnya sel CD4 atau biasa dikenal sebagai sel T (T cell). Virus ini bekerja secara agresif terhadap sistem imun tubuh. Padahal, kekuatan dan ketahanan tubuh sangat bergantung pada sistem imun tubuh. Jika sistem imun tubuh terganggu, kekebalan tubuh terhadap bermacam penyakit akan melemah. Hasilnya, tubuh akan mudah diserang infeksi virus, bakteri jahat, dan sumber penyakit lainnya. Pada akhirnya, muncullah penyakit yang disebut AIDS.

(2) Pengertian AIDS

AIDS atau *Acquired Immune Deficiency Syndrome* adalah penyakit gangguan imunitas tubuh yang disebabkan oleh virus HIV. Pada penderita AIDS atau ODHA (Orang dengan HIV AIDS), tubuh mereka akan melemah seiring berjalannya waktu. Tubuh ODHA yang mengalami pelemahan akan rentan diserang penyakit, seperti infeksi dan kanker. Akan tetapi, ada *treatment* atau perawatan terhadap orang-orang yang terjangkit virus HIV ini. Meskipun tidak ada obat untuk HIV atau AIDS, seseorang yang menjalani penanganan medis tertentu secara rutin memiliki potensi hidup yang dapat menjangkau masa hidup orang yang tidak terjangkit AIDS.

Pasien yang sudah terinfeksi HIV dan mengalami stres yang berkepanjangan, akan mempercepat menyebarnya AIDS. Replikasi virus yang terus-menerus mengakibatkan semakin berat kerusakan sistem kekebalan tubuh dan semakin rentan terhadap infeksi oportunistik (IO) sehingga akan berakhir dengan kematian.

AIDS adalah tahap akhir dari HIV, dimana perjalanan HIV menuju AIDS membutuhkan waktu sekitar 10 - 13 tahun. Nama AIDS sendiri pertama kali digunakan oleh Don Amstrong, kepala bagian penyakit infeksi di New York.

(3) Asal usul HIV/AIDS

Virus HIV diyakini pertama kali ditemukan di Kinshasa, Republik Demokratik Kongo pada tahun 1920, ketika dilaporkan adanya penyebaran infeksi virus "*Simian Immunodeficiency Viruses*" (SIV) dari simpanse dan gorila kepada manusia. Semenjak itu kasus kematian mendadak dengan gejala-gejala khas hilang dan dianggap tidak menjadi ancaman.

Keresahan kembali terjadi pada awal tahun 80-an, dimana pada tahun 1981 ditemukan infeksi paru yang amat jarang yang disebut *Pneumocystis Carinii Pneumonia* (PCP) pada lima orang pemuda homoseksual yang sebelumnya tidak memiliki masalah kesehatan di Los Angeles. Pada saat yang bersamaan, New York dan California turut melaporkan adanya jangkitan kanker ganas yang disebut dengan sarcoma kaposi.

Penyakit ini juga menyerang sekelompok pria homoseksual. Penyakit-penyakit yang dilaporkan tersebut ternyata memiliki hubungan dengan adanya kerusakan berat pada sistem kekebalan tubuh. Pada akhir tahun 1981, infeksi semakin meluas, dilaporkan 270 kasus pasien dengan kerusakan kekebalan tubuh yang parah pada pria homoseksual dan 121 orang diantaranya meninggal dunia. Pada akhir tahun ini pula pertama kali didapati kasus PCP pada orang yang menggunakan narkoba suntik.

Di Indonesia, permasalahan AIDS muncul pada tahun 1987 dari seorang turis asing berkebangsaan Belanda yang meninggal di Bali dengan tanda-tanda infeksi AIDS.

Berita penyebaran virus HIV/AIDS yang terjadi di Indonesia menyebutkan bahwa AIDS masuk di Indonesia pada tahun 1987, sebenarnya AIDS sudah ada di Indonesia pada tahun 1983.

Berangsur–angsur penyebaran HIV/AIDS sangat cepat di dunia, sampai akhir 1993 di Indonesia virus HIV/AIDS sudah menjangkau 12 propinsi. Namun masih banyak orang Indonesia beranggapan bahwa angka atau jumlah penderita yang terinfeksi virus HIV/AIDS belum seberapa dibandingkan jumlah penduduk yang ada di Indonesia.

Berdasarkan hasil laporan epidemi HIV/AIDS, didapatkan dalam tahun 2007 terdapat 27 juta infeksi baru dan 2 juta kematian akibat HIV/AIDS. Secara estimasi diperkirakan terdapat 33 juta orang yang hidup dengan HIV/AIDS didunia (Depkes, 2008). Kasus HIV/AIDS di Indonesia terjadi peningkatan setiap tahun.

b) **Bahaya Penyakit HIV/AIDS**

Tak dipungkiri HIV/AIDS memiliki dampak yang cukup serius dan buruk pada anak-anak dari negara miskin dan berkembang. Dimana penyakit ini menyerang anak-anak secara langsung melalui infeksi. Meskipun HIV dapat berkembang lebih cepat pada anak-anak ketimbang pada orang dewasa, mereka masih mungkin menikmati kehidupan berkualitas bertahun-tahun, terutama jika mendapat perawatan yang mendukung.

Jumlah kasus HIV dan AIDS dari tahun ke tahun semakin meningkat di seluruh bagian dunia, meskipun berbagai upaya preventif terus dilaksanakan. Resiko tertinggi penularan HIV diketahui berasal dari perilaku, termasuk penggunaan jarum suntik (penasun), dan seks yang tidak terlindungi, dan dari ibu yang terjangkit ke anak mereka dan selama persalinan.

Jumlah perempuan yang terinfeksi saat ini cenderung meningkat HIV di Indonesia, membuat kemungkinan penularan seperti itu bahkan semakin besar. HIV tidak dapat disembuhkan, karena tidak ada obat yang dapat sepenuhnya menyembuhkan HIV/AIDS. Perkembangan penyakit dapat diperlambat. Akan tetapi, tidak dapat dihentikan sepenuhnya.

Kombinasi yang tepat antara berbagai obat-obatan anti revitrivoral dapat memperlambat kerusakan yang diakibatkan oleh HIV pada sistem kekebalan tubuh dan menunda awal terjadinya AIDS.

(1) Masuknya virus AIDS

Darimana sebenarnya virus AIDS ini berasal? Dugaan sementara ini adalah virus AIDS berasal dari kerja yang mempunyai daya toleransi cukup tinggi terhadap jenis virus AIDS. Berpindahannya virus AIDS pada manusia terjadi karena gigitan binatang tersebut. Ada dugaan bahwa virus AIDS sudah berkembang lama pada beberapa komunitas penduduk yang terisolasi ternyata cukup mempunyai daya tahan terhadap virus ini. Sayangnya, data lengkap tentang penduduk yang terisolasi ini belum diperoleh.

Virus HIV tidak memiliki sifat seperti: virus *flu* yang dapat menular melalui udara. Proses penularan ini bisa melalui hubungan seksual dengan penderita (homo maupun hetero-seksual), transfusi darah yang mengandung virus HIV, jarum suntik atau alat tusuk lainnya yang baru saja dipakai oleh penderita (setelah pemakaian obat bius, apukuntur, tindik atau tato) atau dengan alat tertentu yang mana alat ini telah melukai penderita dan kemudian dipakai oleh orang lain hingga luka juga (pisau cukur, sikat gigi, dan lain-lain).

Virus HIV masuk ke dalam tubuh manusia melalui perantara darah, semen dan sekret vagina. *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) tergolong *retrovirus* yang mempunyai materi genetik RNA yang mampu menginfeksi limfosit CD4 (*Cluster Differential Four*), dengan melakukan perubahan sesuai dengan DNA inangnya.

(2) Stadium HIV/AIDS

Infeksi HIV memiliki empat stadium sampai nantinya menjadi AIDS yaitu sebagai berikut:

- (a) Stadium I belum menunjukkan gejala dan dalam hal ini pasien dengan HIV tidak menunjukkan gejala klinis yang berarti, sehingga pasien akan tampak sehat seperti orang normal dan mampu melakukan aktifitasnya seperti biasanya.
- (b) Stadium II sudah mulai menunjukkan gejala yang ringan dan gejala ringan seperti: penurunan berat badan kurang dari 10%, infeksi yang berulang pada saluran nafas dan kulit.
- (c) Stadium III Pasien sudah tampak lemah, gejala dan infeksi sudah mulai bermunculan, penderita akan mengalami penurunan berat badan yang lebih berat, diare yang tidak kunjung sembuh, demam yang hilang timbul dan mulai mengalami infeksi jamur pada rongga mulut bahkan infeksi sudah menjalar ke paru-paru.
- (d) Stadium IV pasien akan menjadi AIDS, aktivitas pasien akan banyak dilakukan di tempat tidur karena kondisi dan keadaannya sudah mulai lemah dan infeksi mulai bermunculan dimana-mana dan cenderung berat.

(3) Cara Penularan HIV/AIDS

Menurut Prof. Luc Montagnier, hubungan seksual yang berupa homo-seksual, hete-seksual maupun oral seksual bisa menyebabkan AIDS. Kontaminasi dimulai jika ada virus yang ada terjadi kontak seksual tersebut, yang memungkinkan terjadinya kontak antara virus yang ada pada semen atau cairan vagina dengan darah.

Jelas, bahwa hubungan seksual yang menimbulkan luka atau peradangan mempunyai kans besar untuk terkontaminasi virus ini. Virus ini tidak memerlukan beberapa kali kontak seksual untuk memasuki aliran darah seseorang. Bila saja hanya sekali kontak ia sudah hinggap dialiran darah. Namun sampai saat ini belum ada data yang pasti tentang perbandingan frekuensi mutasi virus dari pria ke wanita atau sebaliknya. Satu yang perlu diingat adalah semuanya mungkin terjadi.

(4) Gejala-gejala yang Menunjukkan Orang Terinfeksi HIV/AIDS

Penularan penyakit AIDS baru bisa ditemukan gejalanya setelah 5 – 10 tahun, terhitung sejak terjadinya penularan. Jadi kalau sekarang tampak sehat belum tentu terlepas dari AIDS. Pada penderita yang baru saja terinfeksi oleh virus HIV dan sudah membentuk antibodi positif, belum kelihatan gejala maupun tanda-tanda penyakitnya. Akan tetapi bila kejadian ini sudah berlangsung lama, maka penderita ini akan mengalami *full blown* AIDS. Jika sudah terjadi demikian, maka gejala-gejala klinisnya muncul.

Gejala klinis itu antara lain: rasa lelah yang berkepanjangan, sering demam (lebih dari 38°C) yang disertai keringat malam tanpa sebab yang jelas, sesak napas dan batuk berkepanjangan, berat badan menurun secara mencolok, pembesaran kelenjar (di leher,

ketiak dan lipatan paha) tanpa sebab yang jelas, diare yang hebat secara terus-menerus,

bercak merah kebiruan pada kulit dan kalau terjadi infeksi, maka infeksiya akan semakin meluas dan semakin berat.

Disamping itu, para penderita AIDS sering mengalami infeksi yang seharusnya tidak lazim terjadi pada manusia dan bahkan kejadian ini justru semakin berat pada penderita AIDS, seperti: pada *Pneumonia Carinii*. Kemudian anak yang orang tuanya terinfeksi HIV, pernah menjalani transfusi serta menderita *hemofili* mempunyai kecenderungan terinfeksi virus HIV.

(a) Tahap pertama:

- Pengidap akan mengalami nyeri mirip, seperti flu, beberapa minggu setelah terinfeksi, selama satu hingga dua bulan.
- Dapat tidak menimbulkan gejala apapun selama beberapa tahun.
- Dapat timbul demam, nyeri tenggorokan, ruam, pembengkakan kelenjar getah bening, diare, kelelahan, nyeri otot, dan sendi.

(b) Tahap kedua:

- Umumnya, tidak menimbulkan gejala lebih lanjut selama bertahun-tahun.
- Virus terus menyebar dan merusak sistem kekebalan tubuh.
- Penularan infeksi sudah bisa dilakukan pengidap kepada orang lain.
- Berlangsung hingga 10 tahun atau lebih.

(c) Tahap ketiga:

- Daya tahan pengidap rentan, sehingga mudah sakit, dan akan berlanjut menjadi AIDS.
- Demam terus-menerus lebih dari sepuluh hari.
- Merasa lelah setiap saat.
- Sulit bernapas.
- Diare yang berat dan dalam jangka waktu yang lama.
- Terjadi infeksi jamur pada tenggorokan, mulut, dan vagina.
- Timbul bintik ungu pada kulit yang tidak akan hilang.
- Hilang nafsu makan, sehingga berat badan turun drastis.

Tanda-tanda anak terinfeksi ada yang muncul setelah dia dilahirkan. Namun umumnya muncul pada sekitar usia 6 bulan, gejala tersebut adalah tidak sesuai dengan usia, timbulnya berbagai benjolan, gangguan pada hati, otak, serta sering sakit akibat lemahnya daya kekebalan tubuh.

Tanda-tanda HIV/AIDS diantaranya sebagai berikut:

- (a) Ruam kulit
- (b) Sakit kepala
- (c) Sakit tenggorokan
- (d) Diare
- (e) Nyeri otot
- (f) Kelelahan berlebih
- (g) Demam
- (h) Pembengkakan kelenjar getah bening
- (i) Keringatan malam hari
- (j) Ulkus kelamin

(5) Masa Inkubasi HIV/AIDS

Masa inkubasi HIV dalam tubuh penderita belum dapat dipastikan secara jelas namun pada umumnya berkisar dari 6 bulan hingga 5 tahun. Pada anak, masa inkubasi umumnya lebih pendek dari orang dewasa (2 sampai 24 bulan). Hal ini mungkin sistem kekebalan anak masih belum matur.

Dengan demikian, orang yang telah tertular virus HIV baru akan kelihatan kelihatan klinisnya, jika sudah 5 tahun kemudian. Berarti sebelum masa inkubasinya habis, penderita masih tetap sehat dan merasa dirinya merupakan penular bagi yang lainnya.

(6) Diagnosis HIV/AIDS

Tes HIV harus dilakukan untuk memastikan seseorang mengidap HIV atau tidak. Pemeriksaan yang dilakukan sebagai langkah diagnosis adalah dengan mengambil sampel darah atau urine pengidap untuk diteliti di laboratorium. Jenis pemeriksaan untuk mendeteksi HIV, antara lain:

1) Tes antibodi

Tes ini bertujuan mendeteksi antibodi yang dihasilkan tubuh untuk melawan infeksi HIV. Meski akurat, perlu waktu 3-12 minggu agar jumlah antibodi dalam tubuh cukup tinggi untuk terdeteksi saat pemeriksaan.

2) Tes antigen

Tes antigen bertujuan mendeteksi protein yang menjadi bagian dari virus HIV, yaitu: p24. Tes antigen tersebut dapat dilakukan 2-6 minggu setelah pengidap yang dicurigai terinfeksi HIV.

c) Dampak Penyakit HIV/AIDS

Dampak penyakit HIV/AIDS seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, AIDS adalah penyakit yang amat mengerikan, HIV/AIDS menimbulkan kepanikan di seluruh dunia, "*Mass Hysteria*". HIV/AIDS dalam kasus ini juga disebut penyakit terminal, yaitu: penyakit yang sudah tidak ada harapan sembuh terutama bagi mereka yang selalu dijatuhkan vonis mati. Penderita AIDS akan mengalami krisis afeksi pada diri, keluarga, dan orang yang dicintainya maupun pada masyarakat.

Permasalahan yang biasa muncul pada penderita HIV/AIDS selain masalah fisik juga adanya stigma bahwasanya penderita HIV/AIDS dianggap tidak bermoral. Kalau sudah demikian risiko bunuh diri para penderita HIV/AIDS pun cukup tinggi. Dan tidak jarang pula para dokter dan petugas kesehatan dihadapkan kepada dilema, konflik dalam

pengambilan keputusan, risiko dalam permintaan penderita untuk bantuannya melakukan bunuh diri agar mempercepat kematian.

Seseorang yang mengalami AIDS pertama kali akan mengalami gejala-gejala umum seperti influenza. Namun perlu diperhatikan juga gejala-gejala non spesifik dari penyakit AIDS yaitu yang disebut ARC (*AIDS Related Complex*) yang berlangsung lebih dari 3 bulan, dengan ciri-ciri, berat badan turun lebih dari 10%, demam lebih dari 38 derajat celsius, berkeringat di malam hari tanpa sebab, diare kronis lebih dari 1 bulan, muncul bercak putih pada lidah, pembesaran kelenjar getah bening, serta ditemukan antigen HIV atau antibody terhadap HIV.

Dalam perawatannya atau penanganan penderita HIV/AIDS memerlukan perlakuan yang sama dengan penderita lainnya, hendaknya para penderita atau pasien tidak diperlakukan secara diskriminatif. Pasien hendaknya tidak dipandang sebagai individu seorang diri, melainkan seseorang anggota dari sebuah keluarga, masyarakat, serta lingkungan sosial.

Kita bisa tertular, jika bertukar cairan tubuh seperti: darah, air mani, cairan vagina, dan air susu ibu dengan penderita HIV/AIDS. Berbagai penyebab pertukaran cairan tubuh tersebut antara lain: melakukan hubungan seksual dan memakai jarum suntik yang sama.

Bisa juga melalui peralatan tato yang tidak diperhatikan kebersihannya, atau transfusi darah. Akan tetapi, HIV tidak bisa ditularkan melalui kontak kulit atau air liur, asalkan tidak luka terbuka.

Sampai saat ini, belum ada obat untuk menyembuhkan secara penuh pasien terjangkit HIV/AIDS. Selain kesempatan sembuh yang rendah bagi penderita, penyakit ini juga bisa mengakibatkan pasien mengalami komplikasi penyakit karena kekebalan tubuh yang melemah. Komplikasi penyakit yang kerap ditemukan pada penderita HIV/AIDS, diantaranya sebagai berikut:

- (1) Tuberkulosis (TBC)
- (2) Toksoplasmosis
- (3) Kriptosporidiosis
- (4) Sitomegalovirus
- (5) Kandidiasis
- (6) Kriptokokus meningitis
- (7) Kanker kelenjar getah bening
- (8) Pneumonia kronis
- (9) Sindrom Wasting pada AIDS
- (10) Herpes Simpleks dan Herpes Zoster

Peserta didik dapat mengembangkan lagi materi tentang mempelajari hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS dan cara penularan HIV/AIDS, sesuai dengan kemampuan.
198001022003121002

Aktivitas 2

Setelah peserta didik membaca dan menyimak pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS. Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS, seperti bacaan berikut ini atau dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

a) **Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit HIV/AIDS**

Berbagai upaya program pencegahan sudah dilakukan, akan tetapi masih terdapat banyak remaja yang tidak mengetahui dan mengambil sikap pencegahan terhadap penyakit HIV, sedangkan penyakit ini merupakan penyakit yang mematikan. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab dan cara menularnya penyakit ini membuat remaja tidak tahu dan tidak dapat mengenali penyakit HIV. Sehingga upaya untuk menurunkan kejadian HIV dan AIDS diantara remaja membutuhkan penanganan yang lebih lanjut.

Beberapa kegiatan untuk mengurangi HIV dan AIDS diantaranya dengan pendidikan kesehatan, pemberian materi atau sosialisasi tentang bahayanya HIV. Karena dapat diketahui bahwa pengetahuan yang baik akan mendukung sikap remaja tentang HIV dan AIDS. Hal ini dikarenakan pengetahuan sikap yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih langgeng atau lebih lama.

Perilaku berkaitan dengan pengetahuan terhadap pencegahan HIV dan AIDS, dengan meningkatnya pengetahuan tentang HIV dan AIDS, maka menimbulkan perilaku/sikap terhadap pencegahan HIV akan meningkat. Sehingga akan mengakibatkan tindakan pencegahan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.

(1) **Pencegahan HIV/AIDS**

Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, informasi, tingkat pendidikan dan tingkat sosial ekonomi, ketersediaan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan HIV/AIDS, diantaranya sebagai berikut:

(a) **Hubungan pengetahuan dengan pencegahan HIV/AIDS**

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang, pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Kurangnya pengetahuan remaja juga disebabkan karena sebagian besar masyarakat Indonesia membicarakan seks adalah hal yang tabu dan bertentangan dengan budaya, sehingga remaja tidak mendapat informasinya dari teknologi dan semakin mudah mendapat informasi tentang hal yang berhubungan dengan seksualitas.

(b) **Hubungan sikap dengan pencegahan HIV/AIDS**

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek. Sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu, sikap merupakan kesadaran yang sifatnya

individual.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liawati (2018), tentang faktor-faktor yang berhubungan terhadap perilaku pencegahan HIV/AIDS pada pekerja seks komersial, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku pencegahan HIV/AIDS, dimana responden yang baik dalam pencegahan HIV/AIDS cenderung memiliki sikap yang positif terhadap pencegahan HIV/AIDS dan sebaliknya responden yang perilaku pencegahan kurang baik cenderung memiliki sikap negatif terhadap pencegahan HIV/AIDS.

(c) Hubungan pendidikan dengan pencegahan HIV/AIDS

Pendidikan adalah suatu kegiatan proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Jadi pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Sehingga terdapat hubungan antara pendidikan dengan pencegahan HIV/AIDS, remaja yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung melakukan pencegahan terhadap HIV/AIDS karena memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang HIV/AIDS yang didapatkan dari berbagai sumber informasi.

(d) Hubungan Teman Sebaya dengan Pencegahan HIV/AIDS

Teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap perilaku seksual remaja, dimana hasil penelitian ditemukan ada hubungan secara bermakna. Pengaruh negatif dari teman sebaya adalah gaya pergaulan bebas, perilaku teman sebaya dalam kelompok menjadi acuan atau norma tingkah laku yang diharapkan dalam kelompok.

Pada diri remaja pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat, walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya.

Remaja cenderung memperoleh informasi kesehatan reproduksi melalui teman sebayanya, apabila pengetahuan teman sebaya tentang kesehatan reproduksi positif, maka informasi yang disampaikan kepada teman sebayanya juga berdampak positif. Sebaliknya apabila pengetahuan teman sebaya bersifat negatif maka akan memberikan dampak negatif pada teman sebayanya.

(e) Hubungan Informasi dengan Pencegahan HIV/AIDS

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi adalah suatu rekaman fenomena yang diamati atau berupa putusan-putusan yang dibuat seseorang dan mempunyai potensi untuk dimanfaatkan oleh seseorang.

b) Cara Melindungi Diri dari Infeksi HIV/AIDS

HIV bisa menular dari satu orang ke orang lainnya dengan banyak cara. Untuk melindungi

diri sendiri dari infeksi HIV, pertama kita harus mengenali virus HIV dan bagaimana cara virus tersebut menular.

Hingga saat ini obat untuk mengobati HIV masih belum pasti dan tengah dalam perkembangan. Untuk itu, lebih baik mencegah agar tak tertular infeksi HIV daripada

berusaha mengobatinya. HIV/AIDS akan mengubah hidup seseorang dan membuat kita tak bisa hidup dengan normal lagi. Cara melindungi diri dari infeksi HIV/AIDS, diantaranya sebagai berikut:

- (1) Hindari seks bebas.
- (2) Jangan gunakan jarum bergantian.
- (3) Jika pasangan terkena HIV, lakukan perlindungan ekstra.
- (4) Jika bekerja dengan orang yang terkena HIV gunakan Alat Pelindung Diri (APD).
- (5) Lakukan vaksin.

c) Upaya Pencegahan dan Penularan HIV/AIDS

Upaya pencegahan suatu penyakit dan virus, termasuk pencegahan dan penanggulangan HIV/AIDS selama ini sudah banyak dilakukan oleh organisasi pemerintah maupun non pemerintah. Upaya yang dilakukan antara lain dalam bentuk seminar, workshop, penyuluhan, pelatihan, penerbitan buku, bahkan pamlet atau stiker tentang bahaya HIV/AIDS dan cara-cara pencegahannya. Berbagai upaya pencegahan bertujuan untuk:

- (1) Menurunkan hingga meniadakan infeksi HIV baru.
- (2) Menurunkan hingga meniadakan kematian yang disebabkan oleh AIDS.
- (3) Menurunkan stigma diskriminasi terhadap ODHA.
- (4) Meningkatkan kualitas hidup ODHA, dan mengurangi dampak sosial ekonomi dari penyakit HIV dan AIDS pada individu, keluarga, dan masyarakat.

Berkaitan dengan pencapaian tujuan tersebut Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan Peraturan Pemerintah Kesehatan (PERMENKES) No. 21 Tahun 2013 tentang penanggulangan HIV/AIDS. Dimana secara rinci tertuang pada bab 1 Ketentuan Umum Pasal 1, No.1 yang menjelaskan bahwasanya Penanggulangan adalah segala upaya yang meliputi beberapa pelayanan yaitu sebagai berikut:

- (1) Promotif (fungsi pemahaman), yaitu: fungsi bimbingan dan konseling yang membantu konseli atau klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya), dan lingkungan-nya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, klien diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- (2) Preventif (fungsi pencegahan), yaitu: membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- (3) Kuratif, yaitu: membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami.
- (4) Rehabilitatif, layanan ini ditujukan untuk menurunkan angka kesakitan, angka kematian, mengatasi penularan serta penyebaran penyakit agar wabah tidak meluas ke daerah lain serta mengurangi dampak negative yang ditimbulkannya.

Dengan demikian upaya pencegahan dan penularan HIV/AIDS adalah usaha yang dilakukan untuk mencegah yang dimulai dari pengendalian populasi kunci, kelompok yang berisiko atau rentan terkena infeksi, lalu melangkah pada orang-orang yang berhubungan seksual dengan banyak pasangan, dan mencegah penularan pada masyarakat umum dan bayi, serta member-dayakan sumber daya manusia yang merata dan bermutu dalam penanggulangan HIV dan AIDS.

Usaha-usaha penanggulangan terhadap penyakit AIDS, diantaranya sebagai berikut:

- (1) Hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi tertular AIDS, seperti homo-seksual, kelompok pria/wanita yang aktif melakukan hubungan seksual dengan banyak mitra seksual (lelaki yang melakukan hubungan seksual dengan lelaki maupun wanita), muchikari dan penyalahgunaan narkotik suntik.
- (2) Harus menghindari hubungan seksual bila seorang mengalami luka pada alat kelamin atau mulut dan hindarkan pula penggunaan alat-alat tertentu saat berhubungan seksual yang memungkinkan timbulnya luka. Dan gunakan kondom secara tepat.
- (3) Jangan gunakan alat seperti: pisau cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain. Karena mungkin alat-alat tersebut mengandung butir-butir darah pengidap AIDS. Dan sebaliknya, alat-alat tersebut di atas milik sendiri diusahakan jangan dipakai oleh orang lain yang mungkin mengidap AIDS. Karena orang yang tampak sehat dan merasa sehat, masih mungkin mengidap virus AIDS.

d) Upaya Pemberantasan HIV/AIDS

Penyakit kelamin bukan saja merupakan penyakit menular yang harus diberantas menurut garis-garis *epidemiologis*, tapi juga merupakan masalah sosial yang mempunyai sifat-sifat yang sangat kompleks. Dalam usaha pencegahan dan pemberantasannya perlu kerja sama yang baik dengan instansi-instansi lain seperti: pendidikan, sosial, agama, kepolisian, dan sebagainya.

Dalam garis besarnya, usaha-usaha pencegahan dan pemberantasannya dijalankan dengan cara sebagai berikut:

- (1) Usaha-usaha yang ditujukan terhadap penderita dengan pengobatan, untuk penyembuhan, dan menghilangkan sumber penularan. Untuk ini perlu:
 - (a) *Casefinding*, yaitu untuk mencari penderita dalam masyarakat dengan jalan pemeriksaan.
 - (b) *Contacttracing*, yaitu menanyakan kepada penderita kepada siapa saja ia telah menularkan, agar dapat diusut sehingga pengobatan dapat segera diberikan.
- (2) Pengawasan sumber penularan mengingat bahwa sebagian besar dari sumber penularan adalah wanita tuna-susila (WTS), maka perlu diusahakan registrasi dan lokalisasi WTS agar dapat diberikan pengobatan secara periodik.
- (3) Pendidikan dan penerangan kepada masyarakat. Masyarakat perlu mengetahui dan menyadari bahaya-bahaya penyakit kelamin untuk dirinya, keluarga, dan keturunannya, agar mereka menghindari penularan penyakit kelamin tersebut.

Peserta didik dapat mengembangkan lagi materi tentang cara mencegah HIV/AIDS, sesuai dengan kemampuan.

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas diskusi manfaat aktivitas fisik peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan diskusi sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas.

- 8) Guru mengamati presentasi peserta didik serta menciptakan interaksi kelas dalam diskusi. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit).

- 1) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 2) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran.
- 3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 5) Peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Asesmen Sikap

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

9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) <i>Human Immunodeficiency Virus</i> (HIV) tergolong retrovirus yang mempunyai materi genetik RNA yang mampu menginfeksi <i>limfosit CD4 (Cluster Differential Four)</i>, dengan melakukan perubahan sesuai dengan DNA inangnya. Virus HIV masuk ke dalam tubuh manusia melalui</p> <ol style="list-style-type: none"> hubungan seksual sesama jenis hubungan seksual sesama lain jenis perantara darah, semen, dan sekret vagina pernapasan, jarum suntik, tranfusi darah hubungan seksual, jarum suntik, tranfusi darah <p>KUNCI: C perantara darah, semen, dan sekret vagina</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Uraian tertutup	<p>1. Infeksi HIV memiliki beberapa tingkat stadium sampai nantinya menjadi AIDS. Jelaskan infeksi HIV/AIDS pada stadium 2!</p> <p>Kunci:</p> <p>a) Mulai menunjukkan gejala yang ringan,</p> <p>b) gejala ringan seperti: penurunan berat badan kurang dari 10%,</p> <p>c) infeksi yang berulang pada saluran nafas dan kulit.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
-----------------	---	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Melakukan presentasi dalam memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat

1) Bentuk Penilaian

Peserta didik melakukan aktivitas presentasi dalam memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah penilaian proses dan penilaian produk.

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian

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

Kelompok: _____ Kelas: _____

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1	Sistematika presentasi	Materi presentasi disajikan secara runtut dan sistematis	4
		Materi presentasi disajikan secara runtut tetapi kurang sistematis	3
		Materi presentasi disajikan secara kurang runtut dan tidak sistematis	2
		Materi presentasi disajikan secara tidak runtut dan tidak sistematis	1
2	Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan sangat mudah dipahami	4
		Bahasa yang digunakan cukup mudah dipahami	3
		Bahasa yang digunakan agak sulit dipahami	2

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

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas presentasi hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat .
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Peserta didik :

Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti hakikat, bahaya dan cara penularan HIV/AIDS.
 - 2) Aktivitas pembelajaran memahami dan mengerti cara mencegah HIV/AIDS.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan perundangan tentang HIV/AIDS. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi pembelajaran hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Untuk membantu dalam mencari sumber

bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Hakikat, bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan polaperilaku hidup sehat.
- b. Bentuk-bentuk perundang-undangan tentang HIV/AIDS.
- c. Fakta dan data tentang bahaya, kasus penularan dan upaya mencegah HIV/AIDS

Glosarium

- HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang selanjutnya melemahkan kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit.
- AIDS atau *Acquired Immune Deficiency Syndrome* adalah penyakit gangguan imunitas tubuh yang disebabkan oleh virus HIV.
- ODHA adalah Orang dengan HIV AIDS.
- Stadium adalah tingkatan dalam daur hidup atau perkembangan suatu proses.
- Infeksi adalah masalah kesehatan yang disebabkan oleh organisme seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Bahaya, Cara Penularan, dan Cara Pencegah HIV/AIDS*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.
NIP. 198001022003121002

Sembawa, 12 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.