

MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik variasi dan kombinasi dalam berbagai permainan tradisional permainan sepak takraw sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan gerak permainan tradisional melalui permainan sepak takraw.
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> o Bola takraw atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll). o Lapangan permainan sepak takraw atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah). o Net/rintangan (seutas tali). o Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Peserta didik regular/tipikal. 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> o Maksimal 36 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak permainan tradisional melalui permainan sepak takraw, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw. 2) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan sepak takraw, serta mempraktikkan bermain sepak takraw dengan berbagai modifikasi. 		

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 keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.
- c. Vidio pembelajaran aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Bola takraw atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- b. Lapangan permainan sepak takraw atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- c. Net/rintang (seutas tali).
- d. Peluit dan *stopwatch*.
- e. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
- o Berpasangan
- o Berkelompok
- o Klasikal

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

Metode:

- o Diskusi
- o Demonstrasi
- o Simulasi
- o Resiprokal

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

Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak permainan sepak takraw, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<p>1. Persiapan mengajar</p> <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Bola takraw atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll). 2) Lapangan permainan sepak takraw atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah). 3) Net/rintangan (seutas tali). 4) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 5) Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) 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 di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas keterampilan gerak permainan sepak takraw adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga tradisional.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas 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: menganalisis aktivitas keterampilan gerak permainan sepak takraw menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak permainan sepak takraw, 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*. Nama permainannya bermain melempar dan menangkap bola takraw.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Untuk bisa bermain sepak takraw yang baik, maka seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik pula. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan dasar dalam bermain sepak takraw, sebab tanpa kemampuan/keterampilan itu, maka seseorang tidak akan bisa bermain dengan baik.

Keterampilan yang dimaksud itu adalah sebagai berikut: sepakan, *heading* (kepala), mendada, memaha, dan membahu. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw adalah sebagai berikut:

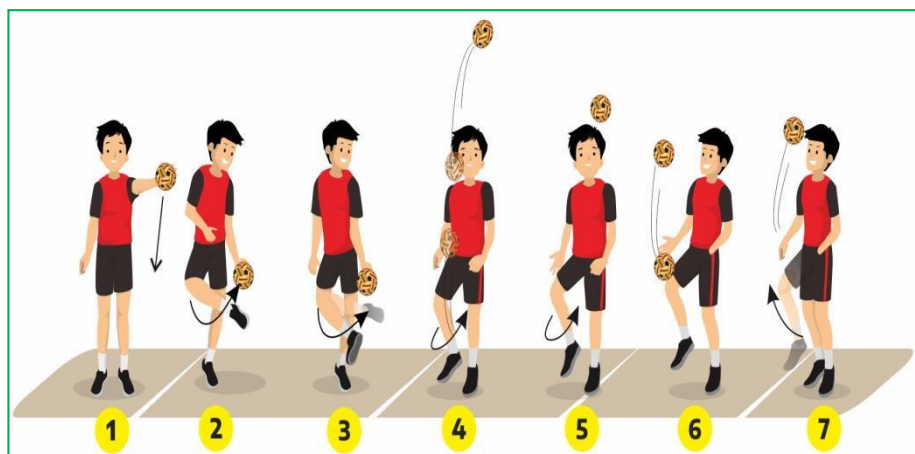
1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak sila**

Sepak sila merupakan sebuah teknik dasar pada sepak takraw juga yang tujuan utamanya adalah untuk menyepak bola takraw. Dalam teknik ini, sepakan dilakukan dengan menggunakan kaki pemain bagian dalam. Sepak sila ini merupakan sebuah teknik dengan fungsi menerima maupun menendang bola takraw selama permainan berlangsung. Bahkan dalam latihan atau praktik sepak kura/kuda, sepak sila pun tak ketinggalan ikut digunakan.

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak sila.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan dua kaki terbuka berjarak selebar bahu.
- (2) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh separuh panjang lengan, jadi badan lebih dekat terhadap bola karena kaki pemukul berada dengan posisi seperti orang bersila (ditekuk).
- (3) Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu.
- (4) Bola dikenai atau bersentuh dengan bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola.
- (5) Kaki tumpu agak ditekuk sedikit dan badan dibungkukan sedikit.
- (6) Kedua tangan dibuka dan di bengkokan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- (7) Pergelangan kaki sepak pada waktu menyepak dikencangkan.
- (8) Bola disepak ke atas lurus melewati kepala.
- (9) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



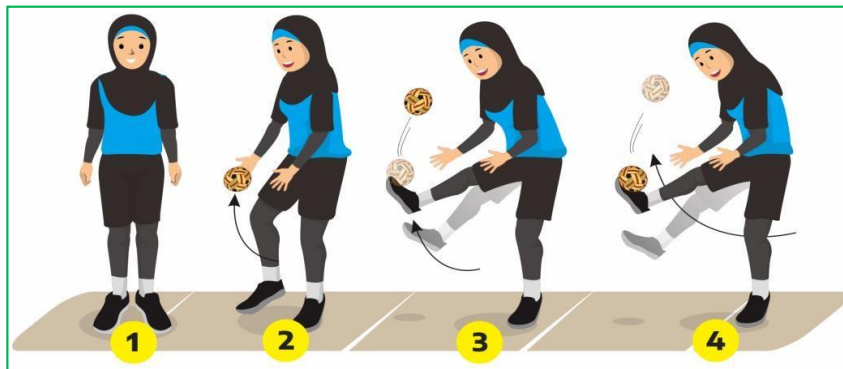
2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak kura/kuda

Sepakan atau menyepak dengan menggunakan punggung kaki. Sepak kura atau sepak kuda digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang (keras) atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan atau menguasai bola dalam usaha menyelamatkan bola dari serangan lawan supaya tidak jatuh.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak kura/kuda.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
- (2) Jarak badan terhadap bola kurang lebih sejauh panjang lengan, karena kaki pemukul pada posisi punggung kaki, sehingga cenderung kaki agak lurus.
- (3) Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari kaki mengarah ke lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang.
- (4) Bola disentuh pada bagian bawahnya, dengan bagian atas kaki (punggung kaki).
- (5) Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu agak ditekuk.
- (6) Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan.
- (7) Bola disepak ke atas setinggi lutut.
- (8) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak badek atau sepak simpuh

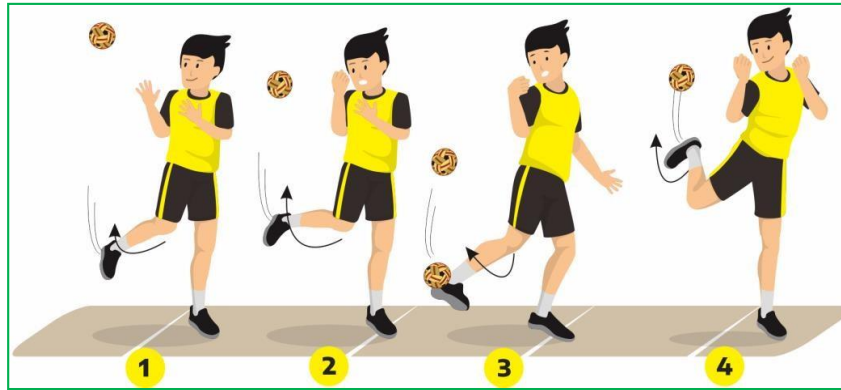
Sepak badek atau sepak simpuh adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Disebut juga sepak simpuh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh. Sepak badek digunakan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, menyelamatkan bola dari *smash* lawan dan untuk mengontrol atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak badek atau sepak simpuh.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jaraknya selebar bahu.
- (2) Kaki yang digunakan untuk badek digerakkan keluar, berputar pada paha dengan menghadapkan samping luar kaki ke arah bola.
- (3) Tinggi gerakan kaki tidak melebihi lutut.
- (4) Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan menggunakan sisi luar kaki.

- (5) Untuk keseimbangan, badan dicondongkan sedikit ke arah berlawanan dari kaki yang digunakan (kalau kaki kiri yang digunakan badan condongkan ke kanan dan sebaliknya).
- (6) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku.
- (7) Lutut sedikit ditekuk, dan pandangan ke arah bola.
- (8) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



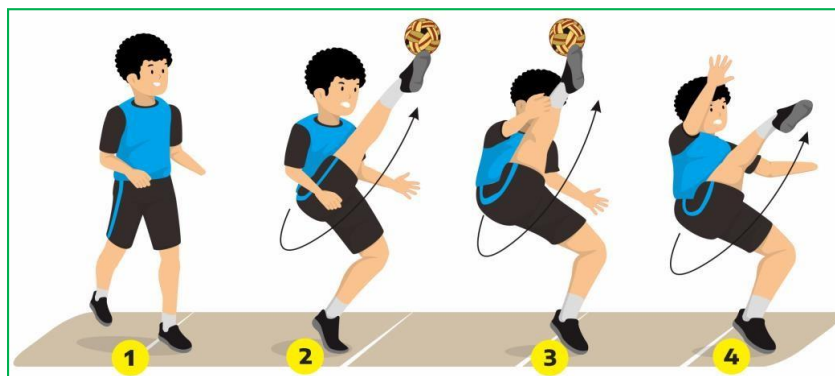
4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak menapak

Teknik menapak juga merupakan teknik dasar dimana pemain sepak takraw perlu untuk menyepak bola takraw menggunakan telapak kaki. Teknik ini juga penting karena ada saatnya teknik ini bisa digunakan saat hendak melakukan *smash* kepada grup lawan.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak menapak.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dengan jarak selebar bahu.
- (2) Kaki sepak diangkat dengan lutut agak dibengkokkan. Telapak kaki dipukulkan ke bola. Kaki jangan menyentuh net.
- (3) Bola disentuh dengan telapak kaki/sepatu di bagian atas dari bola dengan menggunakan gerakan pergelangan kaki sepak ke arah lapangan lawan.
- (4) Mata melihat ke arah bola.
- (5) Kaki tumpu dibengkokkan sedikit, kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk keseimbangan badan.
- (6) Badan dicondongkan atau dilentikkan ke belakang sedikit.
- (7) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



5) **Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak mencungkil**

Sepak cungkil adalah teknik dasar selanjutnya dipertandingan sepak takraw yang juga tak bisa diabaikan karena sama pentingnya dengan teknik sepakan lainnya yang sudah dibahas. Sepak satu ini merupakan sepakan yang dilakukan menggunakan jari kaki dengan tujuan untuk mengambil bola yang jaraknya termasuk jauh.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak mencungkil.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan badan tegak.
- (2) Berat badan berada pada kedua kaki.
- (3) Pandangan kearah datangnya bola dan ujung kaki yang akan membuat sentuhan.
- (4) Sentuhan bola dilakukan antara bagian bawah bola dengan bagian atas ujung kaki, sedangkan kaki tumpu sedikit ditebuk dan badan dicondongkan sedikit ke belakang.
- (5) Kedua tangan bebas untuk menjaga keseimbangan.
- (6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



6) **Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak mula**

Teknik ini juga dikenal sebagai teknik dasar pada sepak takraw yang tak boleh ketinggalan untuk dipelajari dan dikuasai. Sepakan mula ini biasanya dilakukan dengan tujuan sebagai tanda bahwa permainan telah dimulai. Dalam setiap pertandingan sepak takraw, jelas sepak mula ini menjadi salah satu sepakan penting.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sepak mula.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan salah satu kaki berada di dalam lingkaran sebagian kaki tumpu, kaki lainnya berada di samping belakang badan sebagai awalan.
- (2) Salah satu lengan menunjuk permintaan bola yang akan dilambungkan oleh apit sebagai pelambung.
- (3) Perkenaan dengan bola saat melakukan servis dengan kaki bagian dalam.
- (4) Bola ditendang saat ketinggian bola setinggi lutut.
- (5) Setelah melakukan sepakan, gerakan badan mengikuti lanjutan gerak sepak dan mendarat dengan mengeper.



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

Refleksi:

- Lakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw, antara lain sebagai berikut:

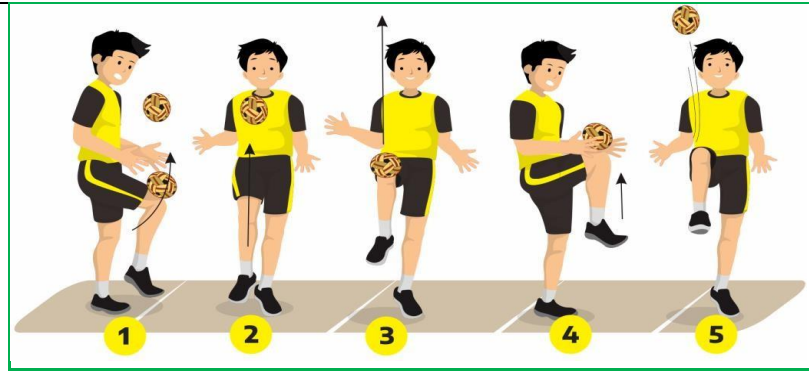
1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memaha bola

Memaha adalah teknik dimana permainan bola lebih menggunakan paha sebagai pengendali bola yang datang dari lawan. Teknik dasar ini biasanya digunakan pemain ketika perlu menerima bola, menahannya hingga proses penyelamatan bola yang diberikan oleh lawan saat menyerang.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memaha bola.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu.
- (2) Kaki diangkat keatas dengan cara lutut ditekuk dan paha tidak melebihi tinggi pinggang (sesuaikan dengan datangnya bola).
- (3) Kaki tumpu ditekuk sedikit dan berat badan ada pada kaki tumpu.
- (4) Kedua tangan terbuka untuk menjaga keseimbangan.
- (5) Bola dikenakan pada paha di atas lutut, agar bola yang datang dapat memantul.
- (6) Perkenaan pada baha tepat ditengah paha, tidak pada pangkal paha atau pada ujung paha (lutut).
- (7) Bola yang dikontrol diarahkan lurus ke atas agar dapat dikuasai lebih lanjut.
- (8) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepankan yang mana mudah dilakukan.



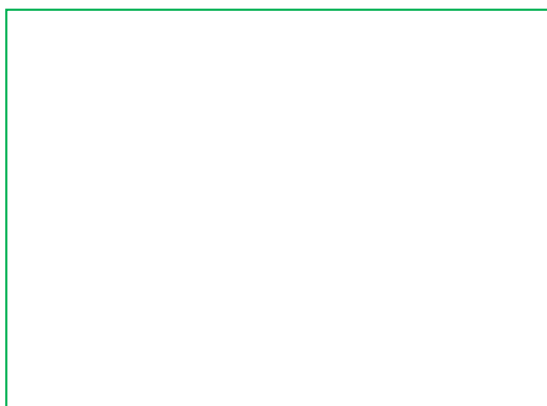
2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mendada bola

Teknik mendada juga adalah teknik dasar yang pada prosesnya menggunakan dada sebagai pengontrol bola, seperti gerakan yang sering dilihat juga pada permainan sepak bola. Pengontrolan bola ini dilakukan saat bisa dimainkan berikutnya. Fungsinya mirip dengan teknik dada di sepak bola yang tujuannya mengendalikan bola yang datang mendadak.

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mendada bola.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki, salah satu kaki berada di belakang badan dilentingkan sedikit ke belakang, kedua lutut sedikit dibengkokan.
- (2) Pandangan ke arah bola yang datang.
- (3) Perkenaan bola dengan bagian tengah dada.
- (4) Kedua lengan dibuka dan siku dibengkokan, berat badan berada pada kaki belakang.
- (5) Bola yang diterima dengan dada yang diarahkan ke atas agar mudah untuk dikontrol.
- (6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



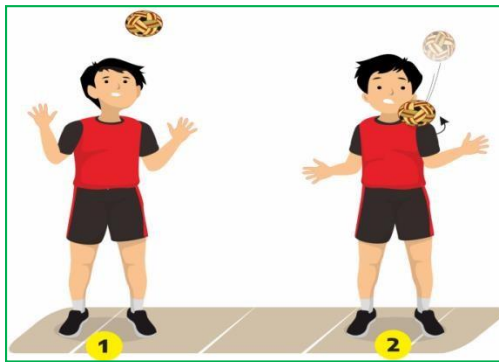
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak membahu bola

Pada teknik membahu, teknik dasar ini berfokus pada pengontrolan bola dengan menggunakan bahu. Teknik ini biasanya digunakan para pemain sepak takraw ketika perlu mengendalikan bola hasil serangan lawan secara tiba-tiba. Bisa dikatakan, teknik ini merupakan teknik pertahanan dalam kondisi yang mendesak.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak membahu bola.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka dengan jarak selebar bahu.
- (2) Bahu digerakan ke atas saat bola datang.
- (3) Pandangan melihat ke arah bola yang datang.
- (4) Bola disentuh pada bagian bawah bola dengan bagian depan bahu.
- (5) Untuk keseimbangan, kedua tangan dibuka dan siku dibengkokan sedikit. Kedua lutut ditekuk sedikit ke bawah serta berat badan terletak pada kaki yang berlawanan dengan bahu yang digunakan.
- (6) Bola diarahkan ke atas melebihi tinggi kepala untuk memudahkan tindak lanjut.
- (7) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepakan yang mana mudah dilakukan.



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

Refleksi:

- Lakukan aktivitas keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw.		

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

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

Model Menyontreg

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menyepak/menendang bola permainan sepak takraw secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw dengan lengkap dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw.

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw.

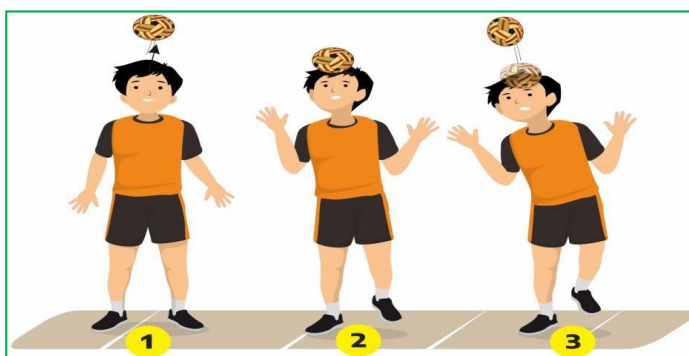
Teknik *heading* bukan hanya ada pada permainan sepak bola, melainkan juga diperlukan pada permainan sepak takraw. Hanya saja teknik *heading* dalam sepak bola bukanlah yang diterapkan pada sepak takraw. Hal ini karena biasanya *heading* sepak takraw dibutuhkan ketika penerimaan kembali bola lemparan yang berasal dari lawan.

Teknik ini jugalah yang bisa digunakan pemain saat hendak menyelamatkan bola takraw dari serangan lawan. Posisi bola biasanya ada di atas dan tak akan mudah untuk kaki pemain menjangkaunya.

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw.

Cara melakukannya:

- (1) Ambil sikap berdiri dan juga bersikap kuda-kuda.
- (2) Badan condongkan kebelakang dan kedua tangan diletakkan di sisi tubuh sambil membengkokkan siku.
- (3) Fokuskan pandangan mata pada arah bola dan sasaran yang dituju.
- (4) Pastikan gunakan kepala bagian depan saat menyundul.
- (5) Badan digerakkan ke arah depan dan leher juga perlu digerakkan supaya dorongan bola bertambah.
- (6) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai Kalian merasakan bentuk sepekan yang mana mudah dilakukan.



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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw.		

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

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

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

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

Model Menyontreng

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak takraw dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

- c. Kegiatan Penutup (10 menit)
- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
 - 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
 - 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas keterampilan permainan sepak takraw.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan permainan sepak takraw, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
 - 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
 - 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola yang digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau untuk membentuk dan menyusun serangan. Gerakan ini merupakan</p> <p>A. menyundul bola B. membahu bola C. mendada bola D. memaha bola E. menyepak bola</p> <p>Kunci: D. Memaha bola.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak menahan bola permainan sepak takraw.</p> <p>Kunci: 1) Ambil sikap berdiri dan juga bersikap kuda-kuda. 2) Badan condongkan kebelakang dan kedua tangan diletakkan di sisi</p>	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah</p>

		<p>tubuh sambil membengkokkan siku.</p> <p>3) Pastikan gunakan kepala bagian depan saat menyundul.</p> <p>4) Badan digerakkan ke arah depan dan leher juga perlu digerakkan supaya dorongan bola bertambah.</p>	<p>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. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang dan menahan bola.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang dan menahan bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

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

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) sikap berdiri menghadap arah bola.
- (b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (d) pandangan mengarah ke bola.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

b. Lembar pengamatan asesmen keterampilan gerak menyepak/menendang dan menahan bola permainan sepak takraw.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak menyepak/menendang dan menahan bola permainan sepak takraw dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri ditengan-tengah antara papan pantul.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan.
- c) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

2) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

3) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 23 kali > 19 kali	Sangat Baik
19 – 22 kali	15 – 18 kali	Baik
15 – 18 kali	11 – 14 kali	Cukup
..... < 15 kali < 11 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 asesmen 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.

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 keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw tersebut.

- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : E / X

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 8 orang.
 - b. Lakukan aktivitas keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas keterampilan permainan sepak takraw antara lain:
 - 1) Keterampilan gerak menyepak/menendang bola, mengumpan bola, dan menyundul bola permainan sepak takraw.
 - 2) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan sepak takraw, serta mempraktikkan bermain sepak takraw dengan berbagai modifikasi.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan pertandingan permainan sepak takraw yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi keterampilan 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 teknik dasar permainan sepak takraw.
 - c. Peraturan permainan sepak takraw.

Glosarium

- Membahu adalah memainkan bola dengan bagian badan antara batas lengan dengan leher, dalam usaha mempertahankan serangan dari pihak lawan.
- Menyundul bola dengan kepala dapat digunakan untuk bertahan, mengoper kepada teman, dan melakukan smes ke pertahanan lawan.
- Mendada adalah gerak spesifik yang pada prosesnya menggunakan dada sebagai pengontrol bola, seperti gerakan yang sering dilihat juga pada permainan sepak bola.
- Memaha adalah memainkan bola dengan paha dalam usaha mengontrol bola. Memaha dapat digunakan untuk menahan dan menerima bola dari serangan lawan, atau untuk membentuk dan menyusun serangan.
- Sepak badek adalah menyepak bola dengan kaki bagian luar atau samping luar. Sepak badek ini dapat pula disebut sepak simpuh. Dikatakan sepak simpuh oleh karena menyepak bola sama seperti sikap bersimpuh.
- Sepak cukil adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan jari kaki. Sepak cukil digunakan untuk mengambil dan menyelamatkan bola jatuh dan rendah datangnya.
- Sepak kura adalah sepakan atau menyepak dengan menggunakan kura kaki atau menyepak dengan punggung kaki. Sepak kura digunakan untuk memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras atau menyelamatkan bola dari serangan lawan, untuk bertahan, mengawal atau menguasai bola dalam penyelamatkannya.
- Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, meng-umpan antaran bila dan untuk menyelamatkan serangan lawan.
- Sepak takraw merupakan olahraga permainan menggunakan bola terbuat dari rotan yang dimainkan menggunakan kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Permainan dilakukan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang dilapangan berbentuk persegi panjang yang di bagian tengah lapangan dibatasi sebuah jaring/net.
- Sepak tapak atau menapak adalah sepakan atau menyepak bola dengan menggunakan telapak kaki. Menapak digunakan untuk smash ke pihak lawan, servis *droshot*, menahan/memblok smash pihak lawan, menyelamatkan/ mengambil bola dekat atau di atas net (jaring).

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Takraw*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). ○ Matras senam atau sejenisnya. ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 36 peserta didik. 		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak senam, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, menggunakan lengan, dan menggunakan kepala. 2) Keterampilan gerak guling depan, guling ke belakang, dan guling lenting. 3) Keterampilan gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang. 		

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 rangkaian keterampilan gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).
- b. Gambar aktivitas pembelajaran keterampilan gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak senam (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
 - o Berpasangan
 - o Berkelompok
 - o Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- o Diskusi
 - o Demonstrasi
 - o Simulasi
 - o Komando
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak senam, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas keterampilan gerak senam. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Matras senam lantai atau sejenisnya. 3) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 4) Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) 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 di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas senam lantai: 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: gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam.
- 8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, serta perlombaan senam dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama Permainannya adalah lomba lompat-lompat katak.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.

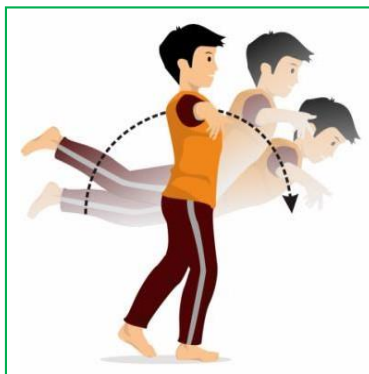
- 2) Peserta didik mencoba keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 3) Peserta didik melakukan keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala senam adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok. Yang dikemukakan berikut ini adalah sikap keseimbangan ke belakang dan ke samping, dua macam sikap keseimbangan yang lazim dipergunakan dalam senam.

Sikap seimbang sebenarnya tidak sukar melakukannya, demikian pula melatihnya. Di samping rasa keseimbangan yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka kekuatan otot kaki dan kelenturan panggul akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang.
Cara melakukannya:
 - (1) Sikap awal berdiri tegak kedua lengan di samping badan dan pandangan ke depan.
 - (2) Kedua lengan direntangkan ke samping.
 - (3) Salah satu kaki diangkat dari lantai dan diluruskan ke belakang hingga sejajar kepala.
 - (4) Berat badan tertumpu pada kaki yang satunya.
 - (5) Turunkan kembali kaki yang diluruskan ke belakang secara perlahan hingga posisi berdiri, seperti posisi awal.



2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang dengan bantuan teman**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang dengan bantuan teman.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal melakukan sikap melayang dengan bantuan teman.
- (2) Angkat dan luruskan salah satu kaki ke belakang.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.

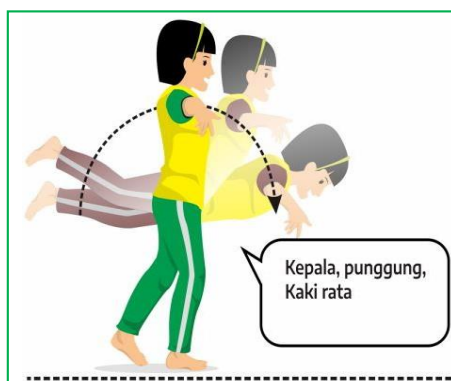


3) **Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang tanpa bantuan teman**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dengan kaki sikap melayang tanpa bantuan teman.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal melakukan sikap melayang tanpa bantuan teman.
- (2) Angkat dan luruskan salah satu kaki ke belakang.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



4) **Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keseimbangan sikap lilin**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keseimbangan sikap lilin.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan tidur telentang kaki dan badan lurus.
- (2) Kedua tangan di samping badan lurus.

- (3) Kedua kaki diangkat lurus ke atas, rapat dan lurus.
- (4) Kedua tangan menopang bagian belakang pinggul.
- (5) Turunkan kembali kedua kaki ke matras secara perlahan diawali menekuk kedua lutut hingga kembali pada posisi awal.

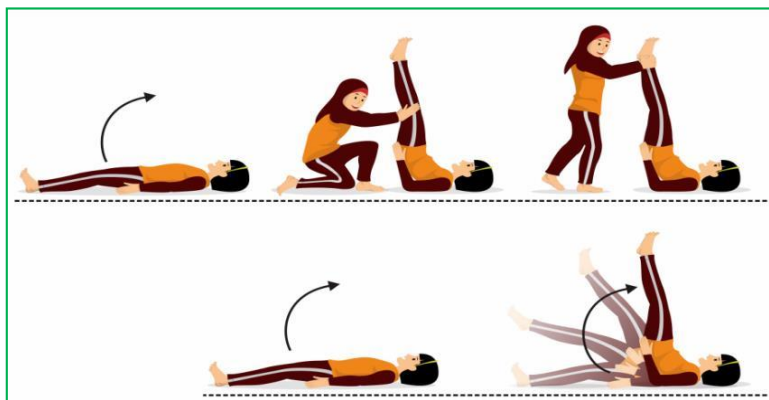


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan sikap lilin

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas dominan keseimbangan sikap lilin.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan mengangkat kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bantuan teman dan dilanjutkan dengan tanpa bantuan.
- (2) Posisi yang membantu berada di belakang yang dibantu.
- (3) Untuk membantu meluruskan dan merapatkan kedua kaki, serta pinggu.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri dengan kepala

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri dengan kepala.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan berjongkok kedua kaki rapat.
- (2) Kedua telapak tangan diletakkan pada matras dilanjutkan dengan meletakkan dahi di depan kedua tangan, hingga dahi dan kedua telapak tangan membentuk segi tiga sama sisi.
- (3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus dan terangkat dari matras/lantai.

- (4) Luruskan kedua kaki ke atas dan rapatkan serta badan dikeraskan.
- (5) turunkan kembali kedua kaki ke matras/lantai secara perlahan satu persatu dan kembali pada posisi awal/tahap persiapan.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- e) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, dan guling belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan keseimbangan senam dengan benar.				
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan keseimbangan senam dengan lengkap.				
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan keseimbangan senam dengan lengkap dan benar.				
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan keseimbangan senam secara terkontrol.				
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan gerak dominan keseimbangan senam dengan benar.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

Aktivitas 2

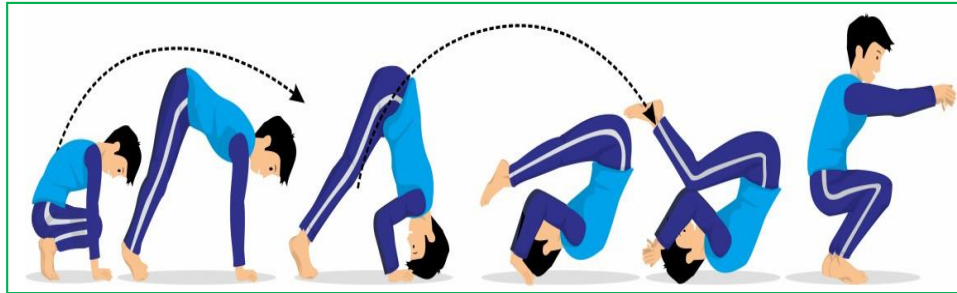
Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan keseimbangan senam, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak dominan berguling ke depan senam lantai.

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke depan**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke depan.
Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggeling ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: guling depan

dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan.
- (2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- (3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- (4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- (5) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- (6) Kembali pada sikap jongkok.
- (7) Kedua lengan lurus ke depan dan pandangan ke arah depan.



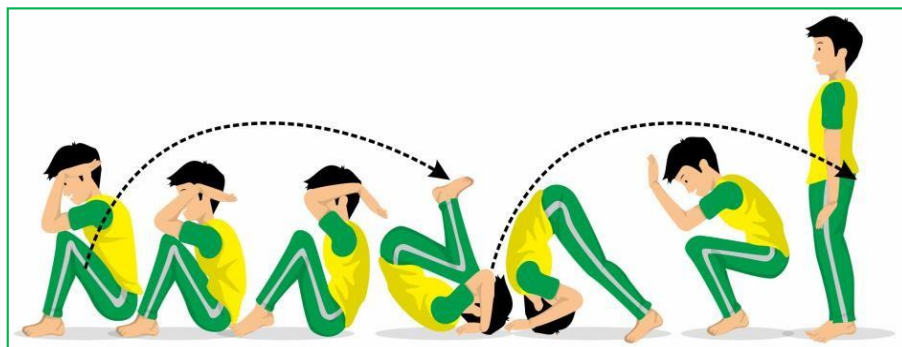
2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke belakang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak guling ke belakang.

Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu: kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Cara melakukannya:

- (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.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan guling ke depan dengan benar.				
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan guling ke depan dengan lengkap.				
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan guling ke depan dengan lengkap dan benar.				
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan guling ke depan secara terkontrol.				
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan guling ke belakang dengan benar.				
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan guling ke belakang dengan lengkap.				
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan guling ke belakang dengan lengkap dan benar.				
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan guling ke belakang secara terkontrol.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 6 pernyataan terisi “Ya”	

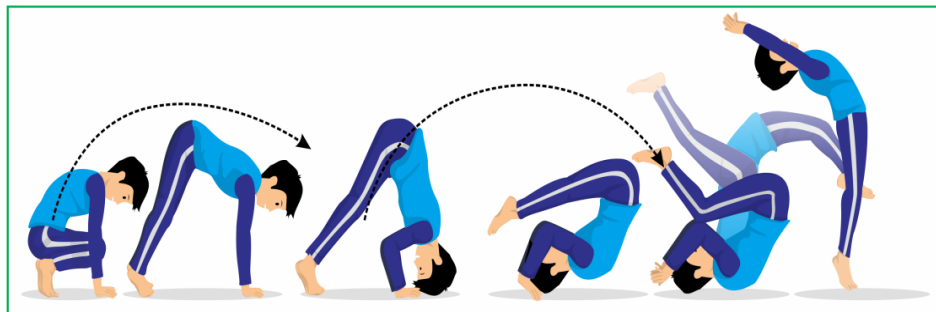
Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan guling ke depan dan guling ke belakang, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak guling lenting.

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. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak guling lenting, antara lain sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan guling lenting**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan guling lenting.
Cara melakukannya:

- (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 ini menyebabkan badan melenting ke depan. Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat.
- (7) Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus.
- (8) Gerakan akhir adalah berdiri tegak.

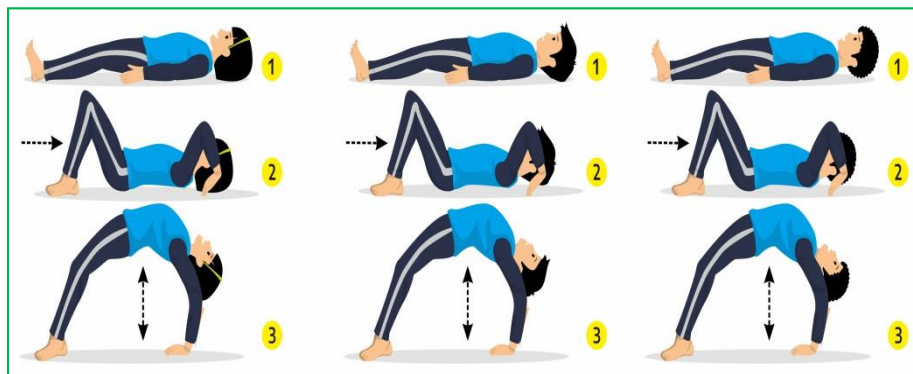


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap tidur

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap tidur.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan tidur terlentang, badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- (2) Letakkan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul.
- (3) Dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting, tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan tidur telentang, badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- (2) Teman yang membantu berdiri di belakang dekat kepala yang akan di bantu.
- (3) Pegang pergelangan kaki yang membantu.
- (4) Angkat kedua kaki ke arah yang membantu dan lecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki dan pinggang melenting, tahan 8 hitungan.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada tangan tangan yang membantu.

Cara melakukannya:

- (1) Tidur telentang, badan, kaki, dan tangan lurus di samping badan.
- (2) Teman yang membantu berdiri di belakang dekat kepala yang akan di bantu.
- (3) Pegang tangan yang membantu.
- (4) Angkat kedua kaki ke arah yang membantu, dan lecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matras dengan ujung telapak kaki posisi berdiri dan pinggang melenting, tahan 8 hitungan.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.

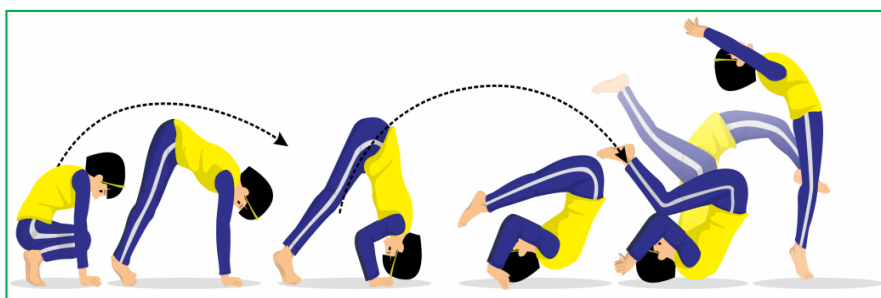


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan guling lenting dari sikap jongkok.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan posisi jongkok menghadap arah gerakan.
- (2) Kedua telapak tangan diletakan pada matras.
- (3) Angkat pinggul dan masukan kepala diantara kedua lengan.
- (4) Gulingkan badan ke depan.
- (5) Pada saat pundak menempel matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga posisi berdiri.
- (6) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c) Seluruh berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak guling lenting. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak guling lenting yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak guling lenting.		

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

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak guling lenting yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak guling lenting yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak dominan guling lenting dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak dominan guling lenting dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak dominan guling lenting dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak dominan guling lenting secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling lenting dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan</p> <p>A. guling lenting B. meroda C. guling ke depan D. guling ke belakang E. kayang</p> <p>Kunci: D. guling ke belakang.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan gerak dominan guling ke depan senam.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Sikap permulaan berjongkok menghadap arah gerakan. 2) Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras. 3) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. 4) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras. 5) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.</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.</p>

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

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak senam lantai.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang senam lantai senam. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

(a) sikap berdiri tegak.

(b) kedua lengan lurus.

(c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

(a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.

(b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.

(c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.

(d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

(a) badan condong ke depan.

(b) posisi kedua tangan berada di depan.

(c) berjongkok menghadap ke depan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai.

a) Asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam dengan cara:

(a) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.

(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam.

(c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

(d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan dan kecepatan 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

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.

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 berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : E / X

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 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam antara lain:
 - 1) Keterampilan gerak keseimbangan menggunakan kaki, menggunakan lengan, dan menggunakan kepala.
 - 2) Keterampilan gerak guling depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
 - 3) Keterampilan gerak rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi aktivitas pembelajaran berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik aktivitas pembelajaran berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.
- b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam.

Glosarium

- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.
- 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.
- Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.
- Sikap kapan terbang: mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.
- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Sikap melayang: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Senam*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA/MA FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). ○ Tipe <i>recorder</i>. ○ Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama. ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 36 peserta didik. 		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas gerak berirama, diantaranya:

- 1) Keterampilan gerak langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti).
- 2) Keterampilan gerak ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala).
- 3) Keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

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 pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Gambar aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- b. Tipe *recorder*.
- c. Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- d. Peluit dan *stopwatch*.
- e. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
- o Berpasangan
- o Berkelompok
- o Klasikal

Metode:

- o Diskusi
- o Demonstrasi
- o Simulasi
- o Resiprokal

<p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>
<p>Asesmen Pembelajaran</p>	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
<p>Tujuan Pembelajaran</p>	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<p>Pemahaman Bermakna</p>	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak berirama, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
<p>Pertanyaan Pemantik</p>	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama?</p>	
<p>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Tipe <i>recorder</i>. 3) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama. 4) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 5) Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) 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 di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam ritmik.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk 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 gerak berirama, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak berirama, 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*. Nama permainannya adalah bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Langkah kaki aktivitas gerak berirama adalah salah satu hal yang paling penting dalam senam irama ini. Ada beberapa macam langkah kaki dalam senam irama ini, misalnya: langkah biasa atau *loopas* dan langkah rapat atau *by trek pas*.

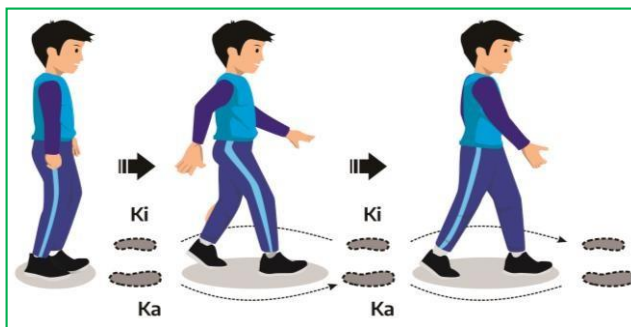
Prinsip gerak langkah kaki adalah berpindahnya badan dari satu titik ke titik yang lain dengan cara memindahkan kaki ke depan, ke belakang, ke kiri, dan ke kanan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pola langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah biasa atau *loopaas*

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah biasa atau *loopaas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan langkah biasa, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Pada waktu berdiri tegak, kedua tangan berada dipinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri dilangkahkan sama seperti ketika melangkahkan kaki kanan.

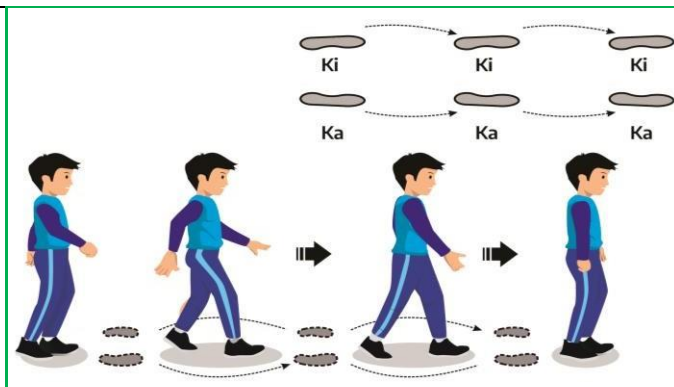


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah rapat atau *bijtrekpaas*

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah rapat atau *bijtrekpaas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan langkah rapat, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri menyusul melangkah ke arah depan.
- (5) Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian sejajar dengan kaki kanan.
- (6) Kemudian kedua kaki dilangkahkan secara bergantian.

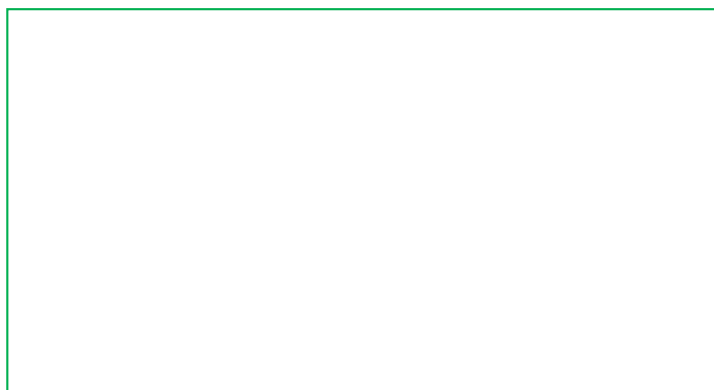


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah depan atau *galoppas*

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah depan atau *galoppas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola langkah depan, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan 1: kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.
- (4) Pada hitungan 2: kaki kiri dilangkahkan ke depan dan diakhiri dengan melangkah kaki kanan bersama-sama.
- (5) Kedua kaki kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.
- (6) Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.

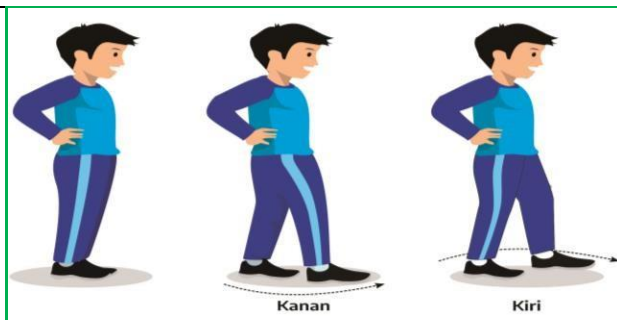


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola silang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola silang.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola langkah silang, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan tepat berada di pinggang.
- (3) Hitungan 1: Silangkan kaki kiri ke samping kaki kanan melalui depan.
- (4) Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri.
- (5) Demikian seterusnya, kemudian kebalikannya dengan irama 2/4. Lakukan 4x 8 hitungan.

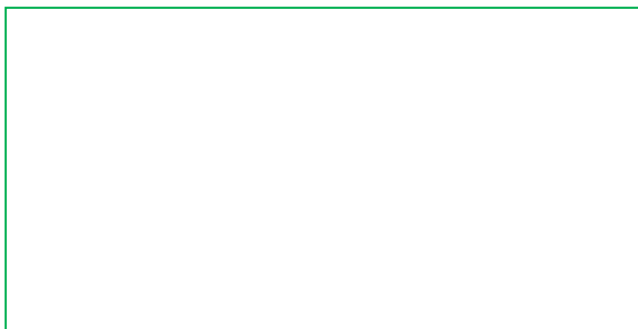


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah samping atau *zippas*

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola langkah samping atau *zippas*.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola langkah samping, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
- (4) Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
- (5) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.
- (6) Lakukan berulang-ulang 4 x 8 hitungan.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola lompat ke depan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola lompat ke depan.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola lompat ke depan, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Kedua tangan sebaiknya berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
- (4) Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
- (5) Gerakan tersebut bisa dilakukan secara berulang kali 4 x 8 hitungan.

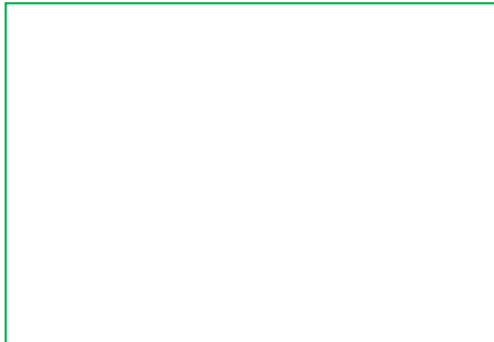


7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki.

Cara melakukannya:

- (1) Pada gerakan pola lompat dengan membuka dan menutup kaki, sikap awal berdiri tegak.
- (2) Posisi kedua tangan berada di pinggang.
- (3) Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
- (4) Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
- (5) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan (4 x 8 hitungan atau lebih).



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

Aktivitas 2

Gerak ayunan lengan merupakan salah satu bagian yang tidak kalah pentingnya dengan langkah kaki. Gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama terdiri dari ayunan satu lengan dan dua lengan. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyalurkan badan saat bergerak.

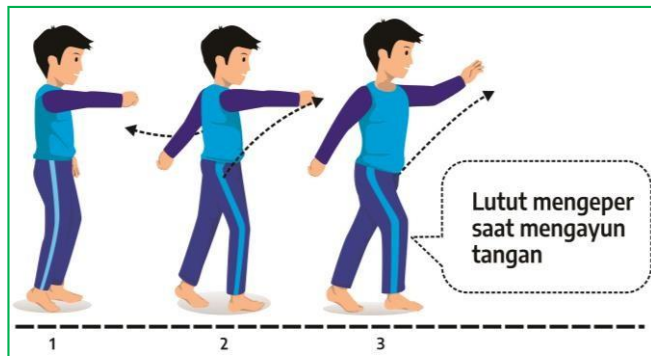
Gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai gerakan. Salah satu bentuk koordinasi gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah: ayunan dua lengan ke belakang dan ke samping, ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka, ayunan lengan silang dan ke muka, dan ayunan dua lengan melingkar di atas kepala. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak pola langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak melangkah ke kiri. Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- (2) Ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan.
- (3) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- (4) Gerakan dilakukan 6x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (5) Sikap akhir: berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

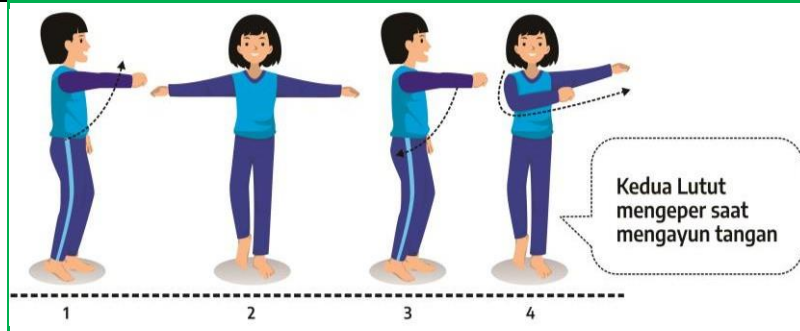


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan dari depan ke samping.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak, langkah ke kiri. Kedua lengan lurus ke depan. Pandangan ke depan.
- (2) Ayunkan tangan satu persatu ke samping.
- (3) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper.
- (4) Gerakan dilakukan bergantian arah kiri kanan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (5) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

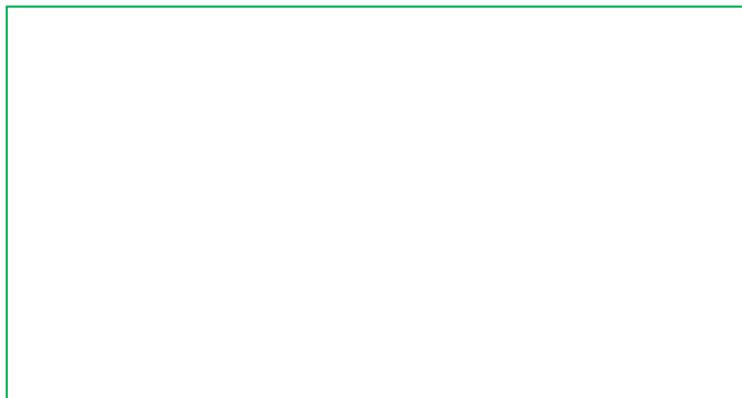


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang.
- (2) Pandangan ke depan.
- (3) Mengayun kedua lengan ke arah kiri dan kanan.
- (4) Saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri.
- (5) Gerakan dilakukan 6 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.
- (6) Gerakan akhir: berdiri tegak, kedua lengan terentang, dan pandangan ke depan.



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

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama: Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan benar.				
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan lengkap.				
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan benar.				
4.	Saya telah dapat memeragakan langkah kaki aktivitas gerak berirama secara terkontrol.				
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.				
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap.				
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap dan benar.				
8.	Saya telah dapat memeragakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap secara terkontrol.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

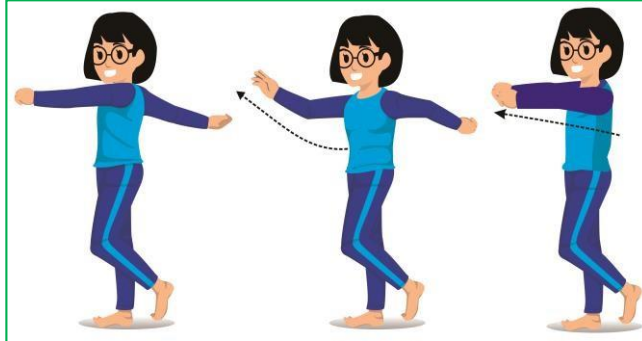
1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan kaki kiri ke depan.
- (3) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- (4) Lakukan gerakan ini dilanjutkan dengan melangkah kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.

- (5) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper. Lakukan 4 x 8 hitungan.
- (6) Akhir gerakan: Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan, berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

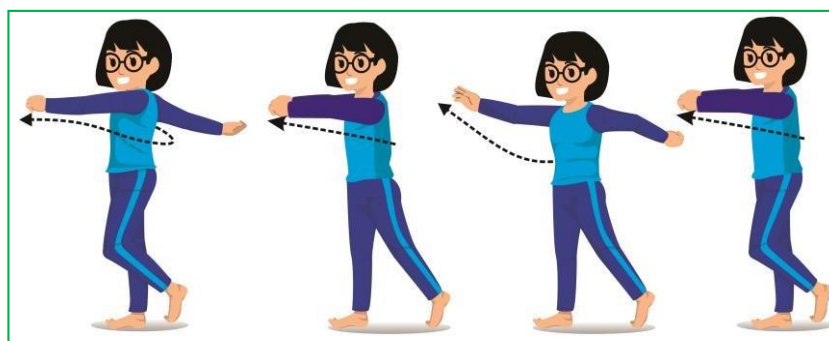


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.
- (4) Gerakan akhir: Kedua kaki rapat, pandangan ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah mundur maju, dengan ayunan dan putaran dua lengan.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

- (2) Ayun dan putar kedua lengan ke
- (3) Belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
- (4) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
- (5) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper. Lakukan 4 x 8 hitungan.
- (6) Gerakan akhir: Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan.

Cara melakukannya:

- (1) Persiapan: Berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus kesamping kanan, dan pandangan ke depan.
- (2) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- (3) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.
- (4) Lakukan 4 x 8 hitungan bergantian putar arah kiri dan kanan.
- (5) Gerakan akhir: Berdiri tegak menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus kesamping kanan, dan pandangan ke depan.



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

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.

3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

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

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama: Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan langkah kaki aktivitas variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak berirama.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Berdiri dengan sikap tegak rileks, langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit, dan lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian. Gerakan tersebut merupakan gerakan langkah</p> <p>A. biasa B. rapat C. samping D. ganti E. seimbang</p> <p>Kunci: A. Langkah biasa.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah silang dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Berdiri dengan sikap anjur kiri. 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan. 3) Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang. 4) Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.</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. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik tolak peluru.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

1) Sikap awal

Skor 3 jika:

- a) berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- b) kedua tangan di samping paha.
- c) siku ditekuk sikap berdiri tegak.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan

Skor 4 jika:

- a) langkahkan kaki kiri ke depan.
- b) berat badan pada kaki kiri.
- c) kaki kanan terlepas dari lantai.
- d) tangan kanan diayunkan ke depan.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir

Skor 3 jika:

- a) badan condong ke depan.
- b) kedua tangan dilipat di depan.
- c) berdiri sikap sempurna.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- 5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- a) Asesmen hasil keterampilan gerak variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan
- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Asesmen hasil/produk keterampilan gerak variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama yang dilakukan peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:
- Mula-mula peserta didik berdiri santai membentuk lingkaran.
 - Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
 - Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
 - Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- (2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan <i>pivots</i>	3
4.	Gerakan <i>flexibility</i>	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

Pengayaan dan Remedial

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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

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 keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : E / X

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 8 orang.
 - b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama antara lain:

 - 1) Aktivitas keterampilan gerak langkah kaki (langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, dan langkah ganti).
 - 2) Aktivitas keterampilan gerak ayunan lengan (ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala).
 - 3) Aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan pertandingan aktivitas keterampilan gerak berirama (senam ritmik) yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam 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 aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
 - b. Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Glosarium

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Aktivitas gerak ritmik: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Mengayun: Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

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

Sembawa, 18 Juni 2024
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA/MA FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.</p>
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). ○ Matras senam atau sejenisnya. ○ Palang tunggal. ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 36 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Latihan kebugaran jasmani (daya tahan). 2) Latihan kebugaran jasmani (kekuatan). 3) Latihan kebugaran jasmani (kelenturan). 4) Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. 		

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 latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- b. Gambar aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- c. Vidio pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
 - o Berpasangan
 - o Berkelompok
 - o Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

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

Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). 2) Matras senam lantai atau sejenisnya. 3) Pakang tunggal atau sejenisnya. 4) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 5) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) 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 di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas kebugaran jasmani: misalnya: bahwa aktivitas kebugaran jasmani adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- 8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas kebugaran jasmani, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah bermain gerobak dorong.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2020:35) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian

(adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan antara lain:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot perut**

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

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

Cara melakukannya:

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



2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot kedua lengan**

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

Cara melakukannya:

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



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

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

Cara melakukannya:

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

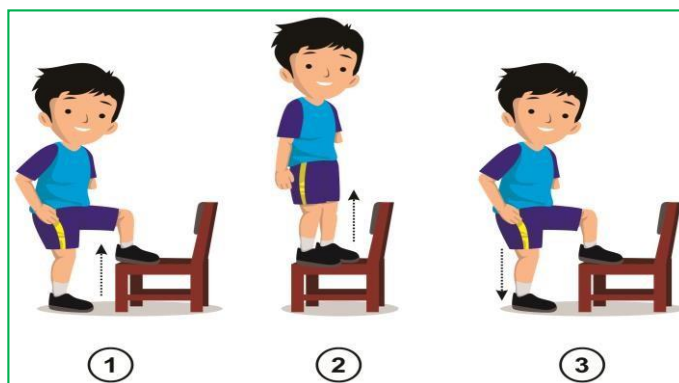


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kekuatan otot melalui latihan kekuatan otot tungkai

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

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- (2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- (3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- (4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.



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

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

Aktivitas 2

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

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan dan bahu**

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

Cara melakukannya:

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



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

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

Cara melakukannya:

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

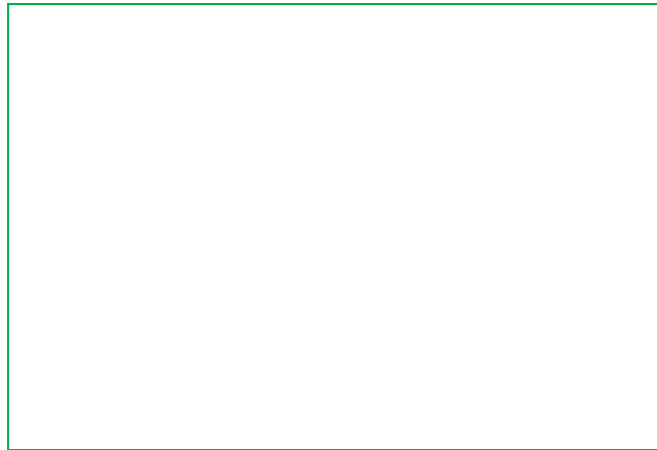


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan melalui latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

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

Cara melakukannya:

- (1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- (2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- (3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- (4) Setelah ada aba-aba “Mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- (5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- (6) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.



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

Aktivitas 3

Kelenturan (*Fleksibiliy*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

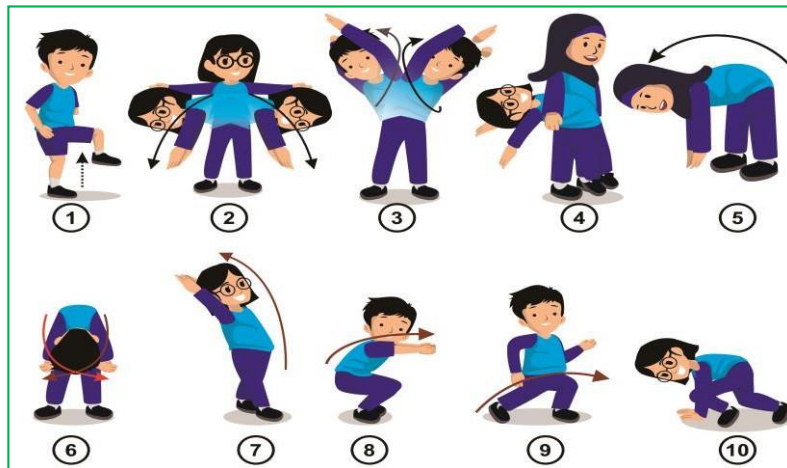
Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk-bentuk latihan kelenturan antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan dinamis**

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

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis sebagai berikut:

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



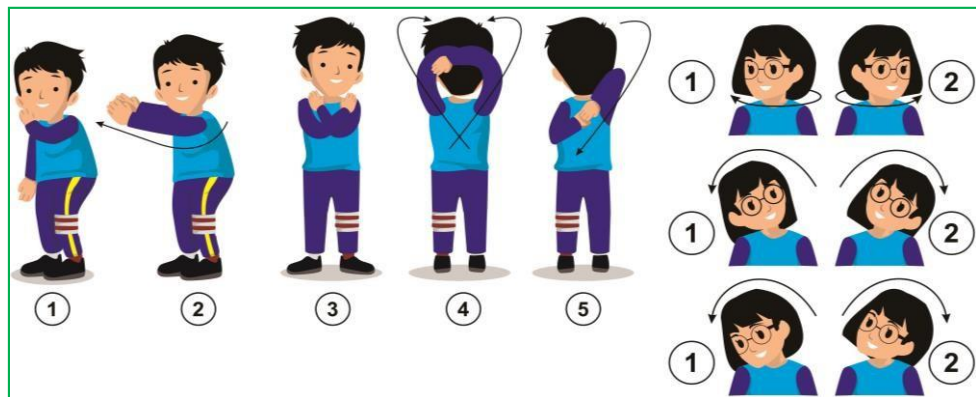
2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan kelenturan melalui latihan peregangan statis**

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

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis berikut ini.

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

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



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

Refleksi:

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).		

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

Catatan:

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

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan benar.				
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan lengkap.				
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan benar.				
4.	Saya telah dapat memeragakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (latihan kekuatan otot) secara terkontrol.				
5.	Saya telah dapat memeragakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (latihan daya tahan otot) secara terkontrol.				
6.	Saya telah dapat memeragakan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (latihan kelenturan) secara terkontrol.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 5 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes lari cepat 50 meter

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes lari cepat 50 meter.

Cara melakukannya:

- (1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- (2) Alat/fasilitas: Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera *start* dan tiang pancang.
- (3) Pelaksanaan:
 - (a) Peserta didik berdiri di belakang garis *start* dengan sikap berdiri.
 - (b) Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
 - (c) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

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

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



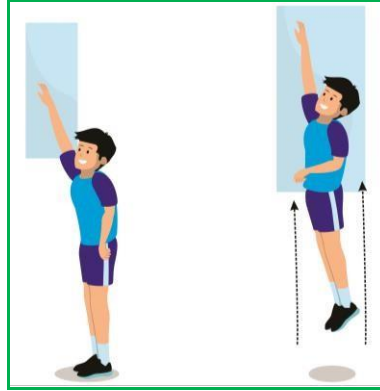
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes baring duduk 60 detik

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes baring duduk 60 detik.
- (1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
 - (2) Alat/fasilitas: Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
 - (3) Pelaksanaan:
 - (a) Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
 - (b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - (c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - (d) Apabila ada aba-aba “ya”, peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
 - (e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



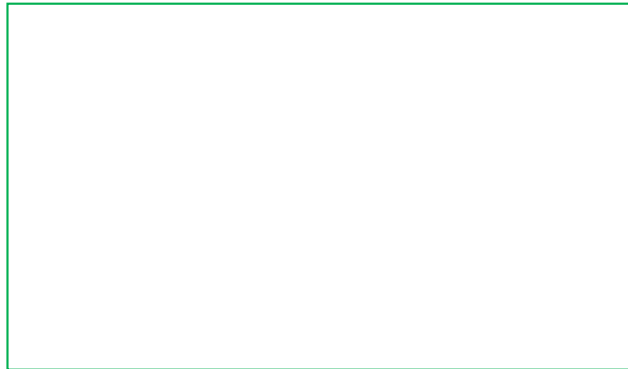
4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes loncat tegak

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes loncat tegak.
- (1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
 - (2) Alat/fasilitas: Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
 - (3) Pelaksanaan:
 - (a) Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
 - (b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - (c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
 - (d) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera)

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera).
 - (1) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
 - (2) Alat/fasilitas: Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
 - (3) Pelaksanaan:
 - (a) Peserta didik berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.
 - (b) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera).
 - (c) Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.



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

Refleksi:

- Lakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

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

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA dengan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA secara terkontrol.		

5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah <i>respirato-cardio-vaskulair endurance</i> , yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Pernyataan ini merupakan A. pengertian daya tahan kardiovaskuler B. manfaat daya tahan kardiovaskuler	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>C. tujuan daya tahan kardiovaskuler</p> <p>D. sifat daya tahan kardiovaskuler</p> <p>E. fungsi daya tahan kardiovaskuler</p> <p>Kunci: A. pengertian daya tahan kardiovaskuler</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.</p> <p>Kunci:</p> <p>a. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.</p> <p>b. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan).</p> <p>c. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak.</p> <p>d. Memupuk rasa tanggungjawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.</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. Asesmen Keterampilan

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

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk asesmen

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

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

- (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - (a) Sikap awal
 - sikap baring terlentang.
 - kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
 - kedua tangan menopang leher bagian belakang.
 - (b) Sikap pelaksanaan.
 - angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
 - kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
 - kedua tangan tetap memegang leher.
 - pandangan mata tetap ke atas.
 - (c) Sikap akhir
 - posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
 - kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
 - kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

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

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

a) Asesmen hasil keterampilan gerak latihan kekuatan

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

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

Asesmen produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali > 73 < 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
..... > 9.6 dtk < 9 kali < 21 kali < 50 > 5.12 mnt	Kurang

Asesmen produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari 60 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali > 50 < 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
..... > 13.4 dtk < 10 kali < 10 kali < 31 > 5.58 mnt	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan cara menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. 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

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

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : E / X

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 8 orang.
 - b. Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) antara lain:

 - 1) Aktivitas latihan kebugaran jasmani (daya tahan).
 - 2) Aktivitas latihan kebugaran jasmani (kekuatan).
 - 3) Aktivitas latihan kebugaran jasmani (kelenturan).
 - 4) Aktivitas tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Peraturan pertandingan senam lantai yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. Teknik aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
 - b. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

Glosarium

- Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) Strength (kekuatan), (2) Power (daya), (3) Speed (kecepatan), (4) Flexibility (kelenturan), (5) Agility (kelincahan), (6) Endurance (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).
- Kelenturan (*Fleksibily*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.
- Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

- Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*).
- Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama.
- Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.
- Latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Latihan Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA/MA FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N.. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan mampu menerapkan bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruang kelas atau sejenisnya. ○ Alat peraga pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. ○ Poster pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. ○ Vidio pembelajaran pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. 		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 36 peserta didik. 		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah, diantaranya:

- 1) Konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.
- 2) Konsep dan prinsip sehat.
- 3) Konsep dan prinsip remaja.
- 4) Konsep dan prinsip pergaulan tidak sehat.

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 dengan menambah materi dari berbagai sumber 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 materi yang lebih sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang menjelaskan tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- b. Gambar atau poster tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- c. Video pembelajaran tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Ruang kelas atau sejenisnya.
- b. Alat peraga pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- c. Poster pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- d. Video pembelajaran pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- e. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas diskusi.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

Metode:

<ul style="list-style-type: none"> ○ Individu ○ Berpasangan ○ Berkelompok ○ Klasikal <p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Diskusi ○ Presentasi ○ Simulasi ○ <i>Window shopping</i> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan dapat menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik mempelajari materi pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat; manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan mengajar <ul style="list-style-type: none"> Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. 	

c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- 1) Ruang kelas atau sejenisnya.
- 2) Alat peraga pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- 3) Poster tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- 4) Video pembelajaran tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- 5) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku 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 manfaat dari mempelajari tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila: dimensi Gotong royong dan Mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 9) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen 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 karakter 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 membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan, antara lain: pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- 2) Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas *plano* untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain tentang: pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- 3) Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).
- 4) Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- 5) Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di depan kelas di akhir pembelajaran secara bergiliran.
- 6) Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran materi pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah adalah sebagai berikut:

a) **Materi 1: Mendiskusikan materi tentang hakekat pergaulan**

Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang dilakukan tersebut akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antar individu atau kelompok guna melakukan hal-hal yang positif. Pergaulan yang negatif itu lebih mengarah ke pergaulan tidak sehat. Hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Dalam usia remaja biasanya seorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak.

b) **Materi 2: Mendiskusikan materi tentang hakekat sehat**

Remaja Indonesia harus tampil menjadi manusia-manusia unggul yang menguasai segudang ilmu pengetahuan dan teknologi, didukung oleh kondisi fisik dan mental yang sehat. Dengan demikian, mereka dapat menyumbangkan kemampuannya secara maksimal demi kemajuan bangsa dan negara Indonesia. Janganlah menjadi remaja yang hanya membebani orang tua dengan melakukan hal-hal yang merugikan.

Remaja yang ideal adalah remaja yang sehat baik jasmani maupun rohani. Kesehatan adalah masalah pokok yang sering dilupakan remaja. Sehat jasmani membuat manusia mampu meraih impian secara sempurna, sedangkan sehat rohani membuat manusia selalu menjadi "mutiara" bagi orang lain. Keberadaannya selalu membawa manfaat bagi keluarga, teman, lingkungan, masyarakat, dan bangsanya. Sebagaimana sebuah ungkapan yang berbunyi "Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang paling bermanfaat bagi manusia lain".

Sehat dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit.

Sehat menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari empat komponen dasar yang membentuk '*positive health*', yaitu: Sehat jasmani, sehat mental, sehat spiritual, dan kesejahteraan sosial.

Sehat menurut UU No. 23/1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Artinya seseorang dikatakan sehat jika tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya berjalan dengan normal dan sebagaimana mestinya. Jika salah satu komponen tersebut terganggu, maka kehidupannya akan menjadi tidak sehat.

Kesimpulan dari beberapa pengertian sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai dengan fungsinya dan tidak menderita suatu penyakit atau kelemahan, baik jasmani, rohani, maupun sosial.

c) **Materi 3: Mendiskusikan materi tentang hakekat remaja**

Masa yang paling bergolak dalam kehidupan manusia adalah masa remaja. Masa ini berlangsung dari usia sekitar 12 tahun sampai 18-20 tahun (yaitu usia sekolah menengah), dimana seorang anak mulai mengalami transformasi dari anak-anak menjadi manusia dewasa. Masa ini juga menjadi masa dimana remaja belajar dan berkembang dalam mengenali diri dan lingkungan sekitarnya.

Masa remaja adalah masa penuh makna dan dinamika, disertai rangkaian gejala emosional yang menghisai perjalanan seorang manusia yang hendak bertumbuh kembang. Bagi remaja, di masa inilah mereka mulai mengenal lingkungan luar.

Para remaja akan cenderung semakin memperluas lingkungan pergaulan, baik berinteraksi secara langsung ataupun dengan perantara teknologi (seperti internet dan telepon genggam).

Pada masa remajalah seorang manusia mulai membangun jati diri, memiliki kehendak bebas (*freewill* untuk memilih), memegang teguh prinsip, dan mengembangkan kepastiannya. Di masa ini pula, ia rentan terkena pengaruh dari pergaulan dengan teman-temannya. Karena *freewill* yang mereka miliki serta dorongan pergaulan yang semakin dinamis, menyebabkan remaja cenderung mudah mengikuti pengaruh lingkungan sekitarnya.

Jika lingkungan tempat mereka bergaul itu positif, maka mereka akan semakin berkembang ke arah positif. Akan tetapi, jika mereka terjerumus dalam lingkungan negatif, maka remaja juga akan terdorong melakukan hal-hal negatif. Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya.

Remaja dalam pengertian umum diartikan masa *baliq* atau keterbukaan terhadap lawan jenis. Konsep ini tidak jauh berbeda dengan Poerwadarminta (1984: 813) yang menyatakan remaja adalah: (1) Mulai dewasa; sudah sampai umur untuk

kimpoi, (2) Muda (tentang anak laki-laki dan perempuan); mulai muncul rasa cinta birahi meskipun konsep ini kelihatan sederhana tetapi setidaknya menggambarkan sebagian dari pengertian remaja.

Dari beberapa definisi remaja di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah suatu masa atau periode menuju tahap dewasa yang ditandai dengan umur berkisar antara 13-18 tahun, mulai tertarik kepada lawan jenis, dan memiliki permasalahan yang kompleks. Menurut psikologi, remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimulai pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.

d) Materi 4: Mendiskusikan materi tentang hakekat pergaulan tidak sehat

Pergaulan tidak sehat adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “tidak sehat” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Pergaulan tidak sehat adalah salah satu kebutuhan hidup dari makhluk manusia sebab manusia adalah makhluk sosial yang dalam kesehariannya membutuhkan orang lain, dan hubungan antar manusia dibangun melalui suatu pergaulan (*interpersonal relationship*).

Pergaulan tidak sehat menurut agama dilihat dari segi katanya dapat ditafsirkan dengan istilah pergaulan bebas. Dari segi bahasa pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

- 7) Guru mengamati seluruh diskusi yang dilakukan oleh peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempresentasikan tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Presentasi dan diskusikan materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan presentasi atau diskusi (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi materi (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Presentasi dan diskusikan materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah yang dilakukan secara berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.		

Setelah melakukan presentasi dan diskusikan materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya yang terkait materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan presentasi dan diskusikan materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan presentasi dan diskusikan materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

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

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.		
4.	Saya telah dapat mendiskusikan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menunjukkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

- c. Kegiatan Penutup (10 menit)
- 1) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut.
 - 2) Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi.
 - 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang perkembangan tubuh remaja. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas.
 - 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan individu.</p> <p>A. kepribadian seorang B. sikap sosial C. sikap mental D. pergaulan tidak sehat E. pergaulan sehat</p> <p>Kunci: A. kepribadian seorang</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Tuliskan penyebab maraknya pergaulan tidak sehat yang dilakukan oleh remaja di Indonesia yang disebabkan oleh sikap mental yang tidak sehat.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Ketika seorang remaja mengalami tekanan dikarenakan kekecewaannya terhadap orang tua yang bersifat otoriter ataupun terlalu membebaskan.</p> <p>2) Sekolah yang memberikan tekanan terus-menerus (baik dari segi prestasi untuk remaja yang sering</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</p>

		<p>gagal maupun dikarenakan peraturan yang terlalu mengikat).</p> <p>3) Lingkungan masyarakat yang memberikan masalah dalam sosialisasi, sehingga menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi.</p> <p>4) Mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekelilingnya, terutama pergaulan bebas dikarenakan rasa tidak nyaman dalam lingkungan hidupnya.</p>	<p>dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	---	---

3. Asesmen Keterampilan

a. Presentasi bersama teman materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.

1) Butir Tes

Diskusi materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah bersama temanmu. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

Asesmen Presentasi/Diskusi			Asesmen Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Asesmen Proses					
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

(a) mempersiapkan bahan diskusi.

(b) melengkapi materi materi diskusi.

(c) sistematika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

(a) membuka diskusi

(b) menyampaikan materi dengan sistematis.

(c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.

(d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

(a) menyimpulkan hasil diskusi.

(b) menyusun laporan secara sistematis.

(c) kelengkapan laporan hasil diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan asesmen hasil penyajian tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.

a) Asesmen hasil penyajian tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk penyajian/diskusi materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan cara:

(a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.

(b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.

(c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.

(d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan materi dengan cara mengubah menambah materi yang dibelajarkan, serta menambah tingkat kesulitan tugas 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

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 pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.

- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum
 - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
 - b. Ikuti prosedur dalam melakukan presentasi/diskusi pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.
 - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
 - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
 - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
 - b. Lakukan pembelajaran materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan pembelajaran memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:

 - 1) Konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.
 - 2) Konsep dan prinsip sehat.
 - 3) Konsep dan prinsip remaja.
 - 4) Konsep dan prinsip pergaulan tidak sehat.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
 - a. Pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Pergaulan bebas remaja. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
 - a. materi tentang pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
 - b. Pergaulan Bebas Remaja.

Glosarium

- Masa remaja adalah masa yang penuh emosi dan masa seseorang labil akan mengambil keputusan. Adakalanya muncul pertentangan nilai-nilai emosi yang megebu-gebu dan menyulitkan orang tua ketika keinginan remaja tersebut tidak terpenuhi.
- Pergaulan merupakan jalinan hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain yang berlangsung dalam jangka relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Pergaulan merupakan kelanjutan dari proses interaksi sosial yang terjalin antara individu dalam lingkungan sosialnya.
- Pergaulan sehat adalah pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Sebaliknya pergaulan tidak sehat mengarah kepada pola perilaku yang merugikan bagi perkembangan dirinya sendiri maupun dampaknya bagi orang lain.
- Perilaku seks bebas (*free sex*) adalah menimbulkan suatu keterlibatan emosi dalam diri seorang pria dan wanita. Semakin sering hal itu dilakukan, semakin mendalam rasa ingin mengulangi sekalipun sebelumnya ada rasa sesal.
- Pergaulan tidak sehat atau biasa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. "Bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.
- Remaja merupakan generasi penerus yang akan membangun bangsa kearah yang lebih baik yang mempunyai pemikiran jauh ke depan dan kegiatannya yang dapat menguntungkan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.
- Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Mengenal dan Pergaulan Sehat Remaja*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

MODUL AJAR PJOK SMA/MA FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan mampu menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruang kelas atau sejenisnya. ○ Alat peraga peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. ○ Poster peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. ○ Video pembelajaran tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. 		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik reguler/tipikal. 		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 36 peserta didik. 		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, diantaranya:

- 1) Peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- 2) Penyebab penggunaan narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- 3) Gejala penyalahgunaan narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- 4) Dampak penyalahgunaan narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- 5) Pencegahan pengguna narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

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 dengan menambah materi dari berbagai sumber 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 materi yang lebih sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang menjelaskan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- b. Gambar atau poster tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- c. Vidio pembelajaran tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Ruangan kelas atau sejenisnya.
- b. Alat peraga peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya
- c. Vidio pembelajaran tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- d. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran	
<p>Pengaturan Peserta Didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Individu ○ Berpasangan ○ Berkelompok ○ Klasikal <p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Diskusi ○ Demonstrasi ○ Simulasi ○ <i>Problem based learning</i> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan dapat menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik mempelajari materi peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat; manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?</p>	
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 peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Ruang kelas atau sejenisnya.
 - 2) Alat peraga peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 3) Poster peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 4) Video pembelajaran tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 5) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya 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 manfaat dari mempelajari tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
 - 8) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para

pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat.

- 9) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter 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) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. Masalah utamanya adalah penyalahgunaan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
- 2) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- 3) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.
- 4) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan seperti:

ktivitas 1

- a) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mendiskusikan apa permasalahan yang berkenaan dengan Narkoba, Psicotropika, Zat-Zat Adiktif, dan Obat Berbahaya Lainnya?**

Banyak orang telah mendengar kata “Narkoba”. Namun masih banyak orang yang tidak dapat menjelaskan secara benar istilah dari narkoba. Walaupun demikian, yang jelas semua orang dewasa mengenal narkoba. Narkoba merupakan barang haram atau tidak dapat digunakan tanpa izin pihak yang berwenang.

Hal tersebut merupakan pemahaman yang benar, namun kurang lengkap. Dampak negatif menggunakan narkoba tidak hanya berakibat fatal bagi diri sendiri saja, melainkan juga berdampak bagi orang lain dan lingkungan. Narkoba adalah obat atau zat yang berasal dari tumbuhan dengan tambahan zat kimia lainnya baik yang sintesis ataupun semi sintesis yang telah menyebabkan perubahan atau penurunan kesadaran.

Narkoba atau sering disebut narkoba dapat menghilangkan rasa nyeri dan mampu menimbulkan ketergantungan bagi para penggunanya. Mengenai obat-obatan yang dapat menimbulkan ketergantungan ini juga, diatur dalam Undang-undang di Indonesia seperti: Undang-undang No. 35 tahun 2009, Undang-undnag No. 5 tahun 1997, dan beberapa Undang-undang lainnya.

Pengertian Narkoba ada berbagai macam dan beberapa macam pendapat. Namun penjelasan mengenai narkoba tidak beda jauh. Inti pengertian dari narkoba yaitu: merupakan suatu zat atau obat yang mampu menghilangkan rasa sakit, menimbulkan halusinasi, dan khayalan. Dampak dari penggunaan narkoba ini pun mampu membuat sang pemakai menjadi ketergantungan.

NAPZA adalah bentuk penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya, atau yang sering disebut dengan istilah NARKOBA (Narkotika, Psikotropika, dan Bahan Adiktif). Narkotika adalah zat adiktif atau obat yang berasal dari tanaman baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan atau adanya perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku. Zat adiktif lainnya antara lain adalah nikotin yang terdapat dalam rokok, etanol dalam minuman beralkohol dan pelarut lain yang mudah menguap seperti aseton, benzin, dan lain-lain.

Selanjutnya, minuman beralkohol (miras) adalah minuman yang mengandung etanol dan diproses dari bahan hasil pertanian fermentasi dan distilasi atau fermentasi tanpa distilasi, maupun yang diproses dengan cara mencampur konsentrat dengan etanol atau dengan cara mengencerkan minuman mengandung alkohol. Agar pemahaman tentang narkoba lebih lengkap dan tepat, maka akan dijelaskan mengenai pengertian narkoba menurut para ahli antara lain sebagai berikut:

- (1) Narkoba menurut Undang-undang No 22 Tahun 1997 Pasal 1 Ayat 1
Narkotika merupakan suatu zat yang asalnya baik itu dari tanaman atau bukan tanaman, sintesis atau semi sintesis, yang mana bila dikonsumsi akan menjadikan penggunaanya putus kesadaran hingga menghilangkan rasa nyeri serta dapat mengalami ketergantungan (kecanduan).
- (2) Narkoba menurut BNN
Narkotika dan obat-obatan terlarang disingkat (NARKOBA) atau istilah lain Narkotik, Psikotropika, dan Zat Aditif (NAPZA) merupakan bahan/jenis zat yang bisa menyebabkan kondisi kejiwaan/psikologi seseorang baik itu pikiran, perasaan dan perilaku dan yang lebih berbahaya adalah dapat membuat seseorang ketergantungan fisik dan psikologi.
- (3) Narkoba menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
Merupakan jenis obat yang digunakan untuk menenangkan saraf, menghilangkan rasa sakit, serta dapat menyebabkan rasa kantuk, atau merangsang (opium dan ganja).

Aktivitas 2

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang penyebab penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

b) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mendiskusikan penyebab penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya?

Penyalahgunaan narkoba adalah pola perilaku yang bersifat patologik dan biasanya dilakukan oleh individu yang mempunyai keperibadian rentan atau mempunyai risiko tinggi. Jika penyalahgunaan narkoba dilakukan dalam jangka waktu tertentu, maka akan menimbulkan gangguan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual pada orang yang menggunakannya. “Penyalahgunaan narkoba dikalangan remaja makin meningkat. Dimana ada peningkatan sebesar 24 hingga 28% remaja yang menggunakan narkoba”.

“Hasil dari penelitian bahwa: penyalahgunaan itu beberapa tahun lalu, milenial atau generasi muda hanya sebesar 20% dan sekarang meningkat 24 -28 % itu adalah kebanyakan pengguna anak-anak dan remaja,”. Kalangan remaja yang terpapar narkoba lebih rentan sebagai pengguna jangka panjang. Sebab, mereka memiliki waktu yang cukup panjang dalam mengkonsumsi narkoba.

“Karena kalau milenial yang sudah menggunakan, maka rentan penggunaan jangka panjang. Sehingga market mereka terjaga dan mereka tidak pusing lagi. Misalnya umur 15 tahun menggunakan narkoba sampai umur 40 tahun, berapa jangka waktu mereka menggunakan narkoba,”.

Penyebab penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya antara lain sebagai berikut:

(1) Penyalahgunaan zat dan kegagalan perilaku

Penyalahgunaan zat melibatkan pola penggunaan berulang yang menghasilkan konsekuensi yang merusak. Penyalahgunaan zat membuat perilaku seseorang mengalami kegagalan dalam memenuhi tanggung jawab utamanya (seperti bolos sekolah atau bolos kerja karena mabuk).

Adanya situasi dimana zat yang dikonsumsi berbahaya bagi fisik (mencampur minuman beralkohol dengan obat), serta berhadapan dengan masalah hukum berulang kali yang meningkat. Karena penggunaan obat (masuk ke lembaga masyarakat karena perilaku yang berkaitan dengan penggunaan zat), atau memiliki masalah sosial dan interpersonal yang kerap muncul karena penggunaan zat (berkelahi karena mabuk).

(2) Toleransi dan ketergantungan akan NAPZA

Penggunaan NAPZA yang berlebihan bisa menimbulkan toleransi dan menyebabkan ketergantungan bagi penggunanya. Toleransi adalah kondisi fisik yang membutuhkan zat dalam jumlah dosis yang lebih besar dibandingkan dosis sebelumnya, untuk dapat mencapai keadaan fisik dan psikologis yang sama seperti pada awal penggunaan zat.

Gangguan yang bisa muncul akibat dari penggunaan zat adalah seperti intoksikasi, gejala putus zat, gangguan *mood*, delirium, demensia, amnesia, gangguan psikotik, gangguan kecemasan, disfungsi seksual, dan gangguan tidur. Zat yang berbeda akan memberikan efek yang berbeda pula bagi penggunanya. Oleh karena itu, gangguan tersebut, banyak sedikitnya disebabkan oleh zat.

(3) Pola asuh orang tua

Siapa saja bisa terlibat dalam penggunaan NAPZA, berdasarkan hasil studi kasus yang penulis lakukan pada penyalahgunaan NAPZA yang berada di salah satu panti rehabilitasi narkoba di Yogyakarta, beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menyalahgunakan NAPZA, antara lain adalah pola

asuh orang tua. Pola asuh orang tua pada dasarnya memberikan kontribusi yang banyak dalam proses perkembangan anak dalam menjalani kehidupannya.

Jika pola asuh orang tua kurang tepat, maka akan berdampak pada kondisi psikologis serta perilaku anak, seperti kedua orang tua yang berbeda dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dimana bapak memberikan perlakuan yang berbeda dengan perlakuan dari ibu.

Selain itu, pola asuh *permissive-indulgent*, yaitu: pola asuh yang terlalu memanjakan, terlalu terlibat dalam kehidupan anak tetapi sedikit kendali terhadap anak. Hal ini membuat anak melakukan apa saja yang mereka inginkan, dan akibatnya anak tidak pernah belajar untuk mengendalikan diri mereka sendiri.

Pola asuh *permissive-indifferent* yaitu: gaya pengasuhan yang sangat terlibat dalam kehidupan anak. Kedua gaya pengasuhan ini membuat anak memperlihatkan sebuah pengendalian diri yang buruk dari anak (Santrock, 1995).

(4) Role Model

Faktor penyebab kedua adalah *role model* di mana *role model* biasanya dikaitkan dengan proses pembelajaran *modeling*. Menurut Bandura (dalam Nelson-Jones, 2011) proses pembelajaran yang disebut *modeling* adalah proses belajar melalui observasi terhadap suatu perilaku, yaitu: belajar dengan melihat dan belajar melakukan.

Proses pembelajaran atau *modeling* anak yang kurang mendapat *role model* di dalam keluarga, menirukan perilaku yang kurang tepat di lingkungannya seperti menirukan perilaku temannya yang merokok atau yang mengkonsumsi NAPZA. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1978), ada masa dimana anak mulai melakukan hubungan yang lebih banyak dengan anak yang lain, dan minat pada keluarga mulai berkurang.

Pada saat yang sama aktivitas yang bersifat individu mulai digantikan menjadi aktivitas berkelompok. Aktivitas berkelompok meliputi semua bentuk permainan dan hiburan dalam kelompok, membuat sesuatu, mengganggu orang lain, mencoba-coba, dan melibatkan diri dalam aktivitas terlarang seperti berjudi, merokok, minuman keras, dan mencoba obat bius.

(5) Proses belajar sosial

Faktor ketiga adalah proses belajar sosial. Menurut Beck (dalam Nelson-Jones, 2011) pengalaman yang diperoleh anak dari lingkungannya merupakan suatu proses belajar sosial, dimana dalam proses belajar tersebut anak mendapatkan penguatan atau *reinforcement* baik dari orang tua atau orang lain dari lingkungannya. Proses belajar sosial yang salah dari lingkungan, akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas anak.

Aktivitas 3

Setelah itu peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi pengetahuan tentang upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

- c) **Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mendiskusikan upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya?** Metode pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan narkoba yang paling efektif dan mendasar adalah metode promotif dan preventif. Upaya yang paling praktis dan nyata adalah represif dan upaya yang manusiawi adalah kuratif serta rehabilitatif.

Bentuk-bentuk pencegahan penyalahgunaan narkoba adalah sebagai berikut:

(1) Promotif

Program promotif ini kerap disebut juga sebagai program preemtif atau program pembinaan. Pada program ini yang menjadi sasaran pembinaanya adalah para anggota masyarakat yang belum memakai atau bahkan belum mengenal narkoba sama sekali.

Prinsip yang dijalani oleh program ini adalah dengan meningkatkan peranan dan kegitanan masyarakat agar kelompok ini menjadi lebih sejahtera secara nyata, sehingga mereka sama sekali tidak akan pernah berpikir untuk memperoleh kebahagiaan dengan cara menggunakan narkoba.

Bentuk program yang ditawarkan antara lain: pelatihan, dialog interaktif dan lainnya pada kelompok belajar, kelompok olahraga, seni budaya, atau kelompok usaha. Pelaku program yang sebenarnya paling tepat adalah lembaga-lembaga masyarakat yang difasilitasi dan diawasi oleh pemerintah.

(2) Preventif

Program promotif ini disebut juga sebagai program pencegahan dimana program ini ditujukan kepada masyarakat sehat yang sama sekali belum pernah mengenal narkoba agar mereka mengetahui tentang seluk beluk narkoba, sehingga mereka menjadi tidak tertarik untuk menyalahgunakannya.

Program ini selain dilakukan oleh pemerintah, juga sangat efektif apabila dibantu oleh sebuah instansi dan institusi lain seperti: lembaga-lembaga profesional terkait, lembaga swadaya masyarakat, perkumpulan, organisasi masyarakat dan lainnya. Bentuk-bentuk dan agenda kegiatan dalam program preventif ini antara lain:

(a) Kampanye anti penyalahgunaan narkoba

Program pemberian informasi satu arah dari pembicara kepada pendengar tentang bahaya penyalahgunaan narkoba. Kampanye ini hanya memberikan informasi saja kepada para pendengarnya, tanpa disertai sesi tanya jawab.

Biasanya yang dipaparkan oleh pembicara hanyalah garis besarnya saja dan bersifat informasi umum. Informasi ini biasa disampaikan oleh para tokoh asyarakat. Kampanye ini juga dapat dilakukan melalui spanduk poster atau baliho. Pesan yang ingin disampaikan hanyalah sebatas arahan agar menjauhi penyalahgunan narkoba tanpa merinci lebih dala mengenai narkoba.

(b) Penyuluhan seluk beluk narkoba

Berbeda dengan kampanye yang hanya bersifat memberikan informasi, pada penyuluhan ini lebih bersifat dialog yang disertai dengan sesi tanya jawab.

Bentuknya bisa berupa seminar atau ceramah. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk mendalami pelbagai masalah tentang narkoba, sehingga masyarakat menjadi lebih mnegetahui karenanya dan menjadi tidak tertarik menggunakannya selepas mengikuti program ini.

Materi dalam program ini biasa disampaikan oleh tenaga profesional seperti: dokter, psikolog, polisi, ahli hukum ataupun sosiolog sesuai dengan tema penyuluhannya.

(c) Pendidikan dan pelatihan kelompok sebaya

Perlu dilakukan pendidikan dan pelatihan didalam kelompok masyarakat agar upaya menanggulangi penyalahgunaan narkoba didalam masyarakat ini menjadi lebih efektif.

Pada program ini pengenalan narkoba akan dibahas lebih mendalam yang nantinya akan disertai dengan simulasi penanggulangan, seperti: latihan pidato, latihan diskusi dan latihan menolong penderita. Program ini biasa dilakukan dilembaga pendidikan seperti: sekolah atau kampus dan melibatkan narasumber dan pelatih yang bersifat tenaga profesional.

(d) Upaya mengawasi dan mengendalikan produksi dan upaya distribusi narkoba di masyarakat

Pada program ini sudah menjadi tugas bagi para aparat terkait seperti: polisi, Departemen Kesehatan, Balai Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM), Imigrasi, Bea Cukai, Kejaksaan, Pengadilan dan sebagainya. Tujuannya adalah agar narkoba dan bahan pembuatnya tidak beredar sembarangan didalam masyarakat. Namun melihat keterbatasan jumlah dan kemampuan petugas, program ini masih belum dapat berjalan optimal.

(3) Kuratif

Program ini juga dikenal dengan program pengobatan, dimana program ini ditujukan kepada para pemakai narkoba. Tujuan dari program ini adalah membantu mengobati ketergantungan dan menyembuhkan penyakit sebagai akibat dari pemakaian narkoba, sekaligus menghentikan pemakaian narkoba.

Tidak sembarang pihak dapat mengobati pemakai narkoba ini. Hanya dokter yang telah mempelajari narkoba secara khususlah yang diperbolehkan mengobati dan menyembuhkan pemakai narkoba ini.

Pengobatan ini sangat rumit dan dibutuhkan kesabaran dalam menjalaninya. Kunci keberhasilan pengobatan ini adalah kerja sama yang baik antara dokter, pasien, dan keluarganya. Bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan dalam program pengobatan ini adalah sebagai berikut:

- (a) Penghentian secara langsung.
- (b) Pengobatan gangguan kesehatan akibat dari penghentian dan pemakaian narkoba (detoksifikasi).
- (c) Pengobatan terhadap kerusakan organ tubuh akibat pemakaian narkoba.
- (d) Pengobatan terhadap penyakit lain yang dapat masuk bersama narkoba seperti: HIV/AIDS, Hepatitis B/C, sifilis dan lainnya.

(4) Rehabilitatif

Program ini disebut juga sebagai upaya pemulihan kesehatan jiwa dan raga yang ditujukan kepada penderita narkoba yang telah lama menjalani program kuratif. Tujuannya agar korban tidak memakai dan bisa bebas dari penyakit yang ikut menggerogotinya karena bekas pemakaian narkoba.

Kerusakan fisik, kerusakan mental, dan penyakit bawaan semacam HIV/AIDS biasanya ikut menghampiri para pemakai narkoba. Itulah sebabnya mengapa pengobatan narkoba tanpa program rehabilitasi tidaklah bermanfaat.

Setelah sembuh masih banyak masalah yang harus dihadapi oleh bekas pemakai tersebut. Yang terburuk adalah para penderita akan merasa putus asa setelah dirinya mengetahui telah terjangkit penyakit semacam HIV/AIDS, dan lebih memilih untuk mengakhiri dirinya sendiri.

Cara yang paling banyak dilakukan dalam upaya bunuh diri ini adalah dengan cara menyuntikkan dosis obat dalam jumlah berlebihan yang mengakibatkan pemakai mengalami Over Dosis (OD). Cara lain yang biasa digunakan untuk bunuh diri adalah dengan melompat dari ketinggian, membenturkan kepala ke tembok atau sengaja melempar dirinya untuk ditabrakkan pada kendaraan yang sedang lewat.

Masalah yang paling sering timbul dan sulit sekali untuk dihilangkan adalah mencegah datangnya kembali kambuh (*relaps*) setelah penderita menjalani pengobatan. Relaps ini disebabkan oleh keinginan kuat akibat salah satu sifat narkoba yang bernama habitual.

Cara yang paling efektif untuk menangani hal ini adalah dengan melakukan rehabilitasi secara mental dan fisik. Untuk pemakai psikotropika biasanya tingkat keberhasilan setelah pengobatan terbilang sering berhasil, bahkan ada yang bisa sembuh 100 persen.

(5) Represif

Ini merupakan program yang ditujukan untuk menindak para produsen, bandar, pengedar dan pemakai narkoba secara hukum. Program ini merupakan instansi pemerintah yang berkewajiban mengawasi dan mengendalikan produksi maupun distribusi narkoba.

Selain itu juga berupa penindakan terhadap pemakai yang melanggar Undang-undang tentang narkoba. Instansi yang terkait dengan program ini antara lain: polisi, Departemen Kesehatan, Balai Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM), Imigrasi, Bea Cukai, Kejaksaan, Pengadilan.

Begitu luasnya jangkauan peredaran gelap narkoba ini tentu diharapkan peran serta masyarakat, termasuk LSM dan lembaga kemasyarakatan lain untuk berpartisipasi membantu para aparat terkait tersebut. Masyarakat juga harus berpartisipasi, paling tidak melaporkan segala hal yang berhubungan dengan kegiatan yang terkait dengan penyalahgunaan narkoba dilingkungannya.

Untuk memudahkan partisipasi masyarakat tersebut, polisi harus ikut aktif menggalakkan pesan dan ajakan untuk melapor ke polisi bila melihat kegiatan penyalahgunaan narkoba. Cantumkan pula nomor dan alamat yang bisa dihubungi sehingga masyarakat tidak kebingungan bila hendak melapor.

Masalah penyalahgunaan narkoba adalah masalah yang kompleks yang pada umumnya disebabkan oleh tiga faktor yaitu: faktor individu, faktor lingkungan/sosial dan faktor ketersediaan, menunjukkan bahwa pencegahan penyalahgunaan narkoba yang efektif memerlukan pendekatan secara terpadu dan komprehensif.

Pendekatan apapun yang dilakukan tanpa mempertimbangkan ketiga faktor tersebut akan mubazir. Oleh karena itu, peranan semua sektor terkait termasuk para orangtua, guru, tokoh masyarakat, tokoh agama, kelompok remaja dan LSM di masyarakat, dalam pencegahan narkoba sangat penting.

Aktivitas 4

Selanjutnya peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi pengetahuan tentang peraturan perundang-undangan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya, seperti bacaan berikut ini atau Kalian dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

d) **Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mendiskusikan peraturan perundang-undangan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif, dan obat berbahaya lainnya?**

Pemuatan ancaman hukuman yang telah ditetapkan berdasarkan perundangan negara Republik Indonesia, sekaligus bagi setiap pihak yang bertekad memerangi narkoba ataupun pihak yang mendapat ancaman serangan narkoba benar-benar mengetahui apa saja ancaman hukuman yang diberlakukan di negara ini bagi pengguna maupun pengedar narkoba.

Ada enam undang-undang dan perda yang biasa digunakan untuk melakukan penayidikan tindak pidana Narkoba yakni undang-undang No. 22 tahun 1997 tentang Narkotika, undang-undang no. 5 tahun 1997 tentang Psikotropika, undang-undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. Ketentuan pidana atau ancaman hukuman terhadap penyalahgunaan dan pengedar gelap narkotika, berikut ini kutipan undang-undang no. 22 tahun 1997 tentang Narkotika dan Undang-undang no. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika yang sering kami lakukan untuk menjerat Pengguna dan Pengedar Narkoba.

(1) **Peraturan Perundangan tentang Narkoba**

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, narkoba adalah zat atau obat yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, atau mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Berdasarkan Undang-Undang No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika dan Undang-Undang No. 5 tahun 1997 tentang Psikotropika, bahwa narkoba tidak diperbolehkan disalahgunakan dan diedarkan secara gelap. Masih menurut kedua undang-undang tersebut bahwa narkoba boleh digunakan dan boleh diedarkan dalam dunia pengobatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Namun, sekarang ini banyak jenis-jenis obat dan zat tergolong narkoba yang tidak dikenal dalam dunia pengobatan dan dunia pengembangan ilmu pengetahuan yang disalahgunakan dan diedarkan secara gelap. Ketergantungan (ketagihan) terhadap narkotika dapat menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, kesehatan jiwa, dan kesehatan sosial.

Narkotika sebagai obat harus diawasi oleh pemerintah, agar tidak disalahgunakan. Dengan demikian apabila ada yang mempunyai, memakai, menyimpan, atau mempergunakan narkotika ini akan ditindak dan diberikan sanksi sesuai dengan perundang-undangan.

Penyalahgunaan narkotika disertai dengan sanksi pidana terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, tercantum dalam Bab XII Ketentuan Pidana yang terdiri atas pasal 78 hingga pasal 100. Berikut ini kutipan pasal 80.

(2) Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum:

- (a) Memproduksi, mengolah, mengekstraksi, mengkonversi, merakit, atau menyediakan narkotika Golongan I, dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu milyar rupiah);
- (b) Memproduksi, mengolah, mengkonversi, merakit, atau menyediakan narkotika Golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah); c.memproduksi, mengolah, mengkonversi, merakit, atau menyediakan narkotika Golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan denda paling banyak Rp 200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah).

(3) Apabila tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam:

- (a) ayat (1) huruf a didahului dengan permufakatan jahat, dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling sedikit Rp 200.000.000,00 (dua ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp 2.000.000.000,00 (dua milyar rupiah);
- (b) ayat (1) huruf b didahului dengan permufakatan jahat, dipidana dengan pidana penjara paling lama 18 (delapan belas) tahun, dan denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu milyar rupiah);
- (c) ayat (1) huruf c didahului dengan permufakatan jahat, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun, dan denda paling banyak Rp 400.000.000,00 (empat ratus juta rupiah).

(4) Apabila tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam:

- (a) ayat (1) huruf a dilakukan secara terorganisasi, dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling sedikit Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah);
- (b) ayat (1) huruf b dilakukan secara terorganisasi, dipidana dengan pidana penjara paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling banyak Rp 3.000.000.000,00 (tiga milyar rupiah); c.ayat (1) huruf c dilakukan secara terorganisasi, dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun dan denda paling banyak Rp 2.000.000.000,00 (dua milyar rupiah).

(5) Apabila tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam:

- (a) ayat (1) huruf a dilakukan oleh korporasi, dipidana denda paling banyak Rp 7.000.000.000,00 (tujuh milyar rupiah);
- (b) ayat (1) huruf b dilakukan oleh korporasi, dipidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat milyar rupiah);
- (c) ayat (1) huruf c dilakukan oleh korporasi, dipidana denda paling banyak Rp 3.000.000.000,00 (tiga milyar rupiah).

(d) Selain kedua undang-undang di atas, terdapat pula Keputusan Presiden Nomor 17 tahun 2002 tentang Badan Narkotika Nasional yang bertugas membantu Presiden dalam melaksanakan pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika, psikotropika, prekursor, dan zat adiktif lainnya.

(6) Sanksi-Sanksi Pidana terhadap Tindak Pidana Narkotika

Landasan hukum bagi Polri untuk menangani kejahatan Narkotika adalah Undang-undang No. 22 tahun 1997 tentang Narkotika, dimana dalam Undang-undang tersebut menyebutkan dengan jelas hal-hal yang tidak diperbolehkan dan sanksi-sanksi dalam pelanggaran ini.

Salah satu pasal yang penting dari Undang-undang Nomor 22 tahun 1997 tentang Narkotika adalah Pasal 78, 79, 80 dan 81 yang ketentuan pidananya adalah sebagai berikut:

- (a) Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, menyimpan Narkotika (Golongan I dalam bentuk tanaman dan golongan I bukan tanaman) dipidana paling lama 10 tahun dan denda paling banyak Rp. 500 juta.
- (b) Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum memiliki, menyimpan untuk dimiliki atau menguasai Narkotika golongan II dipidana paling lama 7 tahun dan denda paling banyak Rp. 250 juta, golongan III paling lama 5 tahun denda paling banyak Rp. 100 juta.
- (c) Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum memproduksi, mengolah, mengekstraksi, mengkonversi, merakit atau menyediakan Narkotika, golongan I pidana paling lama mati atau seumur hidup denda paling banyak 1 Milyard rupiah. Golongan II pidana paling lama 15 tahun denda paling banyak Rp. 500 juta, golongan III pidana paling lama 7 tahun denda paling banyak Rp. 200 juta.
- (d) Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum membawa, mengirim, mengangkut atau mentransito Narkotika, golongan I paling lama 15 tahun denda Rp. 750 juta, golongan II pidana paling lama 10 tahun denda paling banyak Rp. 500 juta, golongan III dipidana paling lama 5 tahun dan denda paling banyak Rp. 250 juta.

Refleksi:

- Presentasi dan diskusikan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan presentasi atau diskusi (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi materi (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Presentasi dan diskusikan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		

Setelah melakukan presentasi dan diskusikan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya yang terkait dengan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan presentasi dan diskusikan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan presentasi dan diskusikan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

- 5) Peserta didik mengembangkan penyelesaian berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.
- 6) Peserta didik secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (*website*, buku siswa, dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan.
- 7) Peserta didik mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah dengan berbagai pembelajaran tentang: peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat dalam kelompok.

- 8) Peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah.
- 9) Peserta didik menetapkan solusi penyelesaian masalah.
- 10) Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok yang dapat berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran.
- 11) Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas.
- 12) Peserta didik yang lain mereviu dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok.
- 13) Peserta didik dalam kelompok memperbaiki hasil kerja berdasarkan masukan dan tanggapan dari kelompok lain.
- 14) Peserta didik bersama-sama guru melakukan mereviu dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan.
- 15) Peserta didik dan guru memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.
- 16) Peserta didik dan guru bersama-sama mengapresiasi keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran dengan menggunakan diskusi kelompok dan dalam simulasi sederhana.
- 17) Peserta didik mengemukakan ulasan terhadap pembelajaran yang dilakukan.
- 18) Peserta didik dan guru memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.
- 19) Peserta didik dan guru melakukan refleksi atas kontribusi setiap orang dalam proses pembelajaran.
- 20) Guru mengamati seluruh diskusi yang dilakukan oleh peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 21) Guru mengamati seluruh aktivitas pembelajaran peserta didik dalam mempresentasikan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama:

Kelas:

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

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

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

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

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan benar.		
4.	Saya telah dapat mendiskusikan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menunjukkan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya secara terkontrol.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”
<p>c. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut. 2) Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi. 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi. 4) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 		
Asesmen		

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan I dalam bentuk tanaman, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda paling sedikit dan paling banyak</p> <p>A. 400 juta rupiah dan 4 miliar rupiah</p> <p>B. 500 juta rupiah dan 5 miliar rupiah</p> <p>C. 600 juta rupiah dan 6 miliar rupiah</p> <p>D. 700 juta rupiah dan 7 miliar rupiah</p> <p>E. 800 juta rupiah dan 8 miliar rupiah</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		Kunci: E. 800 juta rupiah dan 8 miliar rupiah	
	Uraian tertutup	<p>1. Tuliskan dampak penyalahgunaan narkoba terhadap psikis.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah.</p> <p>2) Hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga.</p> <p>3) Agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal.</p> <p>4) Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan.</p> <p>5) Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri.</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. Asesmen Keterampilan

a. Presentasi bersama teman materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

1) Butir Tes

Diskusi materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya bersama temanmu. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

Asesmen Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Keterangan
Asesmen Proses			Asesmen Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (a) mempersiapkan bahan diskusi.
- (b) melengkapi materi materi diskusi.
- (c) sistematika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- (a) membuka diskusi
 - (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
 - (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
 - (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.
- Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (a) menyimpulkan hasil diskusi.
 - (b) menyusun laporan secara sistimatis.
 - (c) kelengkapan laporan hasil diskusi.
- Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan asesmen hasil penyajian tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

a) Asesmen hasil penyajian tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk penyajian/diskusi materi tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan cara:

- (a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- (b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- (c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapian materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan materi dengan cara mengubah menambah materi yang dibelajarkan, serta menambah tingkat kesulitan tugas 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

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 pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti prosedur dalam melakukan presentasi/diskusi pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.

- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
 - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
 - b. Lakukan pembelajaran peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
 - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan pembelajaran memahami dan mampu menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya antara lain:
 - 1) Peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 2) Penyebab penggunaan narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 3) Gejala penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 4) Dampak penyalahgunaan narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - 5) Pencegahan pengguna narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
- a. Peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Penyalahgunaan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
- a. Peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
 - b. Narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.

Glosarium

- Narkoba adalah singkatan dari Narkoba dan obat berbahaya. Pada awalnya ditemukan sekitar 2000 SM oleh bangsa Sumeria yang digunakan untuk membantu orang-orang sulit tidur dan meredakan rasa sakit.
- Narkoba dan obat-obatan terlarang disingkat (NARKOBA) atau istilah lain Narkotik, Psikotropika, dan Zat Aditif (NAPZA) merupakan bahan/jenis zat yang bisa menyebabkan kondisi kejiwaan/psikologi seseorang baik itu pikiran, perasaan dan

perilaku dan yang lebih berbahaya adalah dapat membuat seseorang ketergantungan fisik dan psikologi.

- Penyalahgunaan narkotika adalah pola perilaku yang bersifat patologik dan biasanya dilakukan oleh individu yang mempunyai keperibadian rentan atau mempunyai risiko tinggi.
- Psicotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.
Zat adiktif lainnya antara lain adalah nikotin yang terdapat dalam rokok, etanol dalam minuman beralkohol dan pelarut lain yang mudah menguap seperti aseton, benzin, dan lain-lain.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Penyalahgunaan Narkotika, Zat-zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sovianto, S.Pd., M.Si.
NIP. 197408131999031002

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.