



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Muhajir
Ebta Heri Susanto

SMP/MTs KELAS VII

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia

Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII

Penulis

Muhajir

Ebta Heri Susanto

Penelaah

Erwin Setyo Kriswanto

Moh. Fathur Rohman

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno

Lenny Puspita Ekawaty

NPM Yulianti Dewi

Galuh Ayu Mungkashi

Kontributor

Jujuk Arfianto

Shodiq Purnomo

Ilustrator

Sufina Wamina Rizki

Editor

Weni Rahayu

Galuh Ayu Mungkashi

Editor Visual

M. Firdaus Jubaedi

Desainer

Marna Sumarna

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan

Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan

<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2024

ISBN 978-623-388-738-0 (no.jil.lengkap)

ISBN 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10 pt, SIL Open Font License. xiv, 234 hlm.: 17,6 X 25 cm

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Juli 2024
Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penulisan buku *Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs* ini. Buku ini hadir sebagai adaptasi dari revisi capaian pembelajaran PJOK di Fase D pada tingkat SMP.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peran penting dalam membentuk karakter, kedisiplinan, serta kesehatan jasmani dan rohani para peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan gerak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai, seperti sportivitas, kerja sama tim, dan semangat juang.

Buku ini dirancang dengan pendekatan yang interaktif dan aplikatif sehingga dapat digunakan sebagai panduan bagi para guru dalam mengajar mata pelajaran PJOK. Dalam proses penyusunannya, kami telah berupaya semaksimal mungkin untuk menghadirkan materi yang komprehensif dan relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terkini.

Buku ini mencakup berbagai aspek penting dalam pembelajaran PJOK, mulai dari metode pengajaran hingga praktik lapangan. Setiap bab disusun secara sistematis dan dilengkapi dengan berbagai penjelasan panduan bagi guru, asesmen formatif dan sumatif, serta aktivitas yang bertujuan untuk memudahkan pemahaman dan penerapan materi di kelas.

Kami menyadari bahwa tidak ada karya yang sempurna. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi penyempurnaan edisi selanjutnya. Harapan kami, buku ini dapat menjadi alat bantu yang efektif bagi para guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi dunia pendidikan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Selamat mengajar, semoga sukses selalu menyertai kita semua.

Jakarta, Juli 2024

Tim Penulis

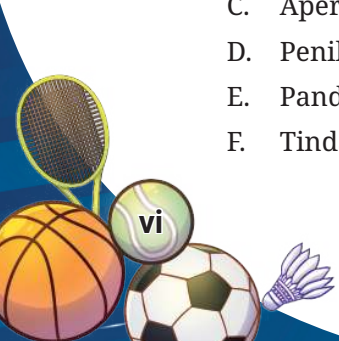


Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	x
Petunjuk Penggunaan Buku	xiii
Panduan Umum	1
A. Pendahuluan.....	2
B. Capaian Pembelajaran.....	11
C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran	25
D. Asesmen	28
Panduan Khusus Bab I Meningkatkan Keterampilan Gerak.....	43
A. Pendahuluan.....	44
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	46
C. Apersepsi	46
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	46
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	48
F. Tindak Lanjut.....	64
G. Asesmen Sumatif.....	65
H. Kunci Jawaban.....	68
I. Refleksi Guru.....	74
J. Sumber Belajar	76
Panduan Khusus Bab II Memperagakan Strategi Gerak.....	77
A. Pendahuluan	78
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	80
C. Apersepsi	80
D. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	80
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	82
F. Tindak Lanjut.....	96
G. Asesmen Sumatif.....	98



H. Kunci Jawaban.....	100
I. Refleksi	110
J. Sumber Belajar	112
Panduan Khusus Bab III Belajar Melalui Gerak	113
A. Pendahuluan.....	114
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	116
C. Apersepsi	116
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	116
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	117
F. Tindak Lanjut.....	129
G. Asesmen Sumatif.....	131
H. Kunci Jawaban.....	133
I. Refleksi	140
J. Sumber Belajar	142
Panduan Khusus Bab IV Kerja Sama dalam Sebuah Tim.....	143
A. Pendahuluan.....	144
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	145
C. Apersepsi	146
D. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	146
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	148
F. Tindak Lanjut.....	160
G. Asesmen Sumatif.....	161
H. Kunci Jawaban.....	164
I. Refleksi	169
J. Sumber Belajar	170
Panduan Khusus Bab V Membugarkan Tubuh.....	171
A. Pendahuluan.....	172
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	173
C. Apersepsi	174
D. Penilaian sebelum Pembelajaran.....	174
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	175
F. Tindak Lanjut.....	188



G. Asesmen Sumatif.....	189
H. Kunci Jawaban.....	192
I. Refleksi	194
J. Sumber Belajar	196
Panduan Khusus Bab VI Memilih Hidup Sehat.....	197
A. Pendahuluan.....	198
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	199
C. Apersepsi	199
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran	200
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa.....	200
F. Tindak Lanjut.....	209
G. Asesmen Sumatif.....	210
H. Kunci Jawaban.....	212
I. Refleksi	215
J. Sumber Belajar	217
Glosarium	218
Daftar Pustaka	220
Indeks	221
Profil Pelaku Perbukuan	223



Daftar Gambar

Gambar 1	Profil Kompetensi Pelajar Pancasila.....	4
Gambar 2	Keterkaitan Antarempat Komponen Budaya Sekolah, Pembelajaran Intrakurikuler, Kokurikuler, maupun Ekstrakurikuler	4
Gambar 1.1	Peta Konsep Bab Meningkatkan Keterampilan Gerak.....	45
Gambar 2.1	Peta Konsep Bab Memperagakan Strategi Gerak.....	79
Gambar 3.1	Peta Konsep Bab Belajar Melalui Gerak	115
Gambar 4.1	Peta Konsep Bab Meningkatkan Kerja Sama dalam Sebuah Tim.....	145
Gambar 5.1	Peta Konsep Bab Meningkatkan Kebugaran Tubuh.....	173
Gambar 6.1	Peta Konsep Bab Memilih Hidup Sehat	198

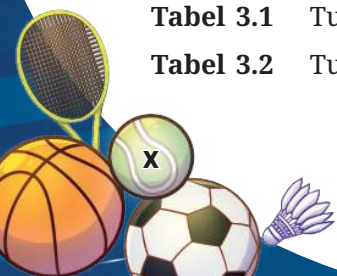


Daftar Tabel

Tabel 1	Distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam Aktivitas Pembelajaran pada Buku Siswa Kelas VII PJOK Fase D SMP.....	9
Tabel 2	Fase D (Umumnya Kelas VII) Mata Pelajaran PJOK	13
Tabel 3	Alur Tujuan Pembelajaran Kelas VII Fase D SMP.....	15
Tabel 4	Alternatif Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran Kelas VII Fase D SMP	21
Tabel 5	Asesmen pada Awal, Proses, dan Akhir Pembelajaran	28
Tabel 6	Perencanaan, Pelaksanaan, Pengolahan, Pelaporan, dan Umpan Balik Asesmen	29
Tabel 7	Rubrik Penilaian Diri <i>Chest Pass</i> Bola Basket	33
Tabel 8	Rubrik Penilaian Antarteman Aktivitas Pengamatan Pertahanan Zona dalam Permainan	34
Tabel 9	Rubrik Penilaian Observasi Partisipasi dan Keterlibatan Peserta Didik dalam Pembelajaran	36
Tabel 10	Rubrik Penilaian Kinerja Lari Cepat (Sprint)	37
Tabel 11	Judul Proyek Monitoring Aktivitas Fisik Mingguan.....	39
Tabel 12	Contoh Format Pencatatan Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 13	Portofolio Koleksi Karya Aktivitas Fisik dan Olahraga	41
Tabel 1.1	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A.....	48
Tabel 1.2	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B	50
Tabel 1.3	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C	51
Tabel 1.4	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D.....	52
Tabel 1.5	Rubrik Penilaian Aktivitas Keterampilan Gerak pada Aktivitas 1.1, 1.4, dan 1.5.....	59
Tabel 1.6	Rubrik Penilaian Aktivitas 1.2, 1.3, 1.6, 1.7, 1.8 dan 1.9.....	61
Tabel 1.7	Rubrik Penilaian pada Aktivitas 1.10, 1.11, dan 1.12.....	62
Tabel 1.8	Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif.....	65
Tabel 1.9	Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%).....	66
Tabel 1.10	Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)	66
Tabel 1.11	Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)	66
Tabel 1.12	Aspek Keterampilan Gerak.....	68



Tabel 1.13	Mencocokkan Keterampilan Gerak Dasar dengan Keterampilan Gerak Spesifik	68
Tabel 1.14	Analisis Keterampilan Gerak Dasar dengan Keterampilan Gerak Spesifik.....	69
Tabel 1.15	Keterampilan yang Dipelajari pada Tahap Akuisisi Keterampilan.....	69
Tabel 1.16	Contoh Pengisian Hasil Rekaman Tendangan Penalti.....	72
Tabel 1.17	Hasil Pengamatan Keterampilan Gerak.....	72
Tabel 1.18	Lembar Refleksi Diri Guru.....	75
Tabel 2.1	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A.....	82
Tabel 2.2	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B.....	84
Tabel 2.3	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C.....	85
Tabel 2.4	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D.....	86
Tabel 2.5	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E.....	87
Tabel 2.6	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab F.....	88
Tabel 2.7	Rubrik Penilaian Aktivitas 2.1, 2.2, 2.3, 2.6, 2.7, 2.9, 2.10, 2.11, dan 2.12.....	93
Tabel 2.8	Rubrik Penilaian Aktivitas 2.4, 2.5, dan 2.8.....	94
Tabel 2.9	Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif.....	98
Tabel 2.10	Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%).....	98
Tabel 2.11	Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)	99
Tabel 2.12	Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)	99
Tabel 2.13	Kunci Jawaban Aktivitas 2.4 Identifikasi Konsep Ruang dalam Olahraga Tim.....	102
Tabel 2.14	Pemanfaatan Konsep Ruang dalam Olahraga Individu.....	103
Tabel 2.15	Menciptakan Ruang dalam Permainan.....	104
Tabel 2.16	Mengelompokkan Gerak	104
Tabel 2.17	Analisis Waktu Penguasaan Bola	106
Tabel 2.18	Hasil Serangan Pertahanan Zona 1-2-1.....	108
Tabel 2.19	Hasil Serangan Pertahanan Zona 2-1-2.....	109
Tabel 2.20	Lembar Refleksi Diri Guru.....	111
Tabel 3.1	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A.....	117
Tabel 3.2	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B.....	118



Tabel 3.3	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C	119
Tabel 3.4	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D.....	121
Tabel 3.5	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E	122
Tabel 3.6	Rubrik Penilaian Aktivitas 3.1, 3.3, 3.4, dan 3.6.....	126
Tabel 3.7	Rubrik Penilaian Aktivitas pada Aktivitas 3.2 dan Aktivitas 3.5.....	128
Tabel 3.8	Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif.....	131
Tabel 3.9	Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%).....	131
Tabel 3.10	Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)	132
Tabel 3.11	Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)	132
Tabel 3.12	Fase Gerak dalam Tendangan Sepak Bola	133
Tabel 3.13	Fase Gerak Servis dalam Tenis	134
Tabel 3.14	Transfer Keterampilan Positif, Keterampilan Negatif, dan Keterampilan Proaktif	134
Tabel 3.17	Hasil Analisis Masalah Gerak.....	137
Tabel 3.18	Lembar Refleksi Diri Guru.....	141
Tabel 4.1	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A.....	148
Tabel 4.2	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B	149
Tabel 4.3	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C	150
Tabel 4.4	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D.....	152
Tabel 4.5	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E	153
Tabel 4.6	Rubrik Penilaian Aktivitas 4.2, 4.3, dan 4.4.....	157
Tabel 4.7	Rubrik Penilaian Aktivitas 4.1, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, dan 4.9.....	158
Tabel 4.8	Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif.....	162
Tabel 4.9	Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%).....	162
Tabel 4.10	Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)	162
Tabel 4.11	Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)	163
Tabel 4.12	Contoh Pengisian Tabel Peran dan Tugas dalam aktivitas 4.6.....	166
Tabel 4.13	Peran dan Tugas Anggota Tim.....	166
Tabel 4.14	Lembar Refleksi Diri Guru.....	169
Tabel 5.1	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A.....	175
Tabel 5.2	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B	176



Tabel 5.3	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C	177
Tabel 5.4	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D.....	178
Tabel 5.5	Tujuan Aktivitas dan Penguatan P3 Subbab E.....	179
Tabel 5.6	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab F.....	181
Tabel 5.7	Rubrik Penilaian Aktivitas 5.1.....	185
Tabel 5.8	Rubrik Penilaian Aktivitas pada Aktivitas 5.2 dan Aktivitas 5.3.....	187
Tabel 5.9	Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif.....	190
Tabel 5.10	Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%).....	190
Tabel 5.11	Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)	190
Tabel 5.12	Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)	191
Tabel 5.13	Hasil Tes Komponen Kebugaran Jasmani	192
Tabel 5.14	Hasil Pengukuran Peningkatan Denyut Nadi.....	192
Tabel 5.15	Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat, Denyut Nadi Maksimal, dan Rentang Denyut Nadi Latihan.....	193
Tabel 5.16	Lembar Refleksi Diri Guru.....	195
Tabel 6.1	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A.....	201
Tabel 6.2	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B	201
Tabel 6.3	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C	202
Tabel 6.4	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D.....	203
Tabel 6.5	Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E	204
Tabel 6.6	Rubrik Penilaian Aktivitas 6.1, 6.2, dan 6.3.....	208
Tabel 6.7	Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif.....	210
Tabel 6.8	Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (40%).....	211
Tabel 6.9	Rubrik Penilaian Tes Uraian (60%)	211
Tabel 6.10	Gaya Hidup Sehat dan Tidak Sehat	212
Tabel 6.11	Observasi Penggunaan Ponsel.....	213
Tabel 6.12	Rencana Aktivitas Jasmani.....	213
Tabel 6.13	Monitoring Aktivitas Jasmani.....	214
Tabel 6.14	Lembar Refleksi Diri Guru.....	216



Petunjuk Penggunaan Buku

Panduan Umum

Informasi dasar dan panduan bagi guru tentang cara menggunakan buku ini secara efektif dalam proses pembelajaran PJOK di Kelas VII Fase D SMP/MTs.



Profil Pelajar Pancasila dan Distribusinya dalam Aktivitas Pembelajaran

Penggambaran karakteristik yang diharapkan dari peserta didik sesuai dengan dimensi, elemen, subelemen, alur perkembangan dimensi serta implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas pembelajaran PJOK.



Tujuan Pembelajaran Fase D SMP/MTs

Tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik sesuai dengan capaian pembelajaran PJOK pada Fase D di tingkat SMP/MTs.

Alternatif Alur Tujuan Pembelajaran

Variasi atau alternatif dari alur tujuan pembelajaran untuk memberikan fleksibilitas dalam pembelajaran.



Alur Tujuan Pembelajaran Kelas VII Fase D SMP/MTs

Alur atau urutan dan rencana detail mengenai tujuan pembelajaran yang spesifik untuk kelas VII dalam Fase D, mencakup kompetensi yang akan dikuasai peserta didik.

Peta Materi Pembelajaran

Materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran dan gambaran umum mengenai topik-topik yang akan dibahas.

Panduan Khusus

Instruksi khusus berdasarkan pembagian materi dalam bab yang ada dalam buku siswa.



Asesmen Awal

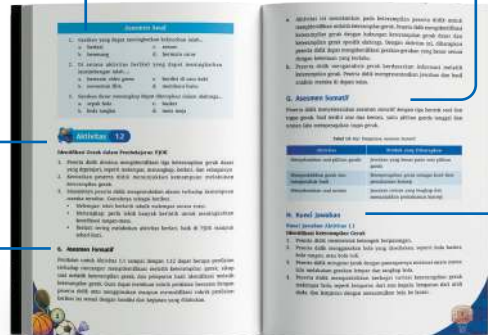
Penilaian awal untuk mengetahui kemampuan dan kebutuhan peserta didik sebelum pembelajaran dimulai.

Asesmen Sumatif

Penilaian akhir untuk mengukur pencapaian peserta didik terhadap tujuan pembelajaran.

Ringkasan Aktivitas

Ringkasan dari berbagai aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan untuk membantu guru dalam merencanakan kegiatan kelas.



Asesmen Formatif

Panduan untuk melakukan penilaian berkelanjutan selama proses pembelajaran berdasarkan aktivitas yang disediakan dalam buku siswa untuk memonitor kemajuan peserta didik.

Kunci Jawaban

Kunci jawaban untuk berbagai soal atau latihan yang terdapat dalam buku siswa, terdiri atas kunci jawaban asesmen formatif dan sumatif untuk membantu guru dalam melakukan penilaian.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Umum



A. Pendahuluan

1. Latar Belakang dan Tujuan

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2023 tentang Penyusunan, Penyediaan, Pendistribusian, dan Penggunaan Buku Pendidikan, Buku Teks Utama adalah buku pelajaran wajib yang disediakan oleh Pemerintah Pusat tanpa dipungut biaya. Buku Teks Utama terdiri atas Buku Siswa dan Panduan Guru.

Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk SMP, panduan guru disusun sebagai inspirasi pembelajaran dan penjelasan buku siswa. Panduan guru memberikan penjelasan mengenai tahapan pembelajaran setiap bab agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Panduan guru juga menyajikan metode atau strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik mata pelajaran PJOK.

PENTING

Perubahan pembelajaran PJOK yang paling signifikan dalam capaian pembelajaran, kemudian dituangkan dalam buku PJOK SMP ini menyajikan pembelajaran dengan menggunakan jenis aktivitas gerak, permainan dan olahraga sebagai alat untuk menghaluskan keterampilan gerak, mempelajari konsep gerak, strategi gerak, membangun tim yang kohesi, kebugaran, dan memilih hidup sehat, untuk membantu peserta didik menemukan kenikmatan bergerak dan membudayakan hidup aktif sepanjang hayat.

Dalam pelaksanaannya guru dan peserta didik dapat memilih jenis aktivitas gerak, permainan, dan olahraga dengan kondisi sarana-prasarana, minat dan kultur gerak di daerahnya masing-masing.

Contoh implementasinya dapat dilihat pada bagian strategi alternatif Alur Tujuan Pembelajaran (ATP).

Guru PJOK SMP diharapkan dapat mengeksplorasi lebih lanjut dari berbagai strategi pembelajaran yang telah disajikan dalam panduan guru. Setiap bagian dalam panduan guru merupakan alternatif dan salah satu sumber referensi bagi guru. Guru dapat langsung mengadopsi atau mengadaptasi strategi proses pembelajaran yang terdapat di dalam panduan guru sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik di sekolah masing-masing.



2. Profil Pelajar Pancasila dan Distribusinya dalam Aktivitas

Istilah “pelajar” atau *learner* yang digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada “peserta didik” ataupun “siswa” yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisasi. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila. Dengan demikian, meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi atau sudah menamatkan pendidikannya, diharapkan seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

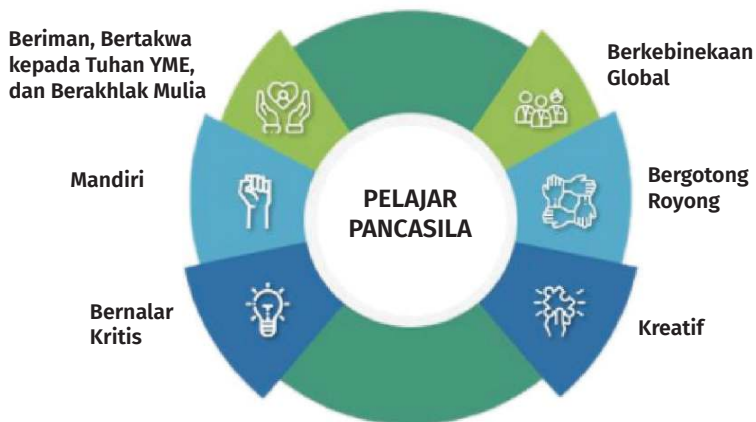
Profil ini juga tidak menggunakan istilah “profil lulusan” (*graduate profile*). Sebab, seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar. Selain itu, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus. Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini merupakan perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila bukan hanya sebagai dasar, melainkan juga sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, profil ini berada di posisi paling atas, menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran yang bertahan lama bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah.

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama, yaitu 1) beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bernalar kritis, 4) kreatif, 5) bergotong royong, dan 6) berkebinekaan global. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan sebagai berikut: “Pelajar Indonesia merupakan



pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.” Profil lulusan yang dibangun dan dinamai “Profil Pelajar Pancasila” bertujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.



Gambar 1 Profil Kompetensi Pelajar Pancasila
Sumber: Naskah Profil Pelajar Pancasila

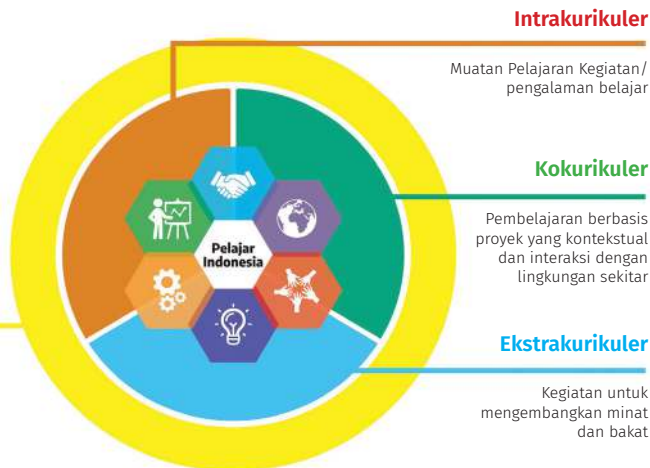
Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. Keterkaitan antar-keempat komponen tersebut dijelaskan dalam Gambar 2 berikut ini.

Penerapan Profil Pelajar Pancasila di Sekolah

Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Budaya Sekolah

Iklim sekolah, kebijakan pola interaksi dan komunikasi, serta norma yang berlaku di sekolah



Intrakurikuler

Muatan Pelajaran Kegiatan / pengalaman belajar

Kokurikuler

Pembelajaran berbasis proyek yang kontekstual dan interaksi dengan lingkungan sekitar

Ekstrakurikuler

Kegiatan untuk mengembangkan minat dan bakat

Gambar 2 Keterkaitan Antarempat Komponen Budaya Sekolah, Pembelajaran Intrakurikuler, Kokurikuler, maupun Ekstrakurikuler



Perkembangan setiap dimensi beserta elemen dan subelemennya disusun dalam fase-fase tersebut. Elemen dan subelemen tersebut merupakan komponen-komponen penting dari setiap dimensi dan dinyatakan agar perkembangan setiap dimensi dari suatu fase ke fase berikutnya menjadi konsisten dan utuh, tanpa ada elemen yang tertinggal. Berikut ini penjelasan untuk setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila.

a. Beriman, Bertakwa kepada Tuhan YME, dan Berakhlak Mulia

Pelajar Indonesia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia adalah pelajar yang berakhlak dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Ia memahami ajaran agama dan kepercayaannya serta menerapkan pemahaman tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Elemen kunci beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia antara lain sebagai berikut.

- 1) Akhlak beragama: menerapkan pemahamannya tentang kualitas atau sifat-sifat Tuhan dalam kehidupan.
- 2) Akhlak pribadi: menyadari bahwa menjaga dan merawat diri penting dilakukan bersamaan dengan menjaga dan merawat orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- 3) Akhlak kepada manusia: mengutamakan persamaan dan kemanusiaan di atas perbedaan serta menghargai perbedaan yang ada dengan orang lain.
- 4) Akhlak kepada alam: menyadari pentingnya merawat lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, dia tidak merusak atau menyalahgunakan lingkungan alam agar alam tetap layak dihuni oleh seluruh makhluk hidup saat ini maupun generasi mendatang.
- 5) Akhlak bernegara: memahami serta menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara yang baik serta menyadari perannya sebagai warga negara.

b. Berkebinekaan Global

Pelajar Indonesia mempertahankan budaya luhur, lokalitas, dan identitasnya serta tetap berpikiran terbuka dalam berinteraksi dengan budaya lain sehingga menumbuhkan rasa saling menghargai dan kemungkinan terbentuknya budaya baru yang positif dan tidak bertentangan dengan budaya luhur bangsa. Elemen kunci berkebinekaan global antara lain sebagai berikut.



1) Mengetahui dan Menghargai Budaya

Pelajar Indonesia mengenali, mengidentifikasi, dan mendeskripsikan berbagai macam kelompok berdasarkan perilaku, jenis kelamin, cara komunikasi, dan budayanya serta mendeskripsikan pembentukan identitas dirinya dan kelompok, juga menganalisis bagaimana menjadi anggota kelompok sosial di tingkat lokal, regional, nasional, dan global.

2) Komunikasi dan Interaksi Antarbudaya

Pelajar Indonesia berkomunikasi dengan budaya yang berbeda dari dirinya secara setara dengan memperhatikan, memahami, menerima keberadaan, dan menghargai keunikan tiap-tiap budaya sebagai sebuah kekayaan perspektif sehingga terbangun kesalingpahaman dan empati terhadap sesama.

3) Refleksi dan Tanggung Jawab terhadap Pengamalan Kebinekaan

Pelajar Indonesia secara reflektif memanfaatkan kesadaran dan pengalaman kebinekaannya agar terhindar dari prasangka dan stereotipe terhadap budaya yang berbeda dengan mempelajari keragaman budaya dan mendapatkan pengalaman dalam kebinekaan. Hal ini membuatnya menyelaraskan perbedaan budaya agar tercipta kehidupan yang setara dan harmonis antarsesama.

4) Berkeadilan Sosial

Pelajar Indonesia peduli dan aktif berpartisipasi dalam mewujudkan keadilan sosial, baik di tingkat lokal, nasional, maupun global. Ia percaya akan kekuatan dan potensi dirinya sebagai modal untuk menguatkan demokrasi, untuk secara aktif-partisipatif membangun masyarakat yang damai dan inklusif, berkeadilan sosial, serta berorientasi pada pembangunan yang berkelanjutan.

c. Gotong Royong

Pelajar Indonesia memiliki kemampuan gotong royong, yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama dengan sukarela agar kegiatan yang dikerjakan dapat berjalan lancar, mudah, dan ringan. Elemen kunci gotong royong antara lain sebagai berikut.

- 1) Kolaborasi: bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang saat bersama orang lain dan menunjukkan sikap positif terhadap orang lain.



- 2) Kepedulian: memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan fisik sosial.
- 3) Berbagi: memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama serta mau dan mampu menjalani kehidupan bersama yang mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat.

d. Mandiri

Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya. Elemen kunci mandiri antara lain sebagai berikut.

- 1) Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi: melakukan refleksi terhadap kondisi dirinya dan situasi yang dihadapi mulai dari memahami emosi, kelebihan, dan keterbatasan dirinya. Dengan demikian, ia akan mampu mengenali dan menyadari kebutuhan pengembangan dirinya yang sesuai dengan perubahan dan perkembangan yang terjadi.
- 2) Regulasi diri: mampu mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dirinya untuk mencapai tujuan belajarnya.

e. Bernalar Kritis

Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objektif memproses informasi, baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi, dan menyimpulkannya. Elemen kunci bernalar kritis antara lain sebagai berikut.

- 1) Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan: memiliki rasa keingintahuan, mengajukan pertanyaan yang relevan, mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang diperoleh, serta mengolah informasi tersebut.
- 2) Menganalisis dan mengevaluasi penalaran: dalam pengambilan keputusan, menggunakan nalarnya sesuai dengan kaidah sains dan logika dalam pengambilan keputusan dan tindakan dengan melakukan analisis serta evaluasi dari gagasan dan informasi yang ia dapatkan.
- 3) Merefleksi pemikiran dan proses berpikir: melakukan refleksi terhadap berpikir itu sendiri (metakognisi) dan berpikir mengenai bagaimana jalannya proses berpikir tersebut sehingga ia sampai pada suatu simpulan.



f. Kreatif

Pelajar yang kreatif mampu memodifikasi dan menghasilkan sesuatu yang orisinal, bermakna, bermanfaat, dan berdampak. Elemen kunci kreatif antara lain sebagai berikut.

- 1) Menghasilkan gagasan yang orisinal: menghasilkan gagasan yang terbentuk dari hal paling sederhana, seperti ekspresi pikiran dan/atau perasaan, sampai dengan gagasan yang kompleks untuk kemudian mengaplikasikan ide baru sesuai dengan konteksnya guna mengatasi persoalan dan memunculkan berbagai alternatif penyelesaian.
- 2) Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal: menghasilkan karya yang didorong oleh minat dan kesukaannya pada suatu hal, emosi yang ia rasakan, sampai dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan subelemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian, bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*). Tabel berikut merupakan distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas pembelajaran pada buku siswa kelas VII PJOK fase D SMP.



Tabel 1 Distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam Aktivitas Pembelajaran pada Buku Siswa Kelas VII P/OK Fase D SMP

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Alur Perkembangan Dimensi Fase D	Implementasi
1	Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia	Elemen Akhlak Pribadi	Merawat Diri secara Fisik, Mental, dan Spiritual	Mengidentifikasi pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta berupaya menyeimbangkan aktivitas fisik, sosial, dan ibadah	Aktivitas dalam Bab 5
2	Berkebinekaan Global	Elemen Berkeadilan Sosial	Berpartisipasi dalam Proses Pengambilan Keputusan Bersama	Berpartisipasi dalam menentukan kriteria dan metode yang disepakati bersama untuk menentukan pilihan dan keputusan untuk kepentingan bersama melalui proses bertukar pikiran secara cermat dan terbuka dengan panduan pendidik	Aktivitas dalam Bab 4
3	Bergotong Royong	Elemen Kolaborasi	Kerja Sama	Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif dan mencapai tujuan bersama	Aktivitas dalam Bab 1 dan Bab 4

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Alur Perkembangan Dimensi Fase D	Implementasi
4	Mandiri	Elemen Regulasi Diri	Regulasi Emosi	Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain	Aktivitas dalam Bab 4
5	Bernalar Kritis	Elemen Memperoleh dan Memproses Informasi dan Gagasan	Mengidentifikasi, Mengklarifikasi, serta Mengolah Informasi dan Gagasan	Mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan menganalisis informasi yang relevan serta memprioritaskan beberapa gagasan tertentu	Aktivitas dalam Bab 1, 2, dan 3
6	Kreatif	Elemen Memiliki Keluwesan Berpikir dalam Mencari Alternatif Solusi Permasalahan	Menghasilkan Solusi	Menghasilkan solusi alternatif dengan adaptasi berbagai gagasan dan umpan balik untuk menghadapi situasi dan permasalahan	Aktivitas dalam Bab 1



B. Capaian Pembelajaran

1. Karakteristik Mata Pelajaran

Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik sebagai berikut.

- a. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*
Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional, dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi tersebut saling terkait.
- b. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik

Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran,



menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.

- c. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan

Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.

- d. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan

Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.

- e. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah

Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.

- f. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu
- Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.

- g. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik

PJOK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, serta menetapkan tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan strategi pemantauannya.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.



Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler. Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis keterampilan gerak, mentransfer ke dalam berbagai situasi gerak, serta menjelaskan penerapan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik menguji berbagai strategi gerak dan membuktikan strategi yang paling efektif.

Peserta didik mengkaji bagaimana modifikasi peralatan dan peraturan permainan dapat mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Mereka juga menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan dalam berbagai konteks gerak.

Peserta didik menggambarkan prinsip intensitas dan dampaknya pada tubuh saat melakukan aktivitas jasmani. Mereka juga mengusulkan strategi untuk meningkatkan partisipasi aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

Tabel 2 Fase D (Umumnya Kelas VII) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Terampil Bergerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransferkannya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

Elemen Belajar Melalui Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengemukakan dan membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.

Elemen Bergaya Hidup Aktif

Pada akhir fase ini peserta didik dapat berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi. Peserta didik menjelaskan dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

Elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. Peserta didik merancang pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.



3. Tujuan Pembelajaran Fase D SMP/MTs

Tabel 3 Alur Tujuan Pembelajaran Kelas VII Fase D SMP

Elemen: Terampil Bergerak		
<p>Capaian Pembelajaran</p> <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.</p>		
TP Kelas VII	TP Kelas VIII	TP Kelas IX
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memperagakan latihan keterampilan gerak. 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi hubungan keterampilan dasar dengan keterampilan gerak spesifik olahraga. 3. Peserta didik mampu menjelaskan bagaimana mendapatkan keterampilan baru. 4. Peserta didik mampu menjelaskan berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan. 5. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan. 6. Peserta didik dapat mempraktikkan berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan transfer strategi ke dalam situasi gerak. 2. Peserta didik dapat memperagakan transfer strategi ke dalam situasi gerak. 3. Peserta didik mampu menganalisis kesamaan dalam sekuen gerak. 4. Peserta didik mampu mengidentifikasi strategi untuk menghadapi tantangan gerak. 5. Peserta didik dapat mempraktikkan strategi untuk menghadapi tantangan gerak. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mendefinisikan manipulasi kekuatan (<i>force</i>). 2. Peserta didik dapat memperagakan aktivitas manipulasi kekuatan (<i>force</i>). 3. Peserta didik mampu menganalisis keseimbangan dan stabilitas. 4. Peserta didik dapat mempraktikkan keseimbangan dan stabilitas dalam aktivitas gerak. 5. Peserta didik mampu menganalisis konsep bergerak bersama. 6. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak bersama.

Elemen Terampil Bergerak

Capaian Pembelajaran:

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

TP Kelas VII	TP Kelas VIII	TP Kelas IX
<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan pembelajaran taktik.2. Peserta didik mampu mendefinisikan konsep ruang dalam olahraga tim.3. Peserta didik mampu mendefinisikan konsep ruang dalam olahraga individu.4. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam olahraga.5. Peserta didik dapat mempraktikkan pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola dalam permainan.6. Peserta didik dapat memperagakan pertahanan zona dan pertahanan satu lawan satu dalam permainan.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu mendeskripsikan gerak.2. Peserta didik mampu menganalisis gerak untuk memperoleh kekuatan (<i>force</i>).3. Peserta didik mampu menganalisis agar dapat menghitung jumlah kekuatan dalam gerak.4. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak untuk memperoleh kekuatan (<i>force</i>).5. Peserta didik mampu menganalisis gerak parabola dalam berbagai situasi gerak.6. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak parabola dalam berbagai situasi gerak.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor yang memengaruhi kekuatan (<i>force</i>) gerak.2. Peserta didik mampu menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi gerak parabola dalam berbagai situasi gerak.3. Peserta didik dapat mempresentasikan hasil analisis gerak parabola dalam berbagai situasi gerak.4. Peserta didik dapat mendemonstrasikan penghitungan jumlah kekuatan (<i>force</i>) dalam berbagai aktivitas gerak.



Elemen Terampil Bergerak

Capaian Pembelajaran:

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memperagakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

TP Kelas VII	TP Kelas VIII	TP Kelas IX
<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan konsep gerak.2. Peserta didik mampu mengidentifikasi fase gerak.3. Peserta didik dapat menjelaskan transfer keterampilan.4. Peserta didik dapat mempraktikkan belajar gerak dalam permainan.5. Peserta didik dapat menganalisis masalah gerak.6. Peserta didik dapat mengemukakan solusi masalah gerak dalam permainan.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan keseimbangan dan stabilitas dalam gerak.2. Peserta didik dapat mempraktikkan keseimbangan dan stabilitas dalam gerak.3. Peserta didik mampu mendeskripsikan gerak proyektil.4. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak proyektil.5. Peserta didik dapat memperagakan dan menilai performa gerak.6. Peserta didik mampu mempresentasikan nilai dari performa gerak.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor yang memengaruhi keseimbangan dan stabilitas dalam gerak.2. Peserta didik mampu menganalisis keseimbangan dan stabilitas dalam gerak.3. Peserta didik mampu menganalisis gerak proyektil dalam berbagai aktivitas gerak.4. Peserta didik dapat mempraktikkan perbaikan gerak dari hasil menilai performa.

Elemen Belajar melalui Gerak

Capaian Pembelajaran:

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengemukakan dan membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.

TP Kelas VII	TP Kelas VIII	TP Kelas IX
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan kesepaduan tim. 2. Peserta didik dapat memperagakan kerja sama dalam sebuah permainan. 3. Peserta didik mampu menganalisis taktik dan strategi dalam tim. 4. Peserta didik dapat mempraktikkan taktik dan strategi dalam tim. 5. Peserta didik mampu menganalisis berbagai peran dalam olahraga. 6. Peserta didik mampu memperagakan peran dalam olahraga. 7. Peserta didik dapat mempresentasikan berbagai bentuk emosi dalam olahraga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan <i>fair play</i>, keamanan, dan partisipasi maksimal dalam berbagai situasi gerak. 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor yang memengaruhi performa gerak. 3. Peserta didik dapat memperagakan faktor yang memengaruhi performa gerak. 4. Peserta didik dapat memperagakan partisipasi maksimal dalam berbagai situasi gerak. 5. Peserta didik mampu memodifikasi peraturan permainan. 6. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak untuk meningkatkan <i>fair play</i>. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian kultur tim. 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi aspek-aspek yang memengaruhi kultur tim. 3. Peserta didik dapat menganalisis aktivitas jasmani dan permainan yang dapat meningkatkan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan. 4. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani dan permainan yang dapat meningkatkan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan. 5. Peserta didik dapat mempresentasikan hasil pengamatan dari permainan yang dapat meningkatkan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan.



Elemen Bergaya Hidup Aktif

Capaian Pembelajaran:

Pada akhir fase ini peserta didik dapat berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi. Peserta didik menjelaskan dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

TP Kelas VII	TP Kelas VIII	TP Kelas IX
<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu mengidentifikasi alasan pentingnya berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran.2. Peserta didik mampu menjelaskan kesejahteraan sosial.3. Peserta didik mampu menjelaskan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.4. Peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.5. Peserta didik dapat menganalisis intensitas aktivitas jasmani.6. Peserta didik mampu menganalisis respons tubuh terhadap aktivitas jasmani.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan lingkungan alam untuk aktivitas jasmani.2. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai aktivitas fisik di lingkungan alam.3. Peserta didik dapat mempraktikkan dan menggunakan lingkungan alam untuk aktivitas fisik.4. Peserta didik dapat mempresentasikan penggunaan lingkungan alam untuk aktivitas fisik.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu mendeskripsikan konsep olahraga prestasi.2. Peserta didik mampu mengidentifikasi keragaman dalam aktivitas jasmani.3. Peserta didik mampu mengidentifikasi keragaman dalam aktivitas jasmani.4. Peserta didik mampu menganalisis tren partisipasi dalam aktivitas jasmani.5. Peserta didik mampu menganalisis berbagai perspektif tentang olahraga.6. Peserta didik dapat mempresentasikan pesan media untuk mempromosikan aktivitas jasmani.

Elemen Memilih Hidup Menyehatkan

Capaian Pembelajaran:

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. Peserta didik merancang pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

TP Kelas VII	TP Kelas VIII	TP Kelas IX
<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan risiko kesehatan akibat gaya hidup.2. Peserta didik mampu mengidentifikasi gaya hidup tidak sehat.3. Peserta didik mampu menjelaskan kesehatan mental.4. Peserta didik mampu menganalisis rekomendasi hidup sehat bagi remaja.5. Peserta didik dapat mempresentasikan rekomendasi hidup sehat bagi remaja.6. Peserta didik mampu merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk kesehatan.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu mengidentifikasi pilihan makanan sehat.2. Peserta didik mampu mendeskripsikan pilihan makanan sehat.3. Peserta didik mampu mengidentifikasi kandungan gizi dalam makanan.4. Peserta didik dapat mempresentasikan kandungan gizi dalam makanan.	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan strategi pada saat gawat darurat.2. Peserta didik mampu mengidentifikasi strategi pada saat gawat darurat.3. Peserta didik dapat mempraktikkan strategi pada saat gawat darurat.4. Peserta didik dapat menganalisis strategi pada penanganan gawat darurat.5. Peserta didik dapat memperagakan penanganan gawat darurat.

4. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Penyusunan tujuan pembelajaran telah dijelaskan di atas. Tabel berikut ini merupakan alternatif penyusunan alur tujuan pembelajaran (ATP) kelas VII fase D SMP.



Tabel 4 Alternatif Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran Kelas VII Fase D SMP

Pembagian Bab dalam Buku	Elemen Capaian Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Bab 1	Elemen Terampil Bergerak	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dapat memperagakan latihan keterampilan gerak.2. Peserta didik mampu mengidentifikasi hubungan keterampilan dasar dengan keterampilan gerak spesifik olahraga.3. Peserta didik mampu menjelaskan bagaimana mendapatkan keterampilan baru.4. Peserta didik mampu menjelaskan berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan.5. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan.6. Peserta didik dapat mempraktikkan berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan.
Bab 2	Elemen Terampil Bergerak	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu menjelaskan pembelajaran taktik.2. Peserta didik mampu mendefinisikan konsep ruang dalam olahraga tim.3. Peserta didik mampu mendefinisikan konsep ruang dalam olahraga individu.4. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam olahraga.5. Peserta didik dapat mempraktikkan pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola dalam permainan.6. Peserta didik dapat memperagakan pertahanan zona dan pertahanan satu lawan satu dalam permainan.

Pembagian Bab dalam Buku	Elemen Capaian Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
Bab 3	Elemen Terampil Bergerak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan konsep gerak. 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi fase gerak. 3. Peserta didik dapat menjelaskan transfer keterampilan. 4. Peserta didik dapat mempraktikkan belajar gerak dalam permainan. 5. Peserta didik dapat menganalisis masalah gerak. 6. Peserta didik dapat mengemukakan solusi masalah gerak dalam permainan.
Bab 4	Elemen Belajar Melalui Gerak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan kesepaduan tim. 2. Peserta didik dapat memperagakan kerja sama dalam sebuah permainan. 3. Peserta didik mampu menganalisis taktik dan strategi dalam tim. 4. Peserta didik dapat mempraktikkan taktik dan strategi dalam tim. 5. Peserta didik mampu menganalisis berbagai peran dalam olahraga. 6. Peserta didik mampu memperagakan peran dalam olahraga. 7. Peserta didik dapat mempresentasikan berbagai bentuk emosi dalam olahraga.
Bab 5	Elemen Bergaya Hidup Aktif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mengidentifikasi alasan pentingnya berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran. 2. Peserta didik mampu menjelaskan kesejahteraan sosial . 3. Peserta didik mampu menjelaskan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.



Pembagian Bab dalam Buku	Elemen Capaian Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. 5. Peserta didik dapat menganalisis intensitas aktivitas jasmani. 6. Peserta didik mampu menganalisis respons tubuh terhadap aktivitas jasmani.
Bab 6	Elemen Memilih Hidup Menyehatkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu menjelaskan risiko kesehatan akibat gaya hidup. 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi gaya hidup tidak sehat. 3. Peserta didik mampu menjelaskan kesehatan mental. 4. Peserta didik mampu menganalisis rekomendasi hidup sehat bagi remaja. 5. Peserta didik dapat mempresentasikan rekomendasi hidup sehat bagi remaja. 6. Peserta didik mampu merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk kesehatan.

5. Membuat ATP Alternatif Sesuai dengan Kondisi Peserta Didik

Alur tujuan pembelajaran (ATP) yang terdapat di dalam buku merupakan contoh yang digunakan dalam buku siswa PJOK Kelas VII SMP. Guru dapat mengembangkan ATP secara fleksibel sehingga tidak harus sesuai dengan contoh ATP yang diberikan oleh pemerintah. Pembelajaran PJOK di kelas VII dapat dilakukan secara fleksibel. Guru dapat mendahulukan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompleksitasnya dan sesuai konteks sekolahnya masing-masing.

Beberapa alternatif yang dapat dilakukan guru dalam menyusun Alur Tujuan Pembelajaran PJOK Fase D kelas VII SMP antara lain sebagai berikut.

- a. Guru dapat menggunakan contoh alur tujuan pembelajaran yang sudah tersedia, menyesuaikan, dan memodifikasi contoh tersebut dengan kebutuhan peserta didik serta karakteristik dan kesiapan satuan pendidikan.
- b. Selain itu, guru juga dapat menyusun alur tujuan pembelajaran sendiri sesuai dengan kondisi satuan pendidikan.
- c. Tidak ada format baku yang ditetapkan oleh pemerintah sehingga komponen alur tujuan pembelajaran dapat disesuaikan agar mudah digunakan dalam merancang pembelajaran PJOK di satuan pendidikan.

Contoh Implementasi Alternatif ATP yang Disesuaikan

Contoh implementasi ATP disesuaikan dengan jenis aktivitas/olahraga yang dipilih berdasarkan sarana-prasarana, minat, dan kultur gerak. Sebagai contoh, satuan pendidikan menentukan 1 tahun pembelajaran, peserta didik mempelajari satu cabang olahraga bola basket. Maka, guru menyajikan pembelajaran bola basket sebagai berikut.

- a. **Pertemuan 1–6** pembelajaran menghaluskan keterampilan gerak dalam permainan **bola basket** yang meliputi melatih keterampilan gerak, belajar tentang akuisisi keterampilan gerak, dan umpan balik dalam belajar keterampilan gerak.
- b. **Pertemuan 7–13** pembelajaran penguasaan konsep dan strategi gerak **bola basket** seperti bagaimana konsep gerak, fase gerak dalam permainan, bagaimana strategi menyerang dan bertahan, apa itu gerakan penguasaan bola, dan gerakan tanpa bola.
- c. **Pertemuan 14–20** aktivitas belajar melalui gerak, seperti menganalisis masalah gerak dalam permainan **bola basket**, menemukan solusi gerak dalam permainan **bola basket**, mengimplementasikan *small side game* dalam permainan **bola basket**.
- d. **Pertemuan 21–27** pembelajaran membangun kerja sama dalam sebuah tim yang diimplementasikan dalam **bola basket** berupa membangun tim yang kohesi, kerja sama, berbagai peran dalam olahraga dan mempelajari emosi dalam olahraga.
- e. **Pertemuan 27–33** pembelajaran perancangan dan penerapan aktivitas untuk mengembangkan kebugaran jasmani diri melalui berbagai aktivitas latihan dan bermain **bola basket**.



- f. **Pertemuan 33–36** pembelajaran tentang memilih gaya hidup sehat, seperti risiko kesehatan akibat gaya hidup, kesehatan mental, rekomendasi gaya hidup untuk remaja, serta merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk kesehatan.

Alokasi pertemuan tersebut hanyalah contoh dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Guru juga dapat menentukan lebih dari satu jenis aktivitas/cabang olahraga.

C. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran

Salah satu strategi yang dapat diterapkan ialah pendekatan bermain. Pada usia kelas VII SMP, peserta didik masih sangat menikmati aktivitas yang bersifat menyenangkan dan interaktif. Oleh karena itu, guru dapat memanfaatkan permainan-permainan yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik peserta didik. Permainan dalam berbagai situasi gerak yang melibatkan keterampilan gerak dapat menjadi pilihan yang tepat. Melalui pendekatan bermain, diharapkan peserta didik akan termotivasi untuk terlibat aktif dalam pembelajaran PJOK dan mengembangkan kemampuan gerak mereka dengan antusias.

Selain itu, pembelajaran berbasis proyek juga dapat menjadi strategi yang efektif. Guru dapat memberikan tugas atau proyek yang melibatkan peserta didik secara aktif, seperti menganalisis gerak, membuat poster tentang manfaat aktivitas fisik, atau membuat video tutorial gerakan. Strategi ini tidak hanya mengembangkan kreativitas peserta didik, tetapi juga keterampilan kolaborasi dan kemampuan pemecahan masalah. Peserta didik akan terlibat dalam proses perancangan, pelaksanaan, dan presentasi hasil karya mereka sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Selain itu, pembelajaran berbasis masalah juga dapat menjadi strategi yang efektif. Guru dapat memberikan masalah atau isu aktual terkait PJOK, seperti gaya hidup sehat atau manajemen waktu untuk aktivitas fisik. Peserta didik kemudian diminta untuk memecahkan masalah tersebut. Strategi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan keterampilan berpikir kritis.

Terakhir, pembelajaran berbasis teknologi juga dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK di kelas VII SMP. Guru dapat memanfaatkan video, aplikasi, atau alat digital untuk mendukung pembelajaran. Misalnya, menggunakan

video tutorial untuk mempelajari gerak, aplikasi fitness untuk memantau aktivitas fisik, atau alat ukur denyut jantung untuk mengevaluasi kebugaran. Strategi ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran. Pemilihan strategi pembelajaran harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, dan sumber daya yang tersedia di sekolah untuk mencapai hasil pembelajaran PJOK yang optimal di kelas VII SMP

Selain itu, dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan penyempurnaan strategi pembelajaran sebagai berikut.

1. Pengajaran Interaktif (*Interactive Teaching*)

Pengajaran interaktif mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan peserta didik tentang apa yang harus dilakukan. Kemudian, peserta didik melakukannya dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan serta mengembangkan isi pelajaran lebih jauh, guru mengontrol proses pengajaran. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Strategi ini hampir sama dengan gaya komando. Keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

2. Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)

Pengajaran berpangkalan menata lingkungan sehingga dua atau lebih tugas dapat berlangsung dalam ruangan secara bersamaan. Biasanya setiap tugas dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan tugas lainnya sehingga setiap tugas memiliki pangkalannya masing-masing. Peserta didik berputar dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Kadang-kadang pengajaran berpangkalan ini disebut juga pengajaran tugas. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*).

3. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajarannya kepada peserta didik. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain, tetapi



berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Strategi ini tidak jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*) dalam hal peserta didik sendiri memberikan pengarahan kepada peserta didik lainnya. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, peserta didik yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu peserta didik, tetapi bisa dengan sekelompok peserta didik.

4. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok peserta didik diberi tugas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Peserta didik dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda, seperti kemampuan atau kebutuhan sosialnya. Keberhasilan kelompok dalam pembelajaran dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka mampu menyelesaikan tugasnya, di samping dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.

5. Strategi Pembelajaran Sendiri (*Self-Instructional Strategies*)

Strategi pembelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan oleh peserta didik sendiri dan mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, fungsi pengajaran.

6. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

Strategi kognitif adalah strategi pembelajaran yang dirancang untuk melibatkan peserta didik secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Strategi ini meliputi gaya pemecahan masalah, penemuan terbimbing, dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak, seperti pembelajaran penemuan (*inquiry learning*). Semua model ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan peserta didik dalam merumuskan respons sendiri tanpa meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya.

Tingkat keterlibatan peserta didik bervariasi sesuai dengan tingkat respons kognitifnya. Jika guru mengetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut

convergent problem solving. Jika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

7. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

Pengajaran beregu adalah strategi pembelajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok peserta didik. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan peserta didik putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan baik putra maupun putri yang dikelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

D. Asesmen

Asesmen adalah proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengetahui perkembangan dan pencapaian hasil belajar peserta didik. Proses pengumpulan dan pengolahan informasi dalam asesmen menggunakan instrumen yang dapat menggambarkan profil menyeluruh dari peserta didik. Hasil dari asesmen digunakan sebagai dasar oleh guru untuk memfasilitasi, menyusun, dan mengevaluasi program pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Guru melakukan asesmen secara berkesinambungan pada awal, proses, dan akhir pembelajaran sehingga dapat menampilkan proses dan pencapaian belajar peserta didik secara utuh.

Tabel 5 Asesmen pada Awal, Proses, dan Akhir Pembelajaran

Asesmen Awal	Asesmen Sumatif	Asesmen Sumatif
Asesmen pada awal pembelajaran bertujuan untuk mendiagnosis kondisi peserta didik, baik kemampuan, kesulitan, maupun kebutuhan belajarnya.	Asesmen pada saat proses pembelajaran bertujuan memberikan umpan balik, baik kepada guru maupun peserta didik agar dapat melakukan perbaikan terhadap proses pembelajaran.	Asesmen pada akhir pembelajaran dilakukan untuk mengonfirmasi pencapaian peserta didik terhadap materi yang telah dipelajari.



Prosedur asesmen mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengolahan, pelaporan, dan umpan balik.

Tabel 6 Perencanaan, Pelaksanaan, Pengolahan, Pelaporan, dan Umpan Balik Asesmen

Prosedur	Penjelasan
Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perencanaan asesmen dilaksanakan bersamaan dengan proses pemetaan ATP dan pengembangan modul ajar. 2. Memetakan tujuan pembelajaran yang akan diajarkan dalam kurun waktu tertentu. 3. Menentukan indikator penilaian berdasarkan tujuan pembelajaran. 4. Menentukan waktu pelaksanaan asesmen formatif, sumatif akhir lingkup materi, dan sumatif semester.
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asesmen diawali dengan diagnostik asesmen. 2. Asesmen formatif dilaksanakan selama proses pembelajaran dan mengacu pada tujuan pembelajaran. 3. Asesmen sumatif dapat dilakukan dalam satu lingkup materi. 4. Asesmen sumatif juga dapat dilakukan pada akhir semester untuk mengukur ketercapaian kompetensi esensial dalam 1 semester. 5. Teknik dan instrumen asesmen yang digunakan relevan dengan karakteristik kompetensi yang termuat dalam tujuan pembelajaran.
Pengolahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil asesmen formatif, sumatif lingkup materi, dan sumatif semester menjadi pertimbangan dalam pengisian laporan hasil belajar. 2. Jika terjadi kesenjangan/perbedaan antara formatif dengan sumatif, guru menggunakan pendapat profesionalnya untuk menentukan ketercapaian hasil belajar dengan memperhatikan kinerja peserta didik selama proses pembelajaran.
Pelaporan dan Umpan Balik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Satuan pendidikan dapat menentukan kriteria pencapaian hasil belajar yang akan dituangkan ke dalam rapor. Disarankan untuk menggunakan 4 kriteria. Namun demikian, dimungkinkan jika satuan pendidikan akan menggunakan 5 kriteria atau 3 kriteria karena berbagai pertimbangan. 2. Umpan balik dapat dituliskan pada catatan rapor dengan mengacu pada capaian hasil belajar yang autentik dan menggunakan bahasa yang positif. 3. Rapor disusun pada akhir semester dan akhir tahun pelajaran.

1. Asesmen Awal

Asesmen awal dapat membantu dalam membangun hubungan antara guru dengan peserta didik karena memungkinkan guru untuk lebih memahami latar belakang, minat, dan gaya belajar mereka. Selain itu, asesmen awal dapat menjadi dasar untuk memantau perkembangan peserta didik dari waktu ke waktu dan mengevaluasi efektivitas program atau strategi pembelajaran.

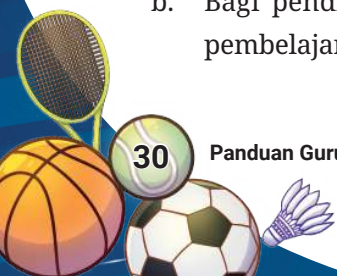
Asesmen di awal pembelajaran dilakukan untuk mengetahui kesiapan peserta didik untuk mempelajari materi ajar dan mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Asesmen ini termasuk dalam kategori asesmen formatif karena ditujukan untuk kebutuhan guru dalam merancang pembelajaran, bukan untuk keperluan penilaian hasil belajar peserta didik yang dilaporkan dalam rapor.

2. Asesmen Formatif

Asesmen formatif adalah asesmen yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik bagi pendidik dan peserta didik untuk memperbaiki proses belajar. Asesmen yang dilakukan selama proses pembelajaran bertujuan untuk mengetahui perkembangan peserta didik sekaligus memberikan umpan balik yang cepat. Biasanya asesmen ini dilakukan sepanjang atau di tengah kegiatan/langkah pembelajaran dan dapat juga dilakukan di akhir langkah pembelajaran.

Penilaian atau asesmen formatif bertujuan untuk memantau dan memperbaiki proses pembelajaran serta mengevaluasi pencapaian tujuan pembelajaran. Asesmen ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, hambatan atau kesulitan yang mereka hadapi, dan untuk mendapatkan informasi perkembangan mereka. Informasi tersebut merupakan umpan balik bagi peserta didik dan juga pendidik.

- a. Bagi peserta didik, asesmen formatif berguna untuk berefleksi dengan memonitor kemajuan belajarnya, tantangan yang dialaminya, serta langkah-langkah yang perlu ia lakukan untuk meningkatkan terus capaiannya. Hal ini merupakan proses belajar yang penting untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat.
- b. Bagi pendidik, asesmen formatif berguna untuk merefleksikan strategi pembelajaran yang digunakannya serta untuk meningkatkan efektivitasnya



dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran. Asesmen ini juga memberikan informasi tentang kebutuhan belajar individu peserta didik yang diajarnya.

3. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif adalah asesmen yang dilakukan untuk memastikan ketercapaian seluruh tujuan pembelajaran. Asesmen ini dilakukan pada akhir proses pembelajaran atau dapat juga dilakukan sekaligus untuk dua atau lebih tujuan pembelajaran sesuai dengan pertimbangan pendidik dan kebijakan satuan pendidikan. Berbeda dengan asesmen formatif, asesmen sumatif menjadi bagian dari perhitungan penilaian di akhir semester, akhir tahun ajaran, dan/atau akhir jenjang.

Penilaian atau asesmen sumatif pada jenjang pendidikan dasar dan menengah bertujuan untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran dan/atau capaian pembelajaran peserta didik sebagai dasar penentuan kenaikan kelas dan kelulusan dari satuan pendidikan. Penilaian pencapaian hasil belajar peserta didik dilakukan dengan membandingkan pencapaian hasil belajar mereka dengan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran.

Asesmen sumatif dapat berfungsi:

- a. sebagai alat ukur untuk mengetahui pencapaian hasil belajar peserta didik dalam satu atau lebih tujuan pembelajaran di periode tertentu;
- b. untuk mendapatkan nilai capaian hasil belajar untuk dibandingkan dengan kriteria capaian yang telah ditetapkan;
- c. untuk menentukan kelanjutan proses belajar peserta didik di kelas atau jenjang berikutnya.

Asesmen sumatif dapat dilakukan setelah pembelajaran berakhir. Misalnya, pada akhir satu lingkup materi (dapat terdiri atas satu atau lebih tujuan pembelajaran), pada akhir semester, dan pada akhir fase. Khusus asesmen pada akhir semester, asesmen ini bersifat pilihan. Jika pendidik merasa masih memerlukan konfirmasi atau informasi tambahan untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik, dapat dilakukan asesmen pada akhir semester.

Sebaliknya, jika pendidik merasa bahwa data hasil asesmen yang diperoleh selama 1 semester telah mencukupi, tidak perlu dilakukan asesmen pada akhir semester. Hal yang perlu ditekankan, untuk asesmen sumatif, pendidik dapat menggunakan teknik dan instrumen yang beragam, tidak hanya berupa tes,

namun dapat menggunakan observasi dan performa (praktik, menghasilkan produk, melakukan proyek, dan membuat portofolio).

Kedua jenis asesmen ini tidak harus digunakan dalam suatu rencana pelaksanaan pembelajaran atau modul ajar, tergantung pada cakupan tujuan pembelajaran. Pendidik adalah sosok yang paling memahami kemajuan belajar peserta didik sehingga pendidik perlu memiliki kompetensi dan keleluasaan untuk melakukan asesmen agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik masing masing.

Keleluasaan tersebut mencakup perancangan asesmen, waktu pelaksanaan, penggunaan teknik dan instrumen asesmen, penentuan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran, dan pengolahan hasil asesmen. Termasuk dalam keleluasaan ini adalah keputusan tentang penilaian tengah semester. Pendidik dan satuan pendidikan berwenang untuk memutuskan perlu atau tidaknya melakukan penilaian tersebut. Untuk dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran dan asesmen sesuai arah kebijakan Kurikulum Merdeka, berikut ini penjelasan lebih lanjut tentang asesmen formatif dan asesmen sumatif sebagai acuan.

4. Teknik Asesmen

Teknik asesmen dalam pembelajaran adalah cara atau metode yang digunakan oleh guru untuk mengumpulkan informasi terkait kemampuan dan perkembangan belajar peserta didik. Teknik asesmen yang digunakan dalam buku ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Sebagai bahan rujukan dan inspirasi, berikut ini contoh teknik penilaian.

a. Penilaian Diri

Penilaian diri (*self-assessment*) merupakan salah satu teknik asesmen yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Penilaian diri adalah proses di mana peserta didik mengevaluasi dan menilai kinerja atau kemampuan mereka sendiri berdasarkan kriteria atau standar yang telah ditetapkan. Dalam pembelajaran PJOK di kelas VII SMP, penilaian diri dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek, seperti penguasaan keterampilan gerak, pemahaman konsep, perilaku, atau partisipasi peserta didik dalam pembelajaran. Berikut ini contoh rubrik penilaian diri pada aktivitas gerak spesifik *chest pass* dalam permainan bola basket.



Tabel 7 Rubrik Penilaian Diri *Chest Pass* Bola Basket

Rubrik Penilaian Diri <i>Chest Pass</i> Bola Basket				
Nama	:			
Kelas	:			
<p>Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan saksama! Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian diri kamu!</p>				
No.	Aspek yang Dinilai	Sangat Mahir (3)	Mahir (2)	Sedang Berkembang (1)
1.	Posisi kaki dalam melakukan <i>chest pass</i>	Kaki terbuka lebar, seimbang, dan siap melakukan gerakan	Kaki terbuka cukup lebar, cukup seimbang	Kaki kurang terbuka lebar, kurang seimbang
2.	Posisi badan dalam melakukan <i>chest pass</i>	Badan tegap, rileks, dan siap melakukan gerakan	Badan cukup tegap, cukup rileks	Badan kurang tegap, kurang rileks
3.	Posisi tangan dalam melakukan <i>chest pass</i>	Tangan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke luar, jari-jari terbuka	Tangan cukup lurus ke depan, telapak tangan cukup menghadap ke luar, jari-jari cukup terbuka	Tangan kurang lurus ke depan, telapak tangan kurang menghadap ke luar, jari-jari kurang terbuka
4.	Koordinasi gerakan dalam melakukan <i>chest pass</i>	Gerakan kaki, badan, dan tangan sangat terkoordinasi dengan baik	Gerakan kaki, badan, dan tangan cukup terkoordinasi	Gerakan kaki, badan, dan tangan kurang terkoordinasi
5.	Hasil lemparan <i>chest pass</i>	Bola melaju lurus, tepat mengenai sasaran	Bola melaju cukup lurus, cukup mengenai sasaran	Bola kurang melaju lurus, kurang mengenai sasaran
<p>Total Skor: Kriteria Penilaian: <ul style="list-style-type: none"> · Skor 13–15 : sangat mahir · Skor 8–12. : mahir · Skor 5–7 : sedang berkembang Rubrik ini menggunakan 3 kriteria penilaian, yaitu sangat mahir, mahir, dan sedang berkembang. Setiap aspek yang dinilai memiliki deskripsi yang jelas untuk tiap-tiap kriteria sehingga peserta didik dapat mengevaluasi kinerja mereka secara lebih sederhana.</p>				

b. Penilaian Antarteman

Penilaian antarteman (*peer assessment*) adalah proses di mana peserta didik menilai kinerja atau kemampuan teman sekelas mereka berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Teknik ini dapat melengkapi penilaian diri dan memberikan perspektif yang berbeda dalam mengevaluasi proses pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK di kelas VII SMP, penilaian antarteman dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek, seperti penguasaan keterampilan gerak, kemampuan kerja sama, sportivitas, atau kepemimpinan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran. Berikut ini contoh teknik penilaian antarteman dalam aktivitas pembelajaran mempraktikkan pertahanan zona dalam permainan.

Tabel 8 Rubrik Penilaian Antarteman Aktivitas Pengamatan Pertahanan Zona dalam Permainan

Rubrik Penilaian Antarteman Aktivitas Pengamatan Pertahanan Zona dalam Permainan			
Nama :			
Kelas :			
Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan saksama! Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaianmu!			
Aspek yang Diamati	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Posisi Pertahanan	Selalu menjaga posisi pertahanan zona dengan sangat baik	Sering menjaga posisi pertahanan zona dengan baik	Kadang-kadang menjaga posisi pertahanan zona dengan cukup
Komunikasi	Selalu berkomunikasi dengan teman satu tim untuk mengoordinasikan pertahanan zona	Sering berkomunikasi dengan teman satu tim untuk mengoordinasikan pertahanan zona	Kadang-kadang berkomunikasi dengan teman satu tim untuk mengoordinasikan pertahanan zona
Pergerakan	Selalu bergerak dengan cepat dan tepat untuk menutup celah dalam pertahanan zona	Sering bergerak dengan cepat dan tepat untuk menutup celah dalam pertahanan zona	Kadang-kadang bergerak dengan cepat dan tepat untuk menutup celah dalam pertahanan zona



**Rubrik Penilaian Antarteman Aktivitas Pengamatan
Pertahanan Zona dalam Permainan**

Nama :

Kelas :

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan saksama!
Berikan tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan penilaianmu!

Aspek yang Diamati	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Antisipasi	Selalu dapat mengantisipasi pergerakan lawan dan mengambil posisi yang tepat	Sering dapat mengantisipasi pergerakan lawan dan mengambil posisi yang tepat	Kadang-kadang dapat mengantisipasi pergerakan lawan dan mengambil posisi yang tepat
Kerja Sama	Selalu bekerja sama dengan teman satu tim untuk mempertahankan zona dengan sangat baik	Sering bekerja sama dengan teman satu tim untuk mempertahankan zona dengan baik	Kadang-kadang bekerja sama dengan teman satu tim untuk mempertahankan zona dengan cukup

Total Skor:

Kriteria Penilaian:

- Skor 13–15 : sangat mahir
- Skor 8–12 : mahir
- Skor 5–7 : sedang berkembang

Rubrik ini menggunakan tiga kriteria penilaian, yaitu sangat mahir, mahir, dan sedang berkembang. Setiap aspek yang dinilai memiliki deskripsi yang jelas untuk tiap-tiap kriteria sehingga peserta didik dapat mengevaluasi kinerja mereka secara lebih sederhana.

c. Observasi

Penilaian observasi digunakan guru untuk mengamati secara langsung perkembangan belajar peserta didik dalam asesmen formatif proses pembelajaran. Penilaian observasi merupakan salah satu teknik penilaian yang sering digunakan dalam pembelajaran PJOK. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung penampilan atau unjuk kerja peserta

didik selama proses pembelajaran. Beberapa hal yang dapat dinilai melalui teknik observasi dalam pembelajaran PJOK antara lain keterampilan gerak, sikap atau perilaku, pemahaman konsep, dan partisipasi atau keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Berikut ini contoh rubrik penilaian observasi dalam aspek partisipasi dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran.

Tabel 9 Rubrik Penilaian Observasi Partisipasi dan Keterlibatan Peserta Didik dalam Pembelajaran

Rubrik Penilaian Observasi Partisipasi dan Keterlibatan Peserta Didik dalam Pembelajaran			
Nama :			
Kelas :			
Aspek yang Dinilai	Melebihi Ekspektasi (Skor 3)	Sesuai Ekspektasi (Skor 2)	Sedang Berkembang (Skor 1)
Keaktifan	Selalu aktif dan antusias mengikuti pembelajaran	Sering aktif dan antusias mengikuti pembelajaran	Kadang-kadang aktif dan antusias mengikuti pembelajaran
Keterlibatan	Selalu terlibat dan berpartisipasi dalam setiap kegiatan pembelajaran	Sering terlibat dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran	Kadang-kadang terlibat dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran
Kerja Sama	Selalu bekerja sama dengan teman satu tim dengan baik	Sering bekerja sama dengan teman satu tim dengan baik	Kadang-kadang bekerja sama dengan teman satu tim dengan baik
Tanggung Jawab	Selalu menunjukkan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas dan aturan	Sering menunjukkan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas dan aturan	Kadang-kadang menunjukkan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas dan aturan



Rubrik Penilaian Observasi Partisipasi dan Keterlibatan Peserta Didik dalam Pembelajaran

Nama :

Kelas :

Aspek yang Dinilai	Melebihi Ekspektasi (Skor 3)	Sesuai Ekspektasi (Skor 2)	Sedang Berkembang (Skor 1)
	<ul style="list-style-type: none"> Melebihi Ekspektasi (Skor 3): menunjukkan kinerja yang melebihi harapan dan standar yang ditetapkan. Sesuai Ekspektasi (Skor 2): menunjukkan kinerja yang sesuai dengan harapan dan standar yang ditetapkan. Sedang Berkembang (Skor 1): menunjukkan kinerja yang masih dalam tahap perkembangan dan belum sesuai dengan harapan. 		

d. Kinerja

Teknik penilaian kinerja (*performance assessment*) dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah penilaian yang dilakukan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam mendemonstrasikan atau mempraktikkan suatu keterampilan atau aktivitas fisik tertentu. Penilaian kinerja dilakukan selama proses pembelajaran sebagai asesmen formatif yang kemudian diberikan umpan balik dan juga digunakan dalam asesmen sumatif. Contoh rubriknya ialah sebagai berikut.

Tabel 10 Rubrik Penilaian Kinerja Lari Cepat (Sprint)

Rubrik Penilaian Kinerja Lari Cepat (Sprint)			
Nama :			
Kelas :			
Aspek yang Dinilai	Sangat Mahir (4)	Mahir (3)	Sedang Berkembang (2)
Teknik Lari (40 poin)			
1. Posisi tubuh tegak, pandangan lurus ke depan	Postur tubuh tegak dan pandangan fokus ke depan sepanjang lari	Postur tubuh cukup tegak, pandangan terkadang tidak fokus	Postur tubuh kurang tegak, pandangan sering beralih

Aspek yang Dinilai	Sangat Mahir (4)	Mahir (3)	Sedang Berkembang (2)
Teknik Lari (40 poin)			
3. Ayunan lengan yang efektif dan sinkron dengan langkah kaki	Ayunan lengan sangat efektif dan sinkron dengan langkah kaki	Ayunan lengan cukup efektif dan sinkron dengan langkah kaki	Ayunan lengan kurang efektif dan tidak sinkron dengan langkah kaki
4. Pendaratan kaki di depan tubuh dengan tumit lebih dulu	Pendaratan kaki tepat di depan tubuh dengan tumit lebih dulu	Pendaratan kaki cukup di depan tubuh, tumit kadang-kadang kurang dulu	Pendaratan kaki kurang di depan tubuh, tumit sering kurang dulu
Kecepatan (40 poin)			
5. Kecepatan lari maksimal selama jarak yang ditempuh	Kecepatan lari maksimal sepanjang jarak yang ditempuh	Kecepatan lari maksimal pada sebagian jarak yang ditempuh	Kecepatan lari maksimal hanya pada awal jarak yang ditempuh
6. Kemampuan mempertahankan kecepatan hingga <i>finish</i>	Kecepatan tetap terjaga hingga <i>finish</i>	Kecepatan cukup terjaga hingga <i>finish</i> , sedikit penurunan	Kecepatan menurun secara signifikan menjelang <i>finish</i>
Sikap dan Disiplin (20 poin)			
7. Menunjukkan semangat dan motivasi yang tinggi	Menunjukkan semangat dan motivasi yang sangat tinggi sepanjang aktivitas	Menunjukkan semangat dan motivasi yang cukup tinggi sebagian waktu	Menunjukkan semangat dan motivasi yang kurang konsisten
8. Mematuhi peraturan dan instruksi dengan baik	Mematuhi semua peraturan dan instruksi dengan sangat baik	Mematuhi sebagian besar peraturan dan instruksi dengan baik	Kurang mematuhi peraturan dan instruksi yang diberikan
Total Skor	100	75	50



Kriteria Penilaian:

- 86–100 : sangat mahir
- 76–85 : mahir
- 66–75 : sedang berkembang
- <66 : perlu bimbingan

Catatan:

- Skor setiap aspek diberikan berdasarkan pengamatan guru terhadap kinerja peserta didik.
- Guru dapat menyesuaikan bobot penilaian pada setiap aspek sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- Rubrik ini dapat dimodifikasi atau dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang diajarkan.

e. Proyek

Penilaian proyek merupakan salah satu teknik penilaian yang dapat digunakan untuk mengukur capaian kompetensi peserta didik. Penilaian proyek adalah penilaian terhadap suatu tugas yang harus diselesaikan dalam periode/waktu tertentu. Tugas tersebut berupa suatu investigasi sejak dari perencanaan, pengumpulan data, pengorganisasian, pengolahan, analisis, dan penyajian data. Berikut ini contoh rubrik penilaian proyek dalam aktivitas memonitor aktivitas fisik mingguan.

Tabel 11 Judul Proyek Monitoring Aktivitas Fisik Mingguan

Judul Proyek	
Monitoring Aktivitas Fisik Mingguan	
Nama :	
Kelas :	
Tujuan:	
· Peserta didik dapat memonitor dan mencatat aktivitas fisik yang dilakukan selama satu minggu.	
· Peserta didik dapat menganalisis dan merefleksikan aktivitas fisik yang telah dilakukan.	
Aspek yang Dinilai:	
1. Perencanaan (20 poin)	
· Menyusun rencana monitoring aktivitas fisik selama satu minggu (10 poin)	
· Menyiapkan instrumen atau format pencatatan aktivitas fisik (10 poin)	

2. Pelaksanaan (40 poin)
 - Konsistensi dalam melakukan monitoring setiap hari (10 poin)
 - Kelengkapan data aktivitas fisik yang dicatat (10 poin)
 - Kesesuaian data aktivitas fisik dengan instrumen yang digunakan (10 poin)
 - Ketepatan waktu pengumpulan laporan proyek (10 poin)
3. Hasil/Produk Akhir (40 poin)
 - Analisis data aktivitas fisik yang telah dilakukan (15 poin)
 - Identifikasi pola aktivitas fisik selama satu minggu (10 poin)
 - Refleksi dan rencana tindak lanjut untuk meningkatkan aktivitas fisik (15 poin)

Total Skor: 100 poin

Kriteria Penilaian:

- 86–100 : Sangat Baik
- 76–85 : Baik
- 66–75 : Cukup
- <66 : Kurang

Tabel 12 Contoh Format Pencatatan Aktivitas Fisik

Hari	Jenis Aktivitas	Durasi (Menit)	Intensitas (Rendah/ Sedang/Tinggi)
Senin	Bersepeda	30	Sedang
Selasa	Bermain basket	45	Tinggi
Rabu	Jalan kaki	20	Rendah
Kamis	Senam	40	Sedang
Jumat	Bermain sepak bola	60	Tinggi
Sabtu	Berenang	35	Sedang



f. Portofolio

Teknik penilaian portofolio merupakan salah satu bentuk teknik asesmen dalam pembelajaran yang menggunakan kumpulan karya atau hasil kerja peserta didik sebagai bahan penilaian.

Penilaian portofolio berupa catatan perkembangan belajar peserta didik sesuai kriteria capaian level pembelajaran. Selain itu, teknik ini juga digunakan dalam pengembangan kebugaran diri. Contoh karya yang dapat dikumpulkan:

1. foto atau video saat melakukan aktivitas fisik dan olahraga;
2. laporan atau catatan harian aktivitas fisik dan olahraga;
3. hasil tes atau pengukuran kemampuan fisik;
4. rencana program latihan atau aktivitas fisik;
5. refleksi tertulis tentang pengalaman berolahraga.

Berikut ini contoh rubrik teknik penilaian portofolio.

Tabel 13 Portofolio Koleksi Karya Aktivitas Fisik dan Olahraga

Portofolio Koleksi Karya Aktivitas Fisik dan Olahraga	
Nama :	
Kelas :	
Tujuan:	
1.	Peserta didik dapat mengumpulkan dan menunjukkan hasil karya terkait aktivitas fisik dan olahraga yang telah dilakukan.
2.	Peserta didik dapat merefleksikan perkembangan kemampuan dan keterampilannya dalam bidang aktivitas fisik dan olahraga.
Aspek yang Dinilai:	
1.	Kelengkapan Portofolio (20 poin) <ul style="list-style-type: none">· Jumlah karya yang dikumpulkan (minimal 5 karya) (10 poin)· Keberagaman jenis karya (seperti foto, video, laporan, dan lain-lain) (10 poin)
2.	Kualitas Karya (40 poin) <ul style="list-style-type: none">· Kesesuaian karya dengan aktivitas fisik dan olahraga (10 poin)· Kreativitas dan inovasi dalam penyajian karya (10 poin)· Kerapian dan kualitas estetika karya (10 poin)· Kejelasan informasi dan deskripsi dalam karya (10 poin)

3. Refleksi Peserta Didik (40 poin)

- Penjelasan alasan pemilihan karya (10 poin)
- Analisis perkembangan kemampuan dan keterampilan (15 poin)
- Rencana tindak lanjut untuk meningkatkan aktivitas fisik (15 poin)

Total Skor: 100 poin

Kriteria Penilaian:

- 86–100 : sangat baik
- 76–85 : baik
- 66–75 : cukup
- <66 : kurang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus Bab I

Meningkatkan Keterampilan Gerak



A. Pendahuluan

Materi meningkatkan keterampilan gerak (bagian I) merupakan bab pertama di buku siswa. Materi ini terdiri atas melatih keterampilan gerak, hubungan keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak spesifik olahraga, mendapatkan keterampilan baru: bagaimana tubuh belajar gerak, dan umpan balik dalam belajar keterampilan gerak.

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

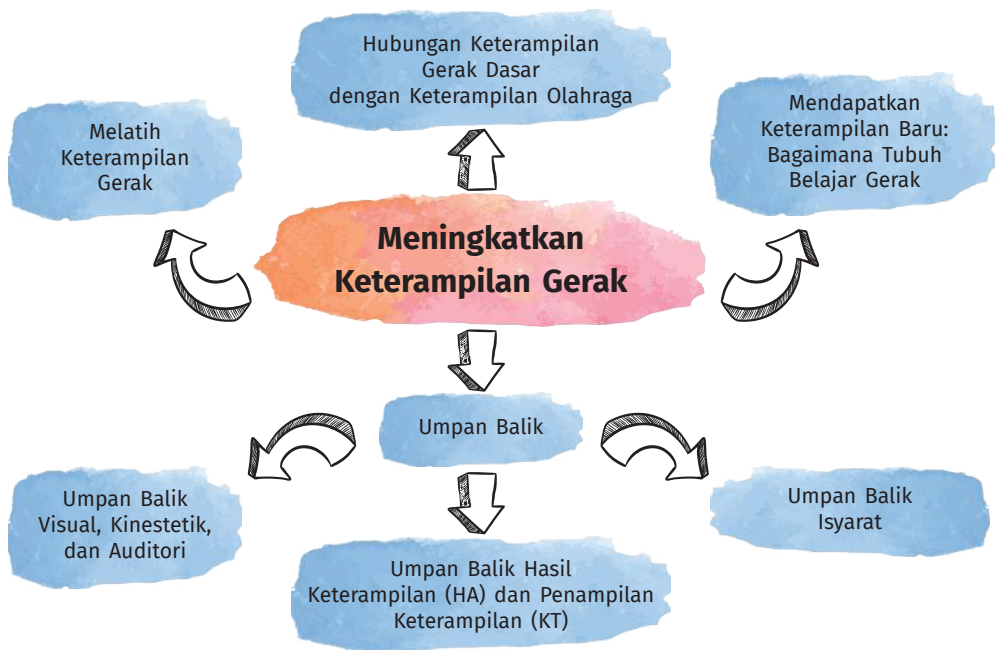
Dalam bab ini, peserta didik akan belajar memperagakan latihan keterampilan gerak dan mengidentifikasi hubungan keterampilan dasar dengan keterampilan gerak spesifik olahraga. Selain itu, peserta didik akan belajar bagaimana mendapatkan keterampilan baru, menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan berbagai bentuk umpan balik dalam belajar keterampilan. Di dalam Bab I ini juga ditekankan pada pentingnya meningkatkan keterampilan gerak yang merupakan tujuan pembelajaran dari bab ini. Tujuan pembelajaran tersebut ialah menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi dan menganalisis keterampilan gerak serta mempraktikkan keterampilan yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu:

- a. mengidentifikasi dan menjelaskan latihan keterampilan gerak;
- b. menjelaskan hubungan keterampilan dasar dengan keterampilan gerak spesifik olahraga;
- c. menjelaskan dan mengidentifikasi untuk mendapatkan keterampilan baru: bagaimana tubuh belajar gerak;
- d. menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan umpan balik dalam belajar keterampilan gerak;
- e. mempraktikkan keterampilan yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi gerak.

2. Peta Konsep

Untuk memudahkan peserta didik mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini peta konsep yang terdapat pada buku siswa.





Gambar 1.1 Peta Konsep Bab Meningkatkan Keterampilan Gerak

Sesuai dengan peta konsep di atas, ada empat bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama ialah latihan keterampilan gerak yang meliputi identifikasi keterampilan gerak. Kedua ialah hubungan keterampilan dasar dengan keterampilan gerak spesifik olahraga yang meliputi mengidentifikasi keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK dan mencocokkan gerak dasar dengan keterampilan spesifik olahraga.

Ketiga ialah mendapatkan keterampilan baru: bagaimana tubuh belajar gerak yang meliputi mengidentifikasi fase akuisisi keterampilan gerak. Keempat ialah umpan balik dalam belajar keterampilan gerak yang meliputi aktivitas bermain bola voli 4 lawan 4, aktivitas bermain bola basket 4 lawan 4, aktivitas bermain bola voli 3 vs. 3 dengan net tertutup, umpan balik yang efektif, umpan balik melalui video, pengamatan keterampilan gerak, dan merekam keterampilan gerak spesifik.

3. Alokasi Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada bab ini dapat dilakukan 6–8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab ini peserta didik akan mengidentifikasi dan menganalisis keterampilan gerak serta mempraktikkan keterampilan yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi keterampilan gerak. Sebelum mempelajari materi tersebut, peserta didik diharapkan telah memahami dan menguasai keterampilan gerak dasar yang telah dipelajari pada kelas sebelumnya.

C. Apersepsi

Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang pertandingan sepak bola atau bola basket yang pernah mereka tonton melalui video. Dalam sebuah pertandingan, seorang pemain menggiring bola melewati lawan kemudian melakukan tendangan dengan akurasi tinggi sehingga berhasil mencetak gol ke gawang. Atau seorang pemain bola basket *men-dribble* bola tanpa harus melihat bola, melewati lawan, dan melakukan *lay-up* sehingga mencetak poin kemenangan bagi timnya.

Dua contoh tersebut merupakan bentuk keterampilan gerak dalam olahraga. Keterampilan gerak merupakan hasil sebuah proses belajar dan latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Pada bab ini peserta didik akan belajar berbagai bentuk keterampilan gerak serta mempraktikkannya dalam bentuk permainan.

Untuk menggugah rasa ingin tahu peserta didik, guru juga dapat memberikan pertanyaan pemantik berikut.

Bagaimana cara meningkatkan keterampilan gerak dan apa peran penting latihan dalam menghaluskan keterampilan gerak?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Penilaian sebelum pembelajaran dapat dilakukan melalui tanya jawab perorangan maupun berkelompok untuk menggali pengetahuan awal peserta didik terkait pengetahuan prasyarat yang telah dicantumkan pada Subbab B Konsep dan Keterampilan Prasyarat. Selain menggunakan aktivitas awal yang dicantumkan di buku siswa, guru juga dapat menyusun pertanyaan



sendiri atau menggunakan instrumen asesmen awal berikut ini. Guru juga dapat memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini contoh pertanyaan asesmen awal.

Asesmen Awal

- Gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan ialah...
 - berlari
 - berenang
 - senam
 - bermain catur
- Di antara aktivitas berikut yang dapat meningkatkan keseimbangan ialah....
 - bermain *video game*
 - menonton film
 - berdiri di satu kaki
 - membaca buku
- Gerakan dasar menangkap dapat diterapkan dalam olahraga...
 - sepak bola
 - bulu tangkis
 - basket
 - tenis meja
- Gerakan dasar menendang dapat diterapkan dalam olahraga...
 - basket
 - renang
 - sepak bola
 - bulu tangkis
- Proses belajar keterampilan gerak yang dimulai dari gerakan yang kompleks menuju sederhana disebut...
 - akuisisi keterampilan
 - umpan balik
 - regresif
 - distributed practice*
- Umpan balik yang berasal dari dalam diri seseorang disebut...
 - umpan balik intrinsik
 - umpan balik ekstrinsik
 - umpan balik positif
 - umpan balik negatif
- Di antara gerakan berikut yang dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki ialah....
 - bermain *video game*
 - menonton televisi
 - menendang bola
 - membaca buku
- Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan fleksibilitas ialah....
 - lari
 - berenang
 - bermain gim
 - menonton film

9. Gerakan dasar melompat dapat diterapkan dalam olahraga...
 - a. bulu tangkis
 - b. catur
 - c. renang
 - d. atletik

10. Di antara aktivitas berikut yang dapat meningkatkan kekuatan otot ialah....
 - a. berjalan kaki
 - b. bermain basket
 - c. membaca buku
 - d. bermain komputer

Hasil dari asesmen awal di atas dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila (P3)

Subbab A Melatih Keterampilan Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi latihan keterampilan gerak
2. Mempraktikkan latihan keterampilan gerak

Tabel 1.1 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 1.1 Mengidentifikasi Latihan Keterampilan Gerak	Peserta didik mampu mengidentifikasi latihan keterampilan gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.





Aktivitas 1.1

Identifikasi Keterampilan Gerak

1. Guru menginstruksikan peserta didik untuk membentuk kelompok yang terdiri dari atas 2 orang (berpasangan).
2. Guru menyediakan bola basket, bola tangan, bola voli, atau bola sejenis lainnya untuk digunakan dalam aktivitas.
3. Guru mengatur jarak antara pasangan minimal enam meter. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan lempar dan tangkap bola pada jarak tersebut.
4. Guru menginstruksikan peserta didik untuk mempraktikkan berbagai variasi keterampilan gerak melempar bola, seperti lemparan dari atas kepala, lemparan dari arah dada dan lemparan dengan memantulkan bola ke lantai

Melalui aktivitas ini, guru dapat mengidentifikasi dan mengamati keterampilan gerak dasar peserta didik dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola. Informasi ini dapat digunakan untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik.

Subbab B Hubungan Keterampilan Dasar dengan Keterampilan Gerak Spesifik Olahraga

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK
2. Mencocokkan gerak dasar dengan keterampilan spesifik olahraga

Tabel 1.2 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 1.2 Mengidentifikasi Keterampilan Gerak dalam Pembelajaran PJOK.	Peserta didik mampu mengidentifikasi keterampilan gerak dalam pembelajaran PJOK sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 1.3 Mencocokkan Gerak Dasar Dengan Keterampilan Spesifik Olahraga	Peserta didik mampu mencocokkan gerak dasar dengan keterampilan spesifik olahraga sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 1.2

Identifikasi Gerak dalam Pembelajaran PJOK

1. Peserta didik diminta mengidentifikasi tiga keterampilan gerak dasar yang dipelajari, seperti melempar, menangkap, berlari, dan sebagainya.
2. Kemudian peserta didik menunjukkan kemampuan melakukan keterampilan gerak.
3. Selanjutnya peserta didik mengemukakan alasan terhadap kemampuan mereka tersebut. Contohnya sebagai berikut.
 - Melempar: telah berlatih teknik melempar secara rutin.
 - Menangkap: perlu lebih banyak berlatih untuk meningkatkan koordinasi tangan-mata.
 - Berlari: sering melakukan aktivitas berlari, baik di PJOK maupun sehari-hari.





Aktivitas 1.3

Mencocokkan Gerak Dasar dengan Keterampilan Gerak Spesifik Olahraga

1. Guru meminta peserta didik untuk mencocokkan keterampilan gerak dasar dengan keterampilan gerak spesifik dalam olahraga yang terdapat di dalam tabel.
2. Setelah selesai, guru dan peserta didik membahas jawaban mereka dan memberikan penjelasan terkait kesesuaian antara keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak spesifik olahraga.

Subbab C Mendapatkan Keterampilan Baru: Bagaimana Tubuh Belajar Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi fase akuisisi keterampilan gerak
2. Mempraktikkan fase akuisisi keterampilan gerak

Tabel 1.3 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 1.4 Mengidentifikasi Fase Akuisisi Keterampilan Gerak	Peserta didik mampu mengidentifikasi fase akuisisi keterampilan gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang mengatur dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 1.4

Mengidentifikasi Fase Akuisisi Keterampilan Gerak

1. Guru menginstruksikan peserta didik untuk mempraktikkan berbagai materi aktivitas pembelajaran yang berbeda. Misalnya, *dribbling* sepak bola, *dribbling* bola basket, *shooting* dalam *handball*, pukulan bola kasti, *passing* bawah bola voli, dan sebagainya.

2. Kemudian peserta didik mengidentifikasi tahapan akuisisi keterampilan gerak sesuai dengan gerak spesifik di dalam tabel yang disediakan.

Subbab D Umpan Balik dalam Belajar Keterampilan Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mempraktikkan aktivitas bermain bola voli 4 vs. 4
2. Mempraktikkan aktivitas gerak dominan dan nondominan
3. Mempraktikkan aktivitas bermain bola basket 4 vs. 4
4. Mempraktikkan aktivitas bermain bola voli 3 vs. 3 dengan net tertutup

Tabel 1.4 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 1.5 Aktivitas Bermain Bola Voli 4 vs. 4	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas bermain bola voli 4 vs. 4 sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 1.6 Gerak Dominan dan Nondominan	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas gerak dominan dan nondominan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki	
Aktivitas 1.7 Bermain Bola Basket 4 vs. 4	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas bermain bola basket 4 vs. 4 sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	
Aktivitas 1.8 Bermain Bola Voli 3 vs. 3 dengan Net Tertutup	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas bermain bola voli 3 vs. 3 dengan net tertutup sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 1.9 Umpan Balik yang Efektif	Peserta didik dapat mempraktikkan umpan balik yang efektif.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 1.10 Umpan Balik Melalui Video	Peserta didik dapat mempraktikkan umpan balik melalui video.	
Aktivitas 1.11 Pengamatan Keterampilan Gerak	Peserta didik dapat mempraktikkan pengamatan keterampilan gerak.	
Aktivitas 1.12 Aktivitas Merekam Keterampilan Gerak Spesifik	Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas merekam keterampilan gerak spesifik.	



Aktivitas 1.5

Bermain Voli 4 VS. 4

1. Peserta didik melakukan permainan bola voli yang dimodifikasi dengan 4 vs. 4 pemain.
2. Peserta didik mengidentifikasi umpan balik yang diterima selama permainan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di dalam buku siswa.



Aktivitas 1.6

Aktivitas Dominan dan Nondominan

1. Peserta didik diminta untuk mempraktikkan gerak dominan dan nondominan, yaitu menulis dengan tangan kanan dan tangan kiri.
2. Peserta didik diminta untuk menulis dengan menutup mata.
3. Peserta didik membuat kesimpulan dari pengamatan yang mereka lakukan.
4. Peserta didik menjelaskan pentingnya penglihatan terhadap kinerja keterampilan gerak.



Aktivitas 1.7

Bermain Bola Basket 4 VS. 4

1. Peserta didik mempraktikkan permainan 2 babak dengan perbedaan jalannya permainan antara babak 1 dan babak 2.
 - a. Babak 1 (tanpa komunikasi verbal): permainan terlihat lebih kaku dan kurang koordinasi, pemain harus mengandalkan komunikasi nonverbal.
 - b. Babak 2 (dengan komunikasi verbal): permainan terlihat lebih lancar dan terkoordinasi, pemain dapat saling memanggil nama dan memberikan instruksi.
2. Peserta didik diminta menjelaskan pentingnya komunikasi dalam permainan dan olahraga.
3. Peserta didik menjelaskan teknik komunikasi nonverbal yang efektif saat komunikasi verbal tidak diizinkan, seperti isyarat tangan, gerakan tubuh, kontak mata, dan ekspresi wajah.



Aktivitas 1.8

Bermain Bola Voli 3 vs. 3 dengan Net Tertutup

1. Saat bermain bola voli dengan net tertutup, peserta didik harus mengandalkan komunikasi auditori (suara) untuk berkoordinasi dan menjalankan permainan.
2. Guru menjelaskan jenis umpan balik yang penting dalam permainan ini, yaitu umpan balik auditori (suara). Umpan balik ini menjadi sangat penting karena pemain tidak dapat saling melihat.
3. Contoh umpan balik auditori yang penting: panggilan nama teman, instruksi, peringatan, pujian, dan komunikasi lainnya yang disampaikan melalui suara.



Aktivitas 1.9

Umpan Balik yang Efektif

1. Permainan lempar bola dengan mata tertutup ini bertujuan untuk melihat efektivitas antara umpan balik terhadap hasil (HA) dan umpan balik terhadap penampilan (KT) dalam memengaruhi kinerja peserta didik.



2. Setiap kelompok memiliki peralatan yang sama, yaitu penutup mata, keranjang, dan bola tenis. Peraturan permainannya melibatkan empat pelempar dengan pembagian umpan balik yang berbeda-beda untuk setiap pelempar.
3. Tujuan utamanya ialah untuk menganalisis dampak jenis umpan balik terhadap kinerja pemain dalam memasukkan bola ke dalam keranjang.



Aktivitas 1.10

Umpan Balik Melalui Video

1. Peserta didik melakukan pengamatan terhadap seorang atlet yang bermain dalam sebuah pertandingan di internet. Dari pertandingan tersebut, peserta didik diharapkan dapat menemukan inspirasi.
2. Peserta didik diminta membuat tim yang terdiri atas tiga orang atau lebih. Kemudian, mereka melakukan tendangan penalti sepak bola/futsal atau tembakan bola ke ring. Mereka diminta merekam aktivitas tersebut dan mencatat hasilnya ke dalam tabel.
3. Peserta didik menjawab pertanyaan berdasarkan tabel tersebut dan merancang Latihan untuk meningkatkan keterampilan.



Aktivitas 1.11

Pengamatan Keterampilan Gerak

1. Peserta didik melakukan permainan seperti 4 vs. 4 sepak bola, 3 vs. 3 bola basket, atau permainan lainnya
2. Guru meminta peserta didik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil. Peserta didik menentukan aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan dengan mengisi tabel yang disediakan.
3. Secara umum, aktivitas ini bertujuan untuk mengamati, menganalisis, dan meningkatkan keterampilan individu atau tim dalam aktivitas permainan yang diperagakan.





Aktivitas 1.12

Merekam Keterampilan Gerak Spesifik

1. Guru menginstruksikan peserta didik mempraktikkan gerak spesifik dan memvideokan gerak spesifik yang telah dipilih.
2. Peserta didik menganalisis fase gerak yang terdiri dari fase persiapan gerak, fase eksekusi gerak, fase tindak lanjut.
3. Peserta didik mendiskusikan hasil analisis dengan peserta didik lainnya.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

- a. Pada Aktivitas 1.1, peserta didik diminta untuk mengidentifikasi komponen keterampilan gerak dengan berbagai keterampilan gerak menggunakan bola. Peserta didik diberikan beberapa pilihan jenis keterampilan yang berbeda, seperti bola basket, bola voli, sepak bola atau keterampilan gerak dari permainan olahraga lainnya.
- b. Pada Aktivitas 1.4 peserta didik melakukan aktivitas dengan berbagai pilihan gerak spesifik olahraga. Misalnya, *dribbling* sepak bola, *dribbling* bola basket, *shooting* dalam *handball*, pukulan bola kasti, *passing* bawah bola voli, dan sebagainya. Peserta didik juga memperagakan berbagai pilihan gerak spesifik olahraga yang telah dipilih. Pada akhir aktivitas peserta didik dapat menuliskan tahapan akuisisi keterampilan gerak sesuai dengan pilihannya masing-masing.
- c. Pada Aktivitas 1.5, Aktivitas 1.7, Aktivitas 1.8, dan Aktivitas 1.9 terdapat pembagian kelompok. Pembagian kelompok tersebut dapat menyesuaikan dengan minat belajar, gaya belajar, dan kemampuan peserta didik.
- d. Pada Aktivitas 1.10 sampai dengan Aktivitas 1.12 yang berupa aktivitas merekam video menggunakan gawai, peserta didik dapat memilih gerak spesifik yang akan dipraktikkan dan divideokan dengan bebas. Selain itu, di dalam aktivitas tersebut pembelajaran diferensiasi dapat dilakukan dengan pemilihan peran sesuai gaya belajar peserta didik saat perekaman video.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Ketika belajar tentang melatih keterampilan gerak, sering kali terjadi miskonsepsi. Peserta didik menganggap bahwa gerakan dapat dilakukan



secara sembarangan. Misalnya, sebelum melakukan aktivitas keterampilan gerak, mereka tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu. Mereka juga tidak menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai dengan ketentuan, seperti kaos, sepatu, dan sebagainya. Mereka juga tidak melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan ketentuan dan petunjuk dari guru.

Miskonsepsi juga sering terjadi ketika belajar mengenai melatih keterampilan gerak. Peserta didik tidak melakukan keterampilan gerak sesuai dengan urutan gerak sehingga beranggapan bahwa keterampilan gerak dapat dilakukan sembarangan. Padahal sistematika dalam melakukan aktivitas melatih keterampilan gerak ada tahapannya, yaitu pemanasan, melakukan gerakan keterampilan gerak, dan pelepasan atau pendinginan.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Saat melakukan aktivitas olahraga, baik olahraga di sekolah maupun di luar sekolah, sering kali peserta didik mengalami cedera. Hal itu terjadi karena kurangnya pendidikan dan kesadaran tentang tindakan pencegahan keselamatan dan potensi cedera, peralatan yang tidak sesuai atau kurang, atau pelaku yang kondisinya buruk.

Tindakan keamanan dan keselamatan umum dapat dilakukan untuk mencegah cedera olahraga. Di antaranya, mengenakan perlengkapan olahraga dan perlengkapan keselamatan yang tepat; lingkungan bermain harus memiliki penerangan yang baik dan sesuai untuk olahraga; menegakkan aturan keselamatan; pelaku harus tetap terhidrasi selama dan setelah olahraga; serta beristirahat saat berlatih dan selama pertandingan untuk mencegah cedera akibat penggunaan tenaga yang berlebihan.

Perlengkapan keselamatan yang digunakan harus khusus untuk olahraga. Perlengkapan tersebut mencakup barang-barang, seperti kacamata, pelindung mulut, bantalan tulang kering-siku-lutut, dan helm. Perlengkapan keselamatan harus terpasang dengan benar. Selain itu, peralatan olahraga (seperti pemukul, keranjang, dan gawang) dalam kondisi kerja yang baik dan segala kerusakan harus diperbaiki atau diganti. Area bermain bebas dari kotoran dan air.

Saat melakukan aktivitas olahraga di sekolah, peserta didik harus berhati-hati dan selalu dalam pengawasan guru. Selain itu, peserta didik diminta untuk tetap fokus dan tidak bermain-main saat melakukan aktivitas olahraga.

5. Interaksi dengan Orang Tua/Wali atau Masyarakat

Orang tua/wali dapat membantu dengan mendampingi peserta didik saat melakukan aktivitas olahraga atau latihan keterampilan gerak di rumah. Jika orang tua atau keluarga dan kerabat memahami atau memiliki profesi relevan tentang latihan keterampilan gerak atau olahraga, mereka dapat menjadi sumber informasi bagi peserta didik dalam aktivitas ini.

Selain itu, orang tua/wali dapat membantu memberikan umpan balik kepada peserta didik ketika mereka sedang berlatih atau beraktivitas gerak. Orang tua/wali dapat memberikan umpan balik, baik secara langsung, memberikan komentar positif, atau memberikan umpan balik melalui rekaman video.

Untuk melatih keterampilan gerak dalam olahraga, jika kegiatannya dilanjutkan di rumah, orang tua dapat membantu mengawasi anak-anak, terutama dalam latihan keterampilan gerak dan penggunaan perlengkapan olahraga. Orang tua dapat mengingatkan peserta didik untuk berhati-hati atau membantu dalam melatih keterampilan gerak sesuai dengan ketentuan dan penggunaan perlengkapan yang membahayakan.

6. Asesmen Formatif

Penilaian untuk Aktivitas 1.1 sampai dengan 1.12 dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi melatih keterampilan gerak, sikap saat melatih keterampilan gerak, dan pelaporan hasil identifikasi melatih keterampilan gerak. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- a. Aktivitas ini menekankan pada keterampilan peserta didik untuk mengidentifikasi melatih keterampilan gerak. Peserta didik mengidentifikasi keterampilan gerak dengan hubungan keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak spesifik olahraga. Dengan aktivitas ini, diharapkan peserta didik dapat mengidentifikasi gerakan-gerakan yang benar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- b. Peserta didik menganalisis gerak berdasarkan informasi melatih keterampilan gerak. Peserta didik mempresentasikan jawaban dan hasil analisis mereka di depan kelas.



- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik dapat bekerja sama dengan teman sekelompoknya untuk melatih keterampilan gerak yang berbeda. Lalu, mereka menganalisis keterampilan gerak mana yang lebih baik dilakukan dan memberikan alasan mengapa keterampilan gerak yang satu lebih baik dibanding keterampilan gerak yang lain.
- d. Setelah itu, peserta didik dengan teman sekelompoknya membuat simpulan tentang keterampilan gerak yang baik tersebut.
- e. Guru dapat menggunakan rubrik berikut untuk menilai produk yang dibuat peserta didik.

Tabel 1.5 Rubrik Penilaian Aktivitas Keterampilan Gerak pada Aktivitas 1.1, 1.4, dan 1.5

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik.	Gerakan kurang lancar dan terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas Keterampilan Gerak

- a. Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi
 - Sangat Mahir (86–100): gerakan sesuai instruksi secara sempurna.
 - Mahir (76–85): gerakan sesuai instruksi dengan baik, hanya terdapat sedikit penyimpangan.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang sesuai instruksi, terdapat beberapa penyimpangan yang signifikan.

- b. Kelancaran dan Koordinasi Gerakan
- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik.
 - Mahir (76–85): gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik, hanya terdapat sedikit ketidaklancaran.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi.
- c. Keamanan dan Keselamatan
- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat aman dan tidak membahayakan sama sekali.
 - Mahir (76–85): gerakan aman dan tidak membahayakan, hanya terdapat sedikit risiko.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan.
- d. Penerapan Pemahaman Konsep
- Sangat Mahir (86–100): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik, dapat menjelaskan dengan rinci.
 - Mahir (76–85): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik, dapat menjelaskan dengan cukup jelas.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menerapkan pemahaman konsep, penjelasan kurang jelas.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan membuat rata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Sangat Mahir : 86–100
- Mahir : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.



Tabel 1.6 Rubrik Penilaian Aktivitas 1.2, 1.3, 1.6, 1.7, 1.8 dan 1.9

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik	Mampu menjelaskan konsep dengan baik	Kurang mampu menjelaskan konsep
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap
Kemampuan Menganalisis	Analisis sangat tepat dan komprehensif	Analisis cukup tepat dan lengkap	Analisis kurang tepat dan kurang lengkap
Kemampuan Menjodohkan	Semua pasangan cocok	Sebagian besar pasangan cocok	Banyak pasangan yang tidak cocok

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

a. Ketepatan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban benar 76–100%
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban benar 50–75%
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban benar $\leq 50\%$

b. Pemahaman Konsep

- Melebihi Ekspektasi (86–100): mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.
- Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.

c. Kelengkapan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban lengkap dan detail.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban cukup lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban kurang lengkap.

- d. Kemampuan Menganalisis
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): analisis sangat tepat dan komprehensif.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): analisis cukup tepat dan lengkap.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): analisis kurang tepat dan kurang lengkap.
- e. Kemampuan Menjodohkan
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): semua pasangan cocok.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): sebagian besar pasangan cocok.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): banyak pasangan yang tidak cocok.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan membuat rata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Melebihi Ekspektasi : 86–100
- Sesuai Ekspektasi : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

Tabel 1.7 Rubrik Penilaian pada Aktivitas 1.10, 1.11, dan 1.12

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Kualitas Visual	Video sangat fokus, jelas, dan pencahayaan sangat baik	Video cukup fokus, jelas, dan pencahayaan cukup baik	Video kurang fokus, kurang jelas, dan pencahayaan kurang baik
Ketepatan dan Kelancaran Gerakan	Gerakan sangat tepat, lancar, dan terkontrol	Gerakan cukup tepat, cukup lancar, dan cukup terkontrol	Gerakan kurang tepat, kurang lancar, dan kurang terkontrol



Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Kreativitas dan Inovasi	Video sangat kreatif dan inovatif	Video cukup kreatif dan inovatif	Video kurang kreatif dan tidak inovatif
Percaya Diri, Antusias, dan Komunikasi	Penampilan sangat percaya diri, antusias, dan komunikasi sangat jelas	Penampilan cukup percaya diri, antusias, dan komunikasi cukup jelas	Penampilan kurang percaya diri, kurang antusias, dan komunikasi kurang jelas

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas Merekam video

a. Kualitas Visual

- Melebihi Ekspektasi (100–85 poin): video sangat fokus, jelas, dan pencahayaan sangat baik.
- Sesuai Ekspektasi (84–70 poin): video cukup fokus, jelas, dan pencahayaan cukup baik.
- Sedang Berkembang (69–0 poin): video kurang fokus, kurang jelas, dan pencahayaan kurang baik.

b. Ketepatan dan Kelancaran Gerakan

- Melebihi Ekspektasi (100–85 poin): gerakan sangat tepat, lancar, dan terkontrol.
- Sesuai Ekspektasi (84–70 poin): gerakan cukup tepat, cukup lancar, dan cukup terkontrol.
- Sedang Berkembang (69–0 poin): gerakan kurang tepat, kurang lancar, dan kurang terkontrol.

c. Kreativitas dan Inovasi

- Melebihi Ekspektasi (100–85 poin): video sangat kreatif dan inovatif.
- Sesuai Ekspektasi (84–70 poin): video cukup kreatif dan inovatif.
- Sedang Berkembang (69–0 poin): video kurang kreatif dan tidak inovatif.

d. Percaya Diri, Antusias, dan Komunikasi

- Melebihi Ekspektasi (100–85 poin): penampilan sangat percaya diri, antusias, dan komunikasi sangat jelas.
- Sesuai Ekspektasi (84–70 poin): penampilan cukup percaya diri, antusias, dan komunikasi cukup jelas.
- Sedang Berkembang (69–0 poin): penampilan kurang percaya diri, kurang antusias, dan komunikasi kurang jelas.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) diharapkan, sedangkan pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan baik. Berikut ini penjelasan aktivitas Remedial dan Pengayaan:

1. Remedial

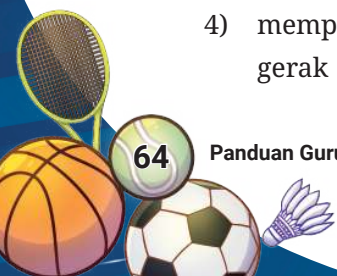
Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan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

Materi remedial antara lain sebagai berikut.

a. Remedial Asesmen Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk:

- 1) mengidentifikasi keterampilan gerak dalam meningkatkan berbagai keterampilan gerak;
- 2) menganalisis keterampilan gerak dalam meningkatkan berbagai keterampilan gerak;
- 3) menjelaskan cara meningkatkan berbagai keterampilan gerak;
- 4) mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis keterampilan gerak dalam meningkatkan berbagai keterampilan gerak.



b. Remedial Asesmen Keterampilan

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis keterampilan gerak dalam meningkatkan berbagai keterampilan gerak.

2. Pengayaan

Peserta didik diminta melakukan kegiatan seperti pada Aktivitas 1.11, yaitu merekam video keterampilan gerak. Pada kegiatan pengayaan ini peserta didik diminta untuk bermain satu kegiatan olahraga bersama tim kemudian merekamnya. Peserta didik bebas memilih berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan sebagainya. Setelah mendapatkan rekaman video, peserta didik diminta untuk menganalisis beberapa hal berikut.

- Apakah keterampilan mereka bermain dalam sebuah permainan atau pertandingan sudah baik?
- Apakah masih ada yang perlu ditingkatkan?
- Apa saja keterampilan gerak yang perlu dikembangkan lagi?
- Peserta didik diminta untuk membuat rencana latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan.

G. Asesmen Sumatif

Peserta didik menyelesaikan asesmen sumatif dengan tiga bentuk soal dan tugas gerak. Soal terdiri atas dua bentuk, yaitu pilihan ganda tunggal dan uraian lalu memperagakan tugas gerak.

Tabel 1.8 Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menyelesaikan soal pilihan ganda	Jawaban yang benar pada soal pilihan ganda
Mempraktikkan gerak dan menganalisis hasil	Memperagakan gerak sebagai hasil dari pemahaman konsep
Menyelesaikan soal uraian	Jawaban uraian yang lengkap dan menunjukkan pemahaman konsep

Tabel 1.9 Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Jawaban Benar	4–5 jawaban soal benar	3–4 jawaban soal benar	≤ 2 jawaban soal benar

Tabel 1.10 Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Tabel 1.11 Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$



Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas	Mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas	Kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap

Panduan Penskoran

Skor Akhir (Skor Tes Pilihan Ganda x 20%) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 50%) + (Skor Tes Uraian x 30%)

Keterangan:

- Tes Pilihan Ganda (20%)
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): 4–5 jawaban benar, skor 4
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): 3–4 jawaban benar, skor 3
 - Sedang Berkembang (≤ 75): ≤ 2 jawaban benar, skor 2
- Tes Aktivitas Gerak (50%)
 - Sangat Mahir: Skor 5
 - Mahir: Skor 4
 - Sedang Berkembang: Skor 3
- Tes Uraian (30%):
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): Skor 5
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): Skor 4
 - Sedang Berkembang (≤ 75): Skor 3

Jadi, rumus untuk menghitung skor akhir sumatif ialah sebagai berikut.

$$\text{Skor Akhir Sumatif} = (\text{Skor Tes Pilihan Ganda} \times 0,2) + (\text{Skor Tes Aktivitas Gerak} \times 0,5) + (\text{Skor Tes Uraian} \times 0,3)$$

H. Kunci Jawaban

Aktivitas 1.1

Identifikasi Keterampilan Gerak

1. Peserta didik membentuk kelompok berpasangan.
2. Peserta didik menggunakan bola yang disediakan, seperti bola basket, bola tangan, atau bola voli.
3. Peserta didik mengatur jarak dengan pasangannya minimal enam meter, lalu melakukan gerakan lempar dan tangkap bola.
4. Peserta didik mempraktikkan berbagai variasi keterampilan gerak melempar bola, seperti lemparan dari atas kepala, lemparan dari arah dada, dan lemparan dengan memantulkan bola ke lantai.

Tabel 1.12 Aspek Keterampilan Gerak

Komponen Keterampilan Gerak	Ada (√)	Tidak Ada (√)
Koordinasi Mata dan Tangan	√	
Akurasi	√	
Reaksi Cepat	√	
Persepsi Ruang	√	
Kelincahan	√	
Komunikasi	√	

Aktivitas 1.2

Identifikasi Gerak dalam Pembelajaran PJOK

1. Berjalan, berlari, melompat
2. Diskusi dengan teman
3. Sudah terbiasa dan sering berlatih, kurang latihan dan kurang pengalaman, memiliki kendala gerak, kurang memahami teknik yang benar

Aktivitas 1.3

Mencocokkan Gerak Dasar dengan Keterampilan Spesifik Olahraga

Tabel 1.13 Mencocokkan Keterampilan Gerak Dasar dengan Keterampilan Gerak Spesifik

Keterampilan Gerak Dasar	Keterampilan Gerak Spesifik dalam Olahraga
Lemparan Atas	Pukulan <i>Backhand</i> Tenis Lapangan
Lemparan Bawah	Lompat Jauh
Memantulkan Bola	<i>Dribble</i> Bola Basket



Keterampilan Gerak Dasar	Keterampilan Gerak Spesifik dalam Olahraga
Melempar	Smes Bulu Tangkis
Melompat	Lemparan Penjaga Gawang

Tabel 1.14 Analisis Keterampilan Gerak Dasar dengan Keterampilan Gerak Spesifik

Keterampilan Gerak Dasar	Keterampilan Gerak Spesifik dalam Olahraga
Berjalan	Langkah Kaki dalam Sepak Bola
Berlari	Lari Cepat dalam Atletik
Menangkap	Menerima Bola dalam Bola Voli

Aktivitas 1.4

Identifikasi Fase Akuisisi Keterampilan Gerak

Tabel 1.15 Keterampilan yang Dipelajari pada Tahap Akuisisi Keterampilan

Tahap Akuisisi Keterampilan	Kegiatan Pembelajaran
Demonstrasi	Guru mencontohkan gerakan yang benar, peserta didik mengamati demonstrasi guru.
Penjelasan	Guru menjelaskan teknik dan konsep gerakan, peserta didik mendengarkan penjelasan guru.
Latihan	Peserta didik mempraktikkan gerakan secara berulang dan berlatih untuk menguasai gerakan.
Umpan balik	Guru memberikan koreksi dan saran perbaikan, peserta didik menerima umpan balik dari guru.
Progresi	Guru meningkatkan kompleksitas gerakan secara bertahap, peserta didik berlatih gerakan yang semakin sulit.
Aplikasi	Peserta didik menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam permainan atau situasi nyata, kemudian menggunakan keterampilan gerak dalam konteks yang lebih luas.

Aktivitas 1.5

Bermain Bola Voli 3 vs. 3

1. Observasi dan identifikasi gerak spesifik dalam permainan bola voli yang dimodifikasi ialah sebagai berikut.

- a. Permainan dimulai dengan komentar positif, misalnya: "Ayo, semangat bermain!"
 - b. Guru merikan umpan balik yang konstruktif, misalnya "Pertahananmu sudah bagus, tetapi cobalah untuk lebih cepat bergerak ke arah bola."
 - c. Akhiri permainan dengan komentar positif, misalnya "Permainan yang bagus, kalian semua telah berusaha dengan baik!"
2. Evaluasi umpan balik ialah sebagai berikut.
 - a. Peserta didik menjelaskan apakah umpan balik yang diterima membantu untuk meningkatkan keterampilan dan performa.
 - b. Peserta didik menjelaskan apakah umpan balik yang diterima fokus pada aspek-aspek tertentu yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan.
 - c. Peserta didik menjelaskan apakah umpan balik diberikan segera setelah aksi atau kinerja sehingga masih segar dalam ingatan.
 - d. Peserta didik menjelaskan apakah umpan balik yang diterima disampaikan dengan jelas dan padat, tanpa bertele-tele.

Aktivitas 1.6

Gerak Dominan dan Nondominan

1. Menulis dengan tangan dominan lebih mudah dan rapi hasilnya dibandingkan dengan tangan yang tidak dominan.
2. Menulis dengan mata tertutup, baik dengan tangan dominan maupun tangan yang tidak dominan, lebih sulit dan hasilnya kurang rapi.
3. Menulis dengan tangan yang tidak dominan dan mata tertutup merupakan hal yang paling sulit dilakukan.

Aktivitas 1.7

Bermain Bola Basket 4 vs. 4

1. Babak 1 (10 menit, tidak diperbolehkan berbicara atau bersuara)
 - a. Pemain harus berkomunikasi secara nonverbal selama permainan.
 - b. Jika melanggar dan berbicara/bersuara, bola diserahkan kepada lawan.
 - c. Pemain harus lebih fokus pada pengamatan dan pembacaan situasi permainan.
 - d. Kerja sama tim menjadi lebih menantang tanpa adanya komunikasi verbal.



2. Babak 2 (10 menit, harus ada komunikasi melalui suara dan pembicaraan)
 - a. Pemain harus berkomunikasi secara verbal selama permainan.
 - b. Bola harus di-*passing* kepada teman dengan memanggil namanya.
 - c. Komunikasi verbal memudahkan koordinasi dan kerja sama tim.
 - d. Pemain dapat memberikan umpan balik dan instruksi satu sama lain.
3. Perbandingan jalannya permainan antara babak 1 dan babak 2
Berikut ini perbedaan yang dapat diidentifikasi.
 - a. Pada babak 1 permainan terasa lebih tenang dan fokus pada pengamatan.
 - b. Pada babak 2 permainan terasa lebih dinamis dan komunikatif.
 - c. Kerja sama tim terlihat lebih baik pada babak 2 dengan adanya komunikasi verbal.
 - d. Pemain tampak lebih terkoordinasi dan saling mendukung pada babak 2.

Aktivitas 1.8

Bermain Bola Voli 3 vs. 3 dengan Net Tertutup

1. Tujuan permainan: melatih komunikasi dan koordinasi tim tanpa penglihatan.
2. Jenis umpan balik penting: umpan balik auditori (suara) dari teman satu tim.
3. Dampak umpan balik auditori: komunikasi verbal penting untuk koordinasi dan kerja sama tim.
4. Contoh kalimat umpan balik auditori: “Andi, di belakang!” “Oper ke sini!” “Siap menerima!”

Aktivitas 1.9

Umpan Balik yang Efektif

1. Setiap kelompok bertugas memasukkan bola ke dalam keranjang yang berjarak 3 meter dengan mata tertutup.
2. Berikutnya 4 orang anggota kelompok bertugas sebagai pelempar, 1 orang sebagai pelatih yang memberikan umpan balik.
3. Setiap pelempar memiliki 5 kesempatan melempar bola.
4. Pelempar pertama menerima umpan balik HA dan KT.
5. Pelempar kedua hanya menerima umpan balik KT.



6. Pelempar ketiga hanya menerima umpan balik HA.
7. Pelempar keempat tidak menerima umpan balik.
8. Diskusi: peserta didik mendiskusikan pelempar bola yang paling sukses berdasarkan hasil di tabel.

Aktivitas 1.10

Umpan Balik Video

Tabel 1.16 Contoh Pengisian Hasil Rekaman Tendangan Penalti

Nama Peserta Didik	Jumlah Tendangan	Jumlah Tendangan Masuk	% Gol Masuk	Jumlah Tendangan Tidak Masuk	% Tidak Masuk
Penendang 1	10	8	80%	2	20%
Penendang 2	10	6	60%	4	40%
Penendang 3	10	5	50%	5	50%

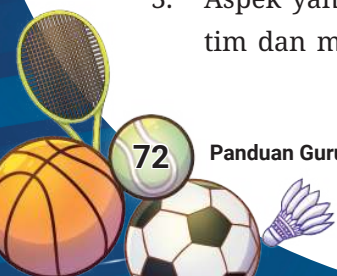
Aktivitas 1.11

Pengamatan Keterampilan Gerak

Tabel 1.17 Hasil Pengamatan Keterampilan Gerak

Nama Peserta Didik	Jumlah Tendangan	Jumlah Tendangan Masuk	% Gol Masuk	Jumlah Tendangan Tidak Masuk	% Tidak Masuk
Andi	12	8	66,7%	4	33,3%
Budi	15	10	66,7%	5	33,3%
Caca	9	6	66,7%	3	33,3%

1. Andi menendang ke arah gawang sebanyak 12 kali.
2. Persentase gol yang berhasil dicetak Andi ialah 66,7%, sedangkan persentase tendangan yang tidak masuk ialah 33,3%.
3. Aspek yang perlu dilatih Andi lagi ialah komunikasi dengan rekan satu tim dan membuka ruang untuk menerima umpan.



4. Tekanan permainan membuat Andi sedikit grogi sehingga beberapa tendangannya melenceng dari target.
5. *Skill* = teknik + tekanan permainan sehingga Andi perlu meningkatkan tekniknya untuk dapat mengatasi tekanan permainan.

Andi dapat merancang permainan 2 vs. 2 dengan fokus pada komunikasi dan membuka ruang untuk menerima umpan agar dapat meningkatkan keterampilan tersebut.

Aktivitas 1.12

Merekam Keterampilan Gerak Spesifik

1. Fase Persiapan Gerak
 - a. Posisi awal kaki, badan, dan tangan sebelum melakukan tendangan/*shooting*
 - b. Pandangan mata dan fokus perhatian
 - c. Pengaturan napas dan konsentrasi
2. Fase Eksekusi Gerak
 - a. Gerakan ayunan kaki saat menendang/*shooting*
 - b. Posisi badan saat menendang/*shooting*
 - c. Koordinasi antara kaki, badan, dan tangan
3. Fase Tindak Lanjut
 - a. Posisi badan setelah menendang/*shooting*
 - b. Keseimbangan dan kontrol tubuh setelah eksekusi
 - c. Pandangan mata dan fokus perhatian setelah menendang/*shooting*

Uji Kompetensi Bab 1

Soal Pilihan Ganda

1. B
2. B
3. C
4. D
5. D

Praktik Gerak dan Uraian

1. Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi di asesmen sumatif, kemudian menjawab pertanyaan yang diajukan. Alternatif jawabannya sebagai berikut.



Gerak dasar melompat dan berlari dapat digunakan dalam berbagai cabang olahraga, seperti

- sepak bola: melompat untuk menyundul bola, berlari untuk mengejar bola;
 - bola basket: melompat untuk *lay-up*, berlari untuk *fast break*;
 - lari jarak pendek: berlari dengan kecepatan maksimal.
2. Tahapan yang dilalui Alex dalam belajar keterampilan baru yaitu:
 - a. mempelajari cara memegang raket dan posisi dasar kaki yang benar;
 - b. mempraktikkan teknik dasar seperti pukulan *forehand* dan *backhand*;
 - c. menerima umpan balik dari pelatih untuk memperbaiki gerakan;
 - d. meningkatkan kemampuan secara bertahap dan mulai berpartisipasi dalam pertandingan.
 3. Contoh konkret dalam proses belajar keterampilan gerak:
 - a. mempelajari cara memegang raket dan posisi dasar kaki yang benar;
 - b. mempraktikkan teknik dasar seperti pukulan *forehand* dan *backhand*;
 - c. menerima umpan balik dari pelatih untuk memperbaiki gerakan;
 - d. meningkatkan kemampuan secara bertahap dan mulai berpartisipasi dalam pertandingan mini.
 4. Ya, keempat gambar tersebut saling berhubungan karena menggambarkan keterampilan gerak yang saling terkait, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap.
 5. Umpan balik yang diberikan Pak Arif:
 - a. menunjukkan cara baru untuk memegang dan menendang bola;
 - b. memberi saran tentang posisi tubuh yang benar;
 - c. memberikan koreksi gerakan untuk membantu Rina memperbaiki kesalahannya;
 - d. setelah beberapa minggu, keterampilan *dribbling* dan *passing* Rina meningkat.

I. Refleksi

Di setiap aktivitas peningkatan keterampilan gerak, seperti Aktivitas 1.1 sampai dengan Aktivitas 1.12, peserta didik diminta melakukan refleksi mengenai bagian apa yang paling menarik dan mana yang harus diperbaiki, serta adakah hal baru yang dipelajari dari aktivitas tersebut.

Dari hasil pengamatan peserta didik, kira-kira bagian apa yang paling menarik dari kegiatan tersebut? Bagian mana yang harus diperbaiki? Apa



pengalaman baru yang diperoleh peserta didik dari aktivitas tersebut? Keterampilan gerak apa yang dapat dilakukan peserta didik dengan model sederhana tersebut? Kira-kira apa yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat dari keterampilan gerak tersebut?

Sementara refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti berikut.

1. Keberhasilan apa yang sudah kamu capai?
2. Adakah hal yang menurutmu perlu diperbaiki?
3. Hal baru apa yang kamu pelajari dari proses mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan keterampilan gerak?

Selain itu, guru juga dapat menggunakan kegiatan pembelajaran dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga media lain yang sesuai.

Refleksi Akhir Bab bagi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab ialah sebagai berikut.

Berikut ini contoh lembar refleksi untuk guru.

Tabel 1.18 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			

No	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

J. Sumber Belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam pembelajaran bab ini ialah Buku Siswa *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII SMP/MTs Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kemendikbudristek. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping, seperti buku-buku berikut ini.

1. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults 7th Edition* oleh Jacqueline D. Goodway, John C. Ozmun, and David, L. Gallahue (2012)
2. *Buku Pemantauan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja* oleh Kementerian Kesehatan (2020)
3. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach* oleh Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, and Linda L. Griffin (2021)
4. *Panduan Pembelajaran untuk SD, SMP, SMA 2016* oleh Kemendikbudristek (2024)
5. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* oleh Marilyn M. Buck et al (2007)
6. *Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak* oleh Rusli Lutan (2005).
7. *Buku Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21* oleh Muhajir (2019).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus Bab II

Memperagakan Strategi Gerak



A. Pendahuluan

Materi memperagakan strategi gerak (Bagian II) ini merupakan bab kedua di buku siswa. Materi ini terdiri atas pembelajaran taktik; konsep ruang dalam olahraga tim; konsep ruang dalam olahraga individu; menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan; pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola; serta memilih pertahanan zona atau pertahanan satu lawan satu.

1. Tujuan Pembelajaran

Dalam bab ini peserta didik akan belajar taktik; konsep ruang dalam olahraga tim; konsep ruang dalam olahraga individu; menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan; pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola; serta memilih pertahanan zona atau pertahanan satu lawan satu. Selain itu, peserta didik akan belajar bagaimana mendapatkan keterampilan baru, menjelaskan, mengidentifikasi, mempraktikkan, serta memperagakan berbagai bentuk strategi gerak. Di dalam Bab II ini juga ditekankan pada pentingnya meningkatkan keterampilan strategi gerak yang merupakan tujuan pembelajaran dari bab ini. Tujuan pembelajaran tersebut ialah menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi, menganalisis, mempraktikkan, serta memperagakan strategi gerak yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai strategi gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu:

- a. mengidentifikasi pembelajaran taktik;
- b. mengidentifikasi dan menjelaskan konsep ruang dalam olahraga tim;
- c. mengidentifikasi dan menjelaskan konsep ruang dalam olahraga individu;
- d. menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan;
- e. menjelaskan dan mempraktikkan pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola;
- f. menjelaskan dan mempraktikkan memilih pertahanan zona atau pertahanan satu lawan satu.



2. Peta Materi Pembelajaran

Untuk memudahkan peserta didik mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini peta konsep yang terdapat pada buku siswa.



Gambar 2.1 Peta Konsep Bab Memperagakan Strategi Gerak

Sesuai dengan peta konsep di atas, ada enam bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama, pembelajaran taktik yang meliputi mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan invasi, mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan net, dan mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan lempar dan tangkap bola (permainan lapangan).

Kedua, mengidentifikasi dan menjelaskan konsep ruang dalam olahraga individu. Ketiga, mengidentifikasi dan menjelaskan konsep ruang dalam olahraga tim. Keempat, menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan, meliputi menciptakan ruang dalam permainan dan aktivitas “ruangan terbatas”.

Kelima, menjelaskan dan mempraktikkan pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola, meliputi aktivitas mengelompokkan gerak dan analisis waktu penguasaan bola dan gerakan tanpa bola. Keenam, memilih pertahanan zona atau pertahanan satu lawan satu, meliputi aktivitas bermain permainan *give-and-go*, aktivitas bermain permainan invasi *give-and-go* 3 lawan 2, dan mengembangkan strategi menyerang.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Satu Bab

Aktivitas pembelajaran pada bab ini dapat dilakukan 6–8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum belajar menyusun dan memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak, peserta didik diharapkan telah memahami dan menguasai konsep ruang dalam lingkup aktivitas fisik dan olahraga. Ruang bukanlah sekadar dimensi fisik, tetapi juga menjadi arena taktik, strategi, dan keterampilan individu.

C. Apersepsi

Guru mengajak diskusi peserta didik tentang pertandingan bola voli. Guru menyampaikan ilustrasi tentang pemain voli yang meninggalkan posisinya untuk mengejar bola. Ketika bola jatuh ke dalam ruang atau area yang dia tinggalkan, timnya kehilangan poin. Hal itu menunjukkan pentingnya memahami konsep ruang dalam olahraga.

Guru menjelaskan bahwa pemahaman tentang ruang dapat memengaruhi kinerja dalam berbagai permainan. Kemenangan dapat diperoleh dengan menciptakan ruang untuk memaksimalkan serangan. Selain itu, penggunaan ruang secara efisien dapat menjadi pertahanan dan strategi selama permainan. Untuk menggugah rasa ingin tahu peserta didik, guru juga dapat memberikan pertanyaan pemantik berikut.

Bagaimana memahami dan mengaplikasikan strategi gerak yang efektif dalam berbagai aktivitas permainan dan olahraga?

D. Penilaian sebelum Pembelajaran

Penilaian sebelum pembelajaran dapat dilakukan melalui tanya jawab perorangan maupun berkelompok untuk menggali pengetahuan awal peserta didik terkait pengetahuan prasyarat yang telah dicantumkan pada Subbab B Konsep dan Keterampilan Prasyarat. Selain menggunakan aktivitas awal yang dicantumkan di buku siswa, guru juga dapat menyusun pertanyaan



sendiri atau menggunakan instrumen asesmen awal berikut ini. Guru juga dapat memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini contoh pertanyaan asesmen awal.

Asesmen Awal

1. Strategi gerak adalah rencana untuk mencapai tujuan dalam aktivitas fisik.
A. Benar
B. Salah
2. Memahami situasi permainan tidak penting dalam memperagakan strategi gerak.
A. Benar
B. Salah
3. Pemilihan strategi gerak yang tepat dapat meningkatkan performa.
A. Benar
B. Salah
4. Strategi gerak yang kompleks dapat diterapkan tanpa mempertimbangkan kemampuan individu.
A. Benar
B. Salah
5. Memperagakan strategi gerak hanya melibatkan aspek fisik.
A. Benar
B. Salah
6. Memperagakan strategi gerak dapat meningkatkan pemahaman keterampilan gerak.
A. Benar
B. Salah
7. Strategi gerak yang efektif selalu sama untuk setiap aktivitas fisik.
A. Benar
B. Salah
8. Umpan balik tidak diperlukan untuk meningkatkan kemampuan memperagakan strategi gerak
A. Benar
B. Salah
9. Prinsip-prinsip strategi gerak dapat membantu beradaptasi dalam berbagai situasi.
A. Benar
B. Salah
10. Memperagakan strategi gerak hanya bermanfaat untuk atlet profesional.
A. Benar
B. Salah

Hasil dari asesmen awal di atas dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila (P3)

Subbab A Mengidentifikasi Pembelajaran Taktik

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan invasi
2. Mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan net
3. Mengidentifikasi masalah taktik dalam permainan lempar dan tangkap bola (permainan lapangan)

Tabel 2.1 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.1 Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Invasi	Peserta didik mampu mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan invasi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 2.2 Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Net	Peserta didik mampu mengidentifikasi masalah taktis dalam permainan net sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	
Aktivitas 2.3 Identifikasi Masalah Taktik dalam Permainan Lempar dan Tangkap Bola (Permainan Lapangan)	Peserta didik mampu mengidentifikasi masalah taktik dalam permainan lempar dan tangkap bola (permainan lapangan) sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	





Aktivitas 2.1

Masalah Taktis dalam Permainan Invasi

Dalam aktivitas ini, peserta didik diminta untuk mengerjakan hal-hal sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok beranggotakan 3 orang dan bermain permainan bola tangan 3 lawan 3.
2. Fokus permainan pada mengoper bola dan bergerak.
3. Tujuan permainan adalah menjauhkan bola dari tim lawan dengan cara mengoper bola secara efektif dan bergerak dengan baik.
4. Jika dapat melakukan 4 operan berturut-turut, tim mendapatkan 1 poin.
5. Aturan lain ialah tidak boleh bergerak bersama bola dan bola tidak boleh jatuh ke lantai.

Setelah bermain, peserta didik diminta menjawab pertanyaan yang terdapat di dalam buku siswa.



Aktivitas 2.2

Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Net

1. Dalam aktivitas ini, peserta didik diminta untuk bermain permainan lempar tangkap bola tenis secara berpasangan. Fokus permainan ialah belajar tentang ruang di lapangan dan bermain bersama.
2. Tujuannya ialah menjaga bola tetap berada di dalam lapangan yang ditentukan. Setelah bermain, peserta didik diminta menjawab pertanyaan terkait masalah taktis yang ditemukan, teknik lemparan dan penangkapan yang baik, serta potensi penerapan taktik tersebut di permainan net lainnya. Jawaban yang diberikan mencakup identifikasi masalah taktis, penjelasan teknik lemparan dan penangkapan, serta potensi penerapan taktik di permainan net lainnya.



Aktivitas 2.3

Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Lempar dan Tangkap Bola (Permainan Lapangan)

1. Peserta didik bermain kasti dalam kelompok. Tujuannya ialah memukul bola dan mencapai titik poli (O) sebelum pemain bertahan.
2. Setelah bermain, peserta didik diminta menjawab pertanyaan yang terdapat di buku siswa.
3. Secara ringkas, aktivitas tersebut membantu peserta didik memahami masalah taktis, strategi efektif, dan penerapan taktik dasar di berbagai permainan lapangan.

Subbab B Mengidentifikasi dan Menjelaskan Konsep Ruang dalam Olahraga Tim

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi konsep ruang dalam olahraga individu
2. Menjelaskan konsep ruang dalam olahraga individu

Tabel 2.2 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.4 Identifikasi dan Menjelaskan Konsep Ruang dalam Olahraga Individu	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan konsep ruang dalam olahraga tim sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 2.4

Identifikasi Konsep Ruang dalam Olahraga Tim

Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi pemanfaatan konsep ruang dalam permainan olahraga tim, selanjutnya menuliskan hasil identifikasinya ke dalam tabel yang ada.



Subbab C Mengidentifikasi dan Menjelaskan Konsep Ruang dalam Olahraga Individu

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi konsep ruang dalam olahraga tim
2. Menjelaskan konsep ruang dalam olahraga tim

Tabel 2.3 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.5 Identifikasi Konsep Ruang dalam Olahraga Tim	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan konsep ruang dalam olahraga individu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 2.5

Identifikasi Ruang dalam Olahraga Individu

Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi pemanfaatan konsep ruang dalam permainan olahraga individu, selanjutnya menuliskan hasil identifikasinya ke dalam tabel yang ada.

Subbab D Menciptakan, Menggunakan, dan Mempertahankan Ruang dalam Aktivitas Permainan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi ruang dalam aktivitas permainan
2. Menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan

Tabel 2.4 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.6 Menciptakan Ruang dalam Permainan	Peserta didik mampu menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 2.7 Aktivitas: “Ruang Terbatas”	Peserta didik mampu menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas “ruang terbatas” sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 2.6

Menciptakan Ruang dalam Permainan

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang.
2. Peserta didik memainkan permainan yang memerlukan *passing*, seperti sepak bola, basket, futsal, atau bola voli.
3. Area permainan dibatasi dan diberi tanda di tengah area permainan menggunakan *cone* atau sejenisnya.
4. Fokus permainan ialah bagaimana peserta didik dapat menciptakan ruang dalam permainan tersebut.
5. Peserta didik mendemonstrasikan *passing*/mengoper bola.
6. Setelah permainan selesai, peserta didik diminta mengidentifikasi dengan menuliskan pada tabel yang disediakan.



Aktivitas 2.7

Aktivitas “Ruang Terbatas”

1. Lapangan atau area bermain dibuat lebih kecil dari ukuran standar.
2. Peserta didik dibagi menjadi dua tim yang setara.
3. Setiap tim harus memahami peran dalam melindungi ruang dan berkomunikasi dengan baik.



4. Guru menentukan batas-batas lapangan yang lebih kecil untuk membatasi ruang gerak.
5. *Cone* digunakan sebagai penanda area yang harus dipertahankan.
6. Rotasi pemain dilakukan setelah waktu/target tertentu.
7. Guru bersama peserta didik melakukan evaluasi tentang strategi, peran individu, dan perbaikan yang dapat dilakukan.

Subbab E Pergerakan dengan Bola dan Pergerakan Tanpa Bola

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi perbedaan pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola
2. Mempraktikkan keterampilan pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola

Tabel 2.5 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.8 Mengelompokkan Gerak	Peserta didik mampu menjelaskan dan mempraktikkan pengelompokan gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 2.9 Analisis Waktu Penguasaan Bola dan Gerakan Tanpa Bola	Peserta didik mampu menganalisis waktu penguasaan bola dan gerakan tanpa bola sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 2.8

Mengelompokkan Gerak

1. Peserta didik diminta mengelompokkan gerak berdasarkan pada tabel yang terdapat pada aktivitas 2.8.
2. Guru dan peserta didik melakukan diskusi dan tanya jawab.



Aktivitas 2.9

Analisis Waktu Penguasaan Bola dan Gerakan Tanpa Bola

1. Permainan dimulai dengan salah satu tim menguasai bola, tim lain berusaha mempertahankan ruang.
2. Tim bertahan harus menekan, menutupi ruang *passing*, dan membendung tembakan lawan. Komunikasi antarteman penting untuk dilakukan.
3. Rotasi pemain dilakukan setelah waktu/target tertentu. Evaluasi dilakukan bersama guru.
4. Peserta didik melengkapi tabel yang ada.

Subbab F Memilih Pertahanan Zona atau Pertahanan Satu Lawan Satu

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi pertahanan zona atau pertahanan satu lawan satu
2. Menjelaskan dan mempraktikkan pertahanan zona atau pertahanan satu lawan satu

Tabel 2.6 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab F

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.10 Bermain Permainan <i>Give-and-Go</i>	Peserta didik mampu menjelaskan dan mempraktikkan bermain permainan <i>give-and-go</i> sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 2.11 Bermain Permainan Invasi <i>Give-and-Go</i> 3 vs. 2	Peserta didik mampu menjelaskan dan mempraktikkan bermain permainan invasi <i>give-and-go</i> 3 lawan 2 sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 2.12 Mengembangkan Strategi Menyerang	Peserta didik mampu menjelaskan dan mempraktikkan strategi menyerang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 2.10

Bermain *Give and Go*

1. Setelah bola dioper ke teman dalam satu tim, pemain harus pindah mencari penanda *cones* yang lain.
2. Pemain dapat menerima bola ketika berada di posisi penanda (*cones*).
3. Tujuannya ialah agar setiap kelompok dapat menyelesaikan sebanyak mungkin operan selama permainan.
4. Operan yang bagus adalah operan yang ditangkap oleh teman, tidak menyentuh lantai, dan tidak tersentuh oleh pemain bertahan.
5. Pemain bertahan bertugas untuk menyentuh bola operan atau memaksakan kesalahan dalam penguasaan bola.
6. Tidak diperkenankan merebut bola dengan adanya benturan dengan pemain.

Variasi Peningkatan

1. Pemain hanya dapat mengoper bola jika teman dalam satu tim meminta bola secara lisan.
2. Pemain hanya dapat mengoper bola jika teman dalam satu tim meminta bola secara verbal dan isyarat (misalnya, isyarat tangan).



Aktivitas 2.11

Bermainan Invasi *Give and Go 3 vs. 2*

1. Fokus pada pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung rekan satu tim yang menguasai bola.
2. Mengembangkan kemampuan memberikan dukungan tanpa bola dan memanfaatkan ruang terbuka.

3. Melatih komunikasi dan koordinasi antarpemain dalam satu tim.
4. Aturan permainan dapat dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan.
5. Diskusi dan praktik lebih lanjut untuk mengembangkan konsep dukungan pemain tanpa bola.



Aktivitas 2.12

Mengembangkan Strategi Menyerang

1. Peserta didik membentuk kelompok berpasangan, satu sebagai pemain dan satu sebagai pencatat waktu.
2. Peserta didik memainkan permainan invasi selama 5 menit x 4 babak.
3. Pencatat waktu menekan *stopwatch* saat pemain menguasai bola dan menghentikan saat kehilangan bola.
4. Pencatat waktu mencatat penguasaan bola per babak kemudian menghitung waktu gerakan tanpa bola (5 menit - waktu penguasaan bola).
5. Pencatat waktu menghitung persentase waktu penguasaan bola dan gerakan tanpa bola.
6. Setelah selesai, dilakukan tukar peran antara pemain dan pencatat waktu.
7. Peserta didik diminta menganalisis kontribusi saat tidak menguasai bola, seperti pergerakan, komunikasi, dan dukungan tim.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

- a. Pada Aktivitas 2.1, 2.2, dan 2.3 peserta didik diminta untuk mengidentifikasi masalah taktis permainan invasi, permainan net, dan permainan lapangan secara berkelompok. Guru dapat menyajikan masalah secara berbeda pada aktivitas ini sehingga tercipta pembelajaran diferensiasi proses.
- b. Pada Aktivitas 2.5 ditampilkan beragam jenis permainan olahraga individu, seperti lompat jauh, lari 100 meter, lempar lembing, renang gaya dada, sepeda, dan sebagainya. Peserta didik juga memperagakan berbagai pilihan gerak spesifik olahraga yang telah dipilih. Sebagai alternatif pembelajaran berdiferensiasi, setelah mempraktikkan gerak, peserta didik dapat mengidentifikasi konsep ruang olahraga individu dengan pilihannya masing-masing.
- c. Pada Aktivitas 2.6, 2.8, dan 2.9 peserta didik dapat memilih situasi gerak (keterampilan gerak olahraga) sesuai dengan pilihan yang diberikan oleh guru.



3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Miskonsepsi yang sering terjadi ketika belajar tentang melatih strategi gerak ialah peserta didik menganggap bahwa gerakan dapat dilakukan sembarangan. Misalnya, sebelum melakukan aktivitas strategi gerak, mereka tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu. Mereka tidak menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai dengan ketentuan, misalnya kaos, sepatu, dan sebagainya. Mereka juga tidak melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan ketentuan dan petunjuk dari guru.

Miskonsepsi yang juga sering terjadi ialah peserta didik tidak melakukan strategi gerak sesuai dengan urutan gerak sehingga mereka beranggapan bahwa strategi gerak dapat dilakukan sembarangan. Padahal sistematika dalam melakukan aktivitas melatih strategi gerak ada tahapannya, yaitu pemanasan, melakukan strategi gerak, dan pelepasan atau pendinginan.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Saat melakukan aktivitas olahraga, baik olahraga di sekolah maupun di luar sekolah, sering kali peserta didik mengalami cedera. Hal itu terjadi karena kurangnya pendidikan dan kesadaran tentang tindakan pencegahan keselamatan dan potensi cedera, peralatan yang tidak sesuai atau kurang, atau pelaku yang kondisinya buruk.

Tindakan keamanan dan keselamatan umum dapat dilakukan untuk mencegah cedera olahraga. Di antaranya, mengenakan perlengkapan olahraga dan perlengkapan keselamatan yang tepat; lingkungan bermain harus memiliki penerangan yang baik dan sesuai untuk olahraga; menegakkan aturan keselamatan; pelaku harus tetap terhidrasi selama dan setelah olahraga; serta beristirahat saat berlatih dan selama pertandingan untuk mencegah cedera akibat penggunaan tenaga yang berlebihan.

Perlengkapan keselamatan yang digunakan harus khusus untuk olahraga. Perlengkapan tersebut mencakup barang-barang, seperti kacamata, pelindung mulut, bantalan tulang kering-siku-lutut, dan helm. Perlengkapan keselamatan harus terpasang dengan benar. Selain itu, peralatan olahraga (seperti pemukul, keranjang, dan gawang) dalam kondisi kerja yang baik dan segala kerusakan harus diperbaiki atau diganti. Area bermain bebas dari kotoran dan air.



Saat melakukan aktivitas olahraga di sekolah, peserta didik harus berhati-hati dan selalu dalam pengawasan guru. Selain itu, peserta didik diminta untuk tetap fokus dan tidak bermain-main saat melakukan aktivitas olahraga.

5. Interaksi dengan Orang Tua/Wali atau Masyarakat

Orang tua/wali dapat membantu dengan mendampingi peserta didik saat melakukan strategi gerak di rumah. Jika orang tua atau keluarga dan kerabat memahami atau memiliki profesi relevan tentang strategi gerak, mereka dapat menjadi sumber informasi bagi peserta didik dalam aktivitas ini.

Untuk melakukan strategi gerak dalam olahraga, jika kegiatannya dilanjutkan di rumah, orang tua dapat membantu mengawasi peserta didik, terutama dalam melakukan strategi gerak dan menggunakan perlengkapan olahraga. Orang tua dapat mengingatkan peserta didik untuk berhati-hati atau membantu dalam melakukan strategi gerak sesuai dengan ketentuan dan penggunaan perlengkapan yang membahayakan.

6. Asesmen Formatif

Penilaian untuk Aktivitas 2.1 sampai dengan Aktivitas 2.12 dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi dan mempraktikkan strategi gerak, sikap saat melakukan strategi gerak, dan pelaporan hasil identifikasi strategi gerak. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- a. Aktivitas ini menekankan pada keterampilan peserta didik untuk pembelajaran taktik, konsep ruang dalam olahraga tim, konsep ruang dalam olahraga individu, menciptakan, menggunakan, dan mempertahankan ruang dalam aktivitas permainan, pergerakan dengan bola dan pergerakan tanpa bola, memilih pertahanan *zona* atau pertahanan satu lawan satu sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- b. Peserta didik memilah-milah, kemudian menganalisisnya berdasarkan informasi melatih strategi gerak. Peserta didik mempresentasikan jawaban dan hasil analisis mereka di depan kelas.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik dapat bekerja sama dengan teman sekelompoknya untuk melatih strategi gerak yang berbeda. Lalu, mereka menganalisis strategi gerak mana yang lebih baik dilakukan



dan memberikan alasan mengapa strategi gerak yang satu lebih baik dibanding strategi gerak yang lain.

- d. Setelah itu, peserta didik dengan teman sekelompoknya membuat kesimpulan tentang strategi gerak yang baik tersebut.
- e. Guru dapat menggunakan rubrik berikut untuk menilai produk yang dibuat peserta didik.

Tabel 2.7 Rubrik Penilaian Aktivitas 2.1, 2.2, 2.3, 2.6, 2.7, 2.9, 2.10, 2.11, dan 2.12

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan tidak terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas Keterampilan Gerak

- a. Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi
 - Sangat Mahir (86–100): gerakan sesuai dengan instruksi secara sempurna.
 - Mahir (76–85): gerakan sesuai instruksi dengan baik, hanya terdapat sedikit penyimpangan.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang sesuai dengan instruksi, terdapat beberapa penyimpangan yang signifikan.
- b. Kelancaran dan Koordinasi Gerakan
 - Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik.

- Mahir (76–85): gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik, hanya terdapat sedikit ketidaklancaran.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi.
- c. Keamanan dan Keselamatan
- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat aman dan tidak membahayakan sama sekali.
 - Mahir (76–85): gerakan aman dan tidak membahayakan, hanya terdapat sedikit risiko.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan.
- d. Penerapan Pemahaman Konsep
- Sangat Mahir (86–100): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik, dapat menjelaskan dengan rinci.
 - Mahir (76–85): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik, dapat menjelaskan dengan cukup jelas.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menerapkan pemahaman konsep, penjelasan kurang jelas.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan merata-rata skor dari kelima kriteria penilaian. Rentang Skor Akhir:

- Sangat Mahir : 86–100
- Mahir : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

Tabel 2.8 Rubrik Penilaian Aktivitas 2.4, 2.5, dan 2.8

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$

Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik	Mampu menjelaskan konsep dengan baik	Kurang mampu menjelaskan konsep
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap
Kemampuan Menganalisis	Analisis sangat tepat dan komprehensif	Analisis cukup tepat dan lengkap	Analisis kurang tepat dan kurang lengkap
Kemampuan Menjodohkan	Semua pasangan cocok	Sebagian besar pasangan cocok	Banyak pasangan yang tidak cocok

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

a. Ketepatan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban benar 76–100%
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban benar 50–75%
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban benar $\leq 50\%$

b. Pemahaman Konsep

- Melebihi Ekspektasi (86–100): mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.
- Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.

c. Kelengkapan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban lengkap dan detail.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban cukup lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban kurang lengkap.

d. Kemampuan Menganalisis

- Melebihi Ekspektasi (86–100): analisis sangat tepat dan komprehensif.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): analisis cukup tepat dan lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): analisis kurang tepat dan kurang lengkap.

e. Kemampuan Menjodohkan

- Melebihi Ekspektasi (86–100): semua pasangan cocok.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): sebagian besar pasangan cocok.
- Sedang Berkembang (≤ 75): banyak pasangan yang tidak cocok.



Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan merata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Melebihi Ekspektasi : 86–100
- Sesuai Ekspektasi : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) diharapkan, sedangkan pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan baik. Berikut ini penjelasan aktivitas Remedial dan Pengayaan:

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

Materi remedial antara lain sebagai berikut.

- a. Remedial Asesmen Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk:

- 1) mengidentifikasi strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak;



- 2) menjelaskan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak;
 - 3) menjelaskan cara mengemukakan dan menjelaskan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak;
 - 4) mempraktikkan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- b. Remedial Asesmen Keterampilan
- Peserta didik diminta untuk mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis strategi gerak dalam meningkatkan berbagai keterampilan gerak.

2. Pengayaan

a. Analisis Pertandingan

Peserta didik diminta untuk menonton atau menonton ulang pertandingan olahraga, baik secara langsung maupun melalui rekaman. Guru menyediakan lembar kerja yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan taktik yang digunakan oleh tim atau atlet dalam pertandingan tersebut. Misalnya, pertanyaan tentang strategi pertahanan, pola serangan, atau keputusan taktis yang diambil oleh pemain. Setelah menonton, peserta didik diminta mendiskusikan jawabannya dan membandingkan dengan pendapat peserta didik sendiri. Hal itu akan membantu peserta didik melihat penerapan taktik dalam konteks nyata dan meningkatkan pemahaman mereka tentang strategi dalam olahraga.

b. Simulasi Taktik

Peserta didik membentuk kelompok-kelompok kecil dan diberi skenario permainan olahraga tertentu. Mereka merancang strategi atau taktik untuk mengatasi situasi yang diberikan, seperti mempertahankan atau menyerang. Setelah merancang strategi, peserta didik dapat melaksanakan simulasi taktik di lapangan atau area yang ditentukan.

Kemudian peserta didik diminta mengamati dan memberi umpan balik tentang keefektifan taktik yang mereka gunakan serta mengidentifikasi area di mana mereka dapat meningkatkan strateginya.

Kegiatan ini melibatkan peserta didik secara langsung dalam proses pembelajaran taktik dan membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang konsep tersebut.

Setelah mendapatkan rekaman video, peserta didik diminta untuk menganalisis hal-hal sebagai berikut.

- Apakah strategi gerak dalam permainan atau pertandingan yang mereka lakukan sudah baik?
- Apakah masih ada strategi gerak yang perlu ditingkatkan?
- Apa saja strategi gerak yang perlu dikembangkan lagi?
- Peserta didik diminta untuk membuat rencana latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan strategi gerak.

G. Asesmen Sumatif

Peserta didik menyelesaikan asesmen sumatif dengan tiga bentuk soal dan tugas gerak. Soal terdiri atas dua bentuk, yaitu pilihan ganda tunggal dan uraian lalu memperagakan tugas gerak.

Tabel 2.9 Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menyelesaikan soal pilihan ganda	Jawaban yang benar pada soal pilihan ganda
Mempraktikkan gerak dan menganalisis hasil	Memperagakan gerak sebagai hasil dari pemahaman konsep
Menyelesaikan soal uraian	Jawaban uraian yang lengkap dan menunjukkan pemahaman konsep

Tabel 2.10 Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Jawaban Benar	4–5 jawaban soal benar	3–4 jawaban soal benar	≤ 2 jawaban soal benar



Tabel 2.11 Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Tabel 2.12 Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas	Mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas	Kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap

Panduan Penskoran

Skor Akhir (Skor Tes Pilihan Ganda x 20%) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 50%) + (Skor Tes Uraian x 30%)

Keterangan:

1. Tes Pilihan Ganda (20%):
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): 4–5 jawaban benar, skor 4
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): 3–4 jawaban benar, skor 3
 - Sedang Berkembang (≤ 75): ≤ 2 jawaban benar, skor 2
2. Tes Aktivitas Gerak (50%):
 - Sangat Mahir: skor 5
 - Mahir: skor 4
 - Sedang Berkembang: skor 3
3. Tes Uraian (30%):
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): Skor 5
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): Skor 4
 - Sedang Berkembang (≤ 75): Skor 3

Jadi, rumus untuk menghitung skor akhir sumatif ialah sebagai berikut.

Skor Akhir Sumatif = (Skor Tes Pilihan Ganda x 0,2) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 0,5) + (Skor Tes Uraian x 0,3)

H. Kunci Jawaban

Aktivitas 2.1

Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Invasi

1. Masalah taktis yang ditemukan antara lain:
 - a. menjaga penguasaan bola dari lawan;
 - b. menciptakan ruang untuk menerima umpan;
 - c. melakukan umpan yang akurat.
2. Agar tim dapat mempertahankan bola, umpan diarahkan ke rekan satu tim yang terbuka. Umpan juga dapat diarahkan ke ruang-ruang kosong agar rekan dapat bergerak ke arah bola.
3. Umpan dua tangan lebih baik dan akurat. Umpan dua tangan memberikan kontrol yang lebih baik atas bola.
4. Ya, taktik seperti menjaga penguasaan bola, menciptakan ruang, dan melakukan umpan akurat dapat diterapkan pada permainan invasi lain, seperti sepak bola, futsal, dan bola basket.



Aktivitas 2.2

Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Net

1. Masalah taktis yang ditemukan antara lain:
 - a. memosisikan diri dengan baik untuk menjaga bola tetap di dalam lapangan;
 - b. melakukan lemparan yang tepat agar bola memantul hanya sekali di sisi lawan;
 - c. melakukan gerakan yang tepat untuk menangkap bola dengan baik.
2. Agar bola tetap di lapangan, pemain harus memperhatikan posisi dan pergerakan tubuh saat melempar atau mengarahkan lemparan ke ruang kosong di sisi lawan.
3. Lemparan yang tepat yaitu
 - a. lemparan dari bawah ke atas dengan gerakan melangkah;
 - b. melangkah saat melempar memberikan kontrol dan akurasi yang lebih baik;
 - c. menangkap bola dengan baik;
 - d. posisi tangan di depan tubuh, siap menerima bola;
 - e. gerakan tubuh yang luwes dan fokus pada bola.
4. Cara menangkap bola yang baik ialah posisi tangan di depan tubuh, siap menerima bola; gerakan tubuh luwes dan fokus pada bola.
5. Taktik ini dapat diterapkan di permainan net lain seperti bulu tangkis, tenis meja, atau bola voli. Kemampuan memosisikan diri, melakukan lemparan/pukulan yang tepat, serta gerakan menangkap/menerima bola dengan baik merupakan taktik dasar yang dibutuhkan di berbagai permainan net.

Aktivitas 2.3

Identifikasi Masalah Taktis dalam Permainan Lempar dan Tangkap Bola (Permainan Lapangan)

1. Masalah taktis yang ditemukan yaitu
 - a. mengarahkan lemparan/pukulan bola dengan tepat agar dapat mencapai titik poli (O) sebelum pemain bertahan menangkap bola;
 - b. memosisikan diri dengan baik untuk menangkap bola yang digelindingkan oleh pemain lawan;
 - c. menentukan waktu yang tepat untuk berlari menuju titik poli agar dapat mencetak poin (*run*) sebelum pemain bertahan menandai titik polinya.

2. Posisi terbaik untuk menggelindingkan bola ialah menggelindingkan bola ke ruang kosong di antara pemain bertahan. Hal itu akan menyulitkan pemain bertahan untuk menangkap bola dan menandai titik poli dengan cepat.
3. Pelajaran yang dapat membantu dalam permainan antara lain
 - a. kemampuan melempar, menangkap, dan menggelindingkan bola dengan tepat;
 - b. pemahaman tentang posisi dan pergerakan pemain di lapangan;
 - c. strategi untuk menemukan ruang kosong dan mengambil keputusan yang cepat.
4. Taktik dalam permainan ini dapat diterapkan pada permainan lapangan lain, seperti softball dan bisbol. Kemampuan dasar dan strategi yang dipelajari dapat digunakan di berbagai permainan lapangan.

Aktivitas 2.4

Identifikasi Konsep Ruang dalam Olahraga Tim

Tabel 2.13 Kunci Jawaban Aktivitas 2.4 Identifikasi Konsep Ruang dalam Olahraga Tim

Permainan/Olahraga	Contoh Ilustrasi Gerak
Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> · Menempatkan diri di bawah bola · Mengatur posisi pemain di lapangan
Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> · Mencari ruang kosong · Mengatur posisi pemain di lapangan
Futsal	<ul style="list-style-type: none"> · Menciptakan ruang di antara lawan · Mengatur posisi pemain di lapangan
Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> · Menciptakan ruang tembak · Mengatur posisi pemain di lapangan
Bulu Tangkis	<ul style="list-style-type: none"> · Menempatkan diri di bawah <i>shuttlecock</i> · Mengatur posisi pemain di lapangan
Permainan Kasti	<ul style="list-style-type: none"> · Mencari ruang kosong · Mengatur posisi pemain di lapangan



Permainan/Olahraga	Contoh Ilustrasi Gerak
Tenis Lapangan	<ul style="list-style-type: none"> · Menempatkan diri di bawah bola · Mengatur posisi pemain di lapangan
Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> · Menempatkan diri dekat meja · Mengatur posisi pemain di lapangan

Aktivitas 2.5

Identifikasi Ruang dalam Olahraga Individu

Tabel 2.14 Pemanfaatan Konsep Ruang dalam Olahraga Individu

Jenis Permainan/Olahraga	Contoh Ilustrasi Gerak
Lompat Jauh	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi awalan dan tolakan · Mengontrol posisi tubuh saat melayang
Lari 100 Meter	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi start · Mengontrol posisi tubuh saat berlari
Lempar Lembing	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi awalan dan lemparan · Mengontrol posisi tubuh saat melempar
Renang Gaya Dada	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi tubuh saat gerakan lengan dan kaki · Mengontrol posisi tubuh saat bernapas
Gerak Guling Depan	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi awalan dan tolakan · Mengontrol posisi tubuh saat berguling
Lari Maraton	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi start · Mengontrol posisi tubuh saat berlari
Sepeda	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi duduk dan pedal · Mengontrol posisi tubuh saat berbelok dan menanjak
Lari Estafet	<ul style="list-style-type: none"> · Mengatur posisi saat menerima dan memberikan tongkat · Mengontrol posisi tubuh saat berlari

Aktivitas 2.6

Menciptakan Ruang dalam Permainan

Tabel 2.15 Menciptakan Ruang dalam Permainan

Jenis Gerakan	Sepak Bola	Bola Basket	Bola Voli	Futsal
Gerakan tanpa Bola	√	√	√	√
Gerakan dengan Bola	√	√	√	√
<i>Screening</i> dan <i>Blocking</i>	√	√	√	√
Posisi	√	√	√	√
Komunikasi	√	√	√	√

Aktivitas 2.7

Aktivitas Ruang Terbatas

Permainan dimulai dengan salah satu tim menguasai bola, tim lain berusaha mempertahankan ruang. Tim bertahan harus menekan, menutupi ruang *passing*, dan membendung tembakan lawan. Komunikasi antarteman merupakan hal penting. Rotasi pemain dilakukan setelah waktu/target tertentu. Evaluasi dilakukan bersama guru.

Aktivitas 2.8

Mengelompokkan Gerak

Tabel 2.16 Mengelompokkan Gerak

Gerakan	Dengan Bola	Tanpa Bola	Menyerang	Bertahan
Mencetak skor dengan <i>lay up</i> bola basket	√		√	
Bloking smes lawan dalam bola voli		√		√
Melakukan tekel pada permainan sepak bola	√			√



Gerakan	Dengan Bola	Tanpa Bola	Menyerang	Bertahan
Adu sprint dengan pemain lawan dalam sepak bola		√	√	
Tendangan bebas dalam futsal	√		√	
Mengoper bola ke penjaga gawang sendiri dalam sepak bola	√			√
Bloking bola lawan saat pemain lawan melakukan <i>shooting</i> bola basket		√		√
Melakukan smes <i>overhead</i> dalam bulu tangkis	√		√	
Mencegat bola ketika lawan akan melakukan smes dalam tenis meja		√		√
Membuka ruang agar diberi umpan dalam permainan <i>handball</i>	√		√	
Menghalau bola dengan dada saat lawan melakukan <i>passing</i> dalam permainan futsal		√		√
Membayangi pemain lawan dalam bola basket		√		√
Menyapu bola menjauhi lapangan saat mempertahankan gawang	√			√

Berikut ini penjelasan sederhananya.

1. Mencetak skor dengan *lay up* bola basket: gerakan dengan bola untuk mencetak skor.
2. Bloking smes lawan dalam bola voli: gerakan tanpa bola untuk mempertahankan.
3. Melakukan tekel pada permainan sepak bola: gerakan dengan bola untuk mempertahankan.
4. Adu sprint dengan pemain lawan dalam sepak bola: gerakan tanpa bola untuk menyerang.
5. Tendangan bebas dalam futsal: gerakan dengan bola untuk mencetak skor.
6. Mengoper bola ke penjaga gawang sendiri dalam sepak bola: gerakan dengan bola untuk mempertahankan.
7. Bloking bola lawan saat pemain lawan melakukan *shooting* bola basket: gerakan tanpa bola untuk mempertahankan.
8. Melakukan smes *overhead* dalam bulu tangkis: gerakan dengan bola untuk menyerang.
9. Mencegat bola ketika lawan akan melakukan smes dalam tenis meja: gerakan tanpa bola untuk mempertahankan.
10. Membuka ruang agar diberi umpan dalam permainan *handball*: gerakan dengan bola untuk menyerang.
11. Menghalau bola dengan dada saat lawan melakukan *passing* dalam permainan futsal: gerakan tanpa bola untuk mempertahankan.
12. Membayangi pemain lawan dalam bola basket: gerakan tanpa bola untuk mempertahankan.
13. Menyapu bola menjauhi lapangan saat mempertahankan gawang: gerakan dengan bola untuk mempertahankan.

Aktivitas 2.9

Analisis Waktu Penguasaan Bola dan Gerakan tanpa Bola

Tabel 2.17 Analisis Waktu Penguasaan Bola

Babak	Durasi Babak	Waktu Penguasaan Bola	% Penguasaan Bola	Waktu Gerakan tanpa Bola	% Gerakan tanpa Bola
1	5 menit	2 menit 30 detik	50%	2 menit 30 detik	50%

Babak	Durasi Babak	Waktu Penguasaan Bola	% Penguasaan Bola	Waktu Gerakan tanpa Bola	% Gerakan tanpa Bola
2	5 menit	3 menit	60%	2 menit	40%
3	5 menit	1 menit 45 detik	35%	3 menit 15 detik	65%
4	5 menit	2 menit 15 detik	45%	2 menit 45 detik	55%
Total	20 menit	9 menit 30 detik	47,5%	10 menit 30 detik	52,5%

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Secara keseluruhan, tim menghabiskan 47,5% waktu untuk penguasaan bola dan 52,5% waktu untuk gerakan tanpa bola.
2. Pada babak 2, tim memiliki persentase penguasaan bola tertinggi, yaitu 60%.
3. Pada babak 3, tim memiliki persentase penguasaan bola terendah, yaitu 35%.
4. Kontribusi pemain saat tidak menguasai bola, seperti melakukan pergerakan tanpa bola, membuka ruang, dan membantu rekan tim, cukup signifikan selama pertandingan.
5. Analisis ini dapat membantu tim untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan, baik dalam penguasaan bola maupun gerakan tanpa bola, untuk meningkatkan efektivitas dan kinerja tim secara keseluruhan.

Aktivitas 2.10

Permainan *Give and Go*

1. Peserta didik bermain sesuai dengan aturan permainan yang terdapat di dalam buku siswa.
2. Gerakan operan dan membuka ruang terlihat di dalam permainan.

Aktivitas 2.11

Permainan *Give and Go* 3 vs. 2

Berikut ringkasan jawaban untuk aktivitas bermain permainan invasi *give-and-go* 3 vs. 2.

1. Pemain tanpa bola harus bergerak aktif untuk membuka ruang dan menarik perhatian lawan, memudahkan teman yang menguasai bola untuk mengoper.
2. Pemain tanpa bola harus bergerak untuk menciptakan ruang terbuka dan menawarkan diri sebagai opsi umpan bagi teman yang menguasai bola.
3. Setelah mengoper, pemain harus segera bergerak untuk mencari posisi terbuka atau meminta bola kembali.
4. Bergerak akan menciptakan ruang terbuka, sedangkan tidak bergerak tidak akan menciptakan ruang terbuka.
5. Pemain dapat menunjukkan kesiapan menerima bola dengan isyarat tangan atau bergerak ke penanda *cone* yang kosong.
6. Memanfaatkan ruang terbuka dengan pergerakan aktif tanpa bola dapat membantu mengontrol jalannya permainan.

Aturan permainan dapat dimodifikasi untuk menambah kesulitan, misalnya batasan waktu penguasaan bola atau pergerakan diagonal.

Aktivitas 2.12

Mengembangkan Strategi Menyerang

Tabel 2.18 Hasil Serangan Pertahanan Zona 1-2-1

No.	Tim A	Tim B
1	Ketika menjadi pemain bertahan, perolehan penguasaan bola: 7/10	Ketika menjadi pemain menyerang, jumlah gol yang dihasilkan: 4/10
2	Ketika menjadi pemain menyerang, jumlah gol yang dihasilkan: 5/10	Ketika menjadi pemain bertahan, perolehan penguasaan bola: 6/10



Tabel 2.19 Hasil Serangan Pertahanan Zona 2-1-2

No.	Tim A	Tim B
1	Ketika menjadi pemain bertahan, perolehan penguasaan bola: 8/10	Ketika menjadi pemain menyerang, jumlah gol yang dihasilkan: 6/10
2	Ketika menjadi pemain menyerang, jumlah gol yang dihasilkan: 7/10	Ketika menjadi pemain bertahan, perolehan penguasaan bola: 7/10

Penjelasan:

1. Pada tabel 2.18, ketika Tim A menjadi tim bertahan dengan strategi zona 1-2-1, mereka berhasil merebut penguasaan bola sebanyak 7 kali dari 10 kesempatan. Sementara itu, ketika Tim A menjadi tim menyerang, mereka berhasil mencetak 5 gol dari 10 kesempatan.
2. Pada tabel 2.19, ketika Tim A menjadi tim bertahan dengan strategi zona 2-1-2, mereka berhasil merebut penguasaan bola sebanyak 8 kali dari 10 kesempatan. Ketika menjadi tim menyerang, mereka berhasil mencetak 7 gol dari 10 kesempatan.
3. Dengan data ini, tim dapat menganalisis efektivitas strategi menyerang yang telah dikembangkan dan melakukan perbaikan atau penyempurnaan strategi untuk menghadapi pertahanan zona yang berbeda.

Uji Kompetensi Bab 2

Soal pilihan ganda

1. C
2. B
3. B
4. A
5. B

Soal pilihan praktik gerak dan uraian

Peserta didik mempraktikkan permainan sepak bola bersama tim dengan memodifikasi jumlah pemain, ukuran lapangan, dan waktu jawaban berdasarkan praktik.

1. Konsep ruang dapat membantu tim sepak bola saat menyerang dengan memanfaatkan ruang kosong di lapangan untuk pergerakan menerima umpan dan menciptakan peluang mencetak gol.
2. Pemain dapat menggunakan ruang di lapangan saat bertahan dengan menutup ruang-ruang yang mungkin dimanfaatkan lawan dan melakukan pergerakan untuk mengimbangi pergerakan lawan.
3. Gerakan tanpa bola dapat membantu tim bola basket mencetak poin dengan mencari posisi yang baik untuk menerima umpan dan membuka ruang bagi rekan satu tim yang menguasai bola.
4. Contoh situasi di mana pemain harus menggunakan gerakan dengan bola adalah saat mendribel, mengoper, dan melakukan tembakan.
5. Koordinasi dan komunikasi antara pemain sangat penting dalam gerakan tanpa bola agar pergerakan saling mendukung, menciptakan ruang, dan menghindari tabrakan.

I. Refleksi

Di setiap aktivitas peningkatan keterampilan gerak, seperti Aktivitas 2.1 sampai dengan Aktivitas 2.10, peserta didik diminta melakukan refleksi mengenai bagian apa yang paling menarik dan mana yang harus diperbaiki, serta adakah hal baru yang dipelajari dari aktivitas tersebut.

Dari hasil pengamatan peserta didik, kira-kira bagian apa yang paling menarik dari kegiatan tersebut? Bagian mana yang harus diperbaiki? Apa pengalaman baru yang diperoleh peserta didik dari aktivitas tersebut? Strategi gerak apa yang dapat dilakukan peserta didik dengan model sederhana tersebut? Kira-kira apa yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat dari strategi gerak tersebut?

Sementara refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Keberhasilan apa yang sudah kamu capai?
2. Adakah hal yang menurut kamu perlu diperbaiki?
3. Hal baru apa yang kamu pelajari dari proses mengidentifikasi, menjelaskan, dan memperagakan strategi gerak?



Selain itu, guru juga dapat menggunakan kegiatan pembelajaran dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/media lain yang sesuai.

Refleksi Akhir Bab bagi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Berikut ini contoh lembar refleksi untuk guru.

Tabel 2.20 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

J. Sumber Belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam pembelajaran bab ini adalah Buku Siswa *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII SMP/MTs Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kemendikbudristek. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping, seperti buku-buku berikut ini.

1. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults 7th Edition* oleh Jacqueline D. Goodway, John C. Ozmun, and David, L. Gallahue (2012)
2. *Buku Pemantauan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja* oleh Kementerian Kesehatan (2020)
3. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach* oleh Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, and Linda L. Griffin (2021)
4. *Panduan Pembelajaran untuk SD, SMP, SMA 2016* oleh Kemendikbudristek (2024)
5. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* oleh Marilyn M. Buck et al (2007)
6. *Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak* oleh Rusli Lutan (2005).
7. *Buku Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21* oleh Muhajir (2019).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus Bab III

Belajar Melalui Gerak



A. Pendahuluan

Materi belajar melalui gerak (Bagian III) merupakan bab ketiga di buku siswa. Materi ini terdiri atas konsep gerak, fase gerak, transfer keterampilan gerak, belajar gerak dalam permainan, dan menemukan solusi pada masalah gerak.

1. Tujuan Pembelajaran

Dalam bab ini peserta didik akan belajar tentang konsep gerak, mengidentifikasi fase gerak, serta menjelaskan dan mempraktikkan transfer keterampilan gerak. Selain itu, peserta didik juga akan belajar tentang belajar gerak dalam permainan dan menganalisis masalah gerak.

2. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

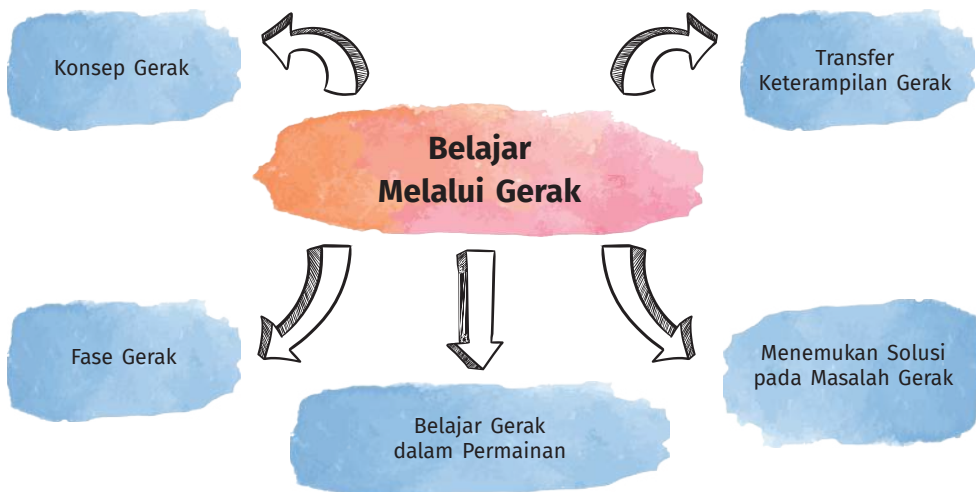
Dalam bab ini, peserta didik akan belajar konsep gerak, mengidentifikasi fase gerak, serta menjelaskan dan mempraktikkan transfer keterampilan gerak. Selain itu, peserta didik akan belajar bagaimana mendapatkan keterampilan baru, menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan berbagai bentuk transfer keterampilan gerak. Di dalam Bab III ini juga ditekankan pada pentingnya belajar melalui gerak yang merupakan tujuan pembelajaran dari bab ini. Tujuan pembelajaran tersebut antara lain menunjukkan kemampuan dalam belajar konsep gerak, mengidentifikasi fase gerak, serta menjelaskan dan mempraktikkan transfer keterampilan gerak yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu:

- a. mengidentifikasi konsep gerak, fase gerak, transfer keterampilan gerak, belajar gerak dalam permainan, menemukan solusi pada masalah gerak;
- b. menjelaskan konsep gerak, fase gerak, transfer keterampilan gerak, belajar gerak dalam permainan, menemukan solusi pada masalah gerak;
- c. menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan konsep gerak, fase gerak, transfer keterampilan gerak, belajar gerak dalam permainan, menemukan solusi pada masalah gerak;
- d. mempraktikkan konsep gerak, fase gerak, transfer keterampilan gerak, belajar gerak dalam permainan, menemukan solusi pada masalah gerak.



3. Peta Materi Pembelajaran

Untuk memudahkan peserta didik mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini peta konsep yang terdapat pada buku siswa.



Gambar 3.1 Peta Konsep Bab Belajar Melalui Gerak

Sesuai dengan peta konsep di atas, terdapat empat bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama ialah konsep gerak meliputi identifikasi konsep gerak dan fase gerak meliputi menganalisis fase gerak. Kedua ialah transfer keterampilan gerak, meliputi belajar transfer keterampilan dan memperagakan transfer gerak. Ketiga ialah belajar gerak melalui permainan, meliputi bermain lempar bola 3 vs. 3. Keempat ialah menemukan solusi pada masalah gerak, meliputi menganalisis masalah gerak dan bermain gawang lingkaran.

4. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Satu Bab

Aktivitas pembelajaran dengan materi mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan belajar melalui gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian belajar melalui gerak, dapat dilakukan 6–8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab ini peserta didik akan mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan belajar melalui gerak yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi gerak. Sebelum mempelajari materi tersebut, peserta didik diharapkan telah memahami dan menguasai konsep gerak yang telah dipelajari pada kelas sebelumnya.

C. Apersepsi

Guru menanyakan tujuan peserta didik saat melakukan permainan atau pertandingan olahraga. Kemudian guru menjelaskan bahwa dalam setiap permainan atau pertandingan, pemain tentu menginginkan kemenangan. Untuk mendapatkan kemenangan, diperlukan strategi saat bermain, misalnya strategi menyerang atau strategi bertahan.

Pada bab ini peserta didik akan belajar tentang strategi permainan, bagaimana cara memilih dan menggunakan strategi permainan. Namun, sebelum belajar tentang strategi, peserta didik akan belajar tentang konsep gerak, fase gerak, dan transfer keterampilan gerak.

Untuk menggugah rasa ingin tahu peserta didik, guru juga dapat memberikan pertanyaan pemantik berikut.

Bagaimana cara meningkatkan belajar melalui gerak dan apa peran penting latihan dalam menghaluskan belajar melalui gerak?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Penilaian sebelum pembelajaran dapat dilakukan melalui tanya jawab perorangan maupun kelompok untuk menggali pengetahuan awal peserta didik terkait pengetahuan prasyarat yang telah dicantumkan pada Subbab B Konsep dan Keterampilan Prasyarat. Selain menggunakan aktivitas awal yang dicantumkan di buku siswa, guru juga dapat menyusun pertanyaan sendiri atau menggunakan instrumen asesmen awal berikut. Guru juga dapat memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini contoh pertanyaan asesmen awal.



Asesmen Awal

1. Apakah gerak itu?
2. Bagaimana gerak manusia itu bisa terjadi?
3. Apakah gerak itu ada fase/tahapannya?
4. Jika ada teman yang kesulitan menguasai keterampilan dasar bola voli, apa yang kamu lakukan untuk membantu teman tersebut menemukan solusi masalah geraknya?
5. Apakah kamu sudah pernah mendengar istilah transfer keterampilan gerak?

Hasil dari asesmen awal di atas dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila (P3)

Subbab A Mendeskripsikan Konsep Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi konsep gerak
2. Menjelaskan konsep gerak

Tabel 3.1 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Konsep Gerak	Peserta didik mampu memahami dan mendefinisikan konsep gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.

Subbab B Fase Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi transfer keterampilan gerak
2. Menjelaskan transfer keterampilan gerak

Tabel 3.2 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 3.2 Analisis Fase Gerak	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menganalisis fase gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 3.1

Menganalisis Fase Gerak

1. Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 4–5 orang.
2. Peserta didik diminta untuk memilih satu gerakan olahraga yang ingin dianalisis, misalnya tendangan dalam sepak bola, servis dalam tenis, atau lompatan dalam basket.
3. Guru membimbing peserta didik untuk melakukan analisis mendalam terhadap gerakan yang dipilih dengan tujuan mengidentifikasi fase-fase geraknya.
4. Peserta didik mengidentifikasi dan mendeskripsikan fase-fase utama gerak yang terlibat. Mereka harus membagi gerakan tersebut menjadi langkah-langkah yang terpisah dan menjelaskan setiap fase gerak secara rinci.
5. Peserta didik difasilitasi untuk melakukan pengamatan video atau demonstrasi langsung guna memperhatikan gerakan yang dipilih. Selanjutnya, mereka diminta untuk membandingkan pengamatan dengan fase-fase gerak yang telah diidentifikasi sebelumnya.



6. Peserta didik berdiskusi mengenai bagaimana setiap fase gerak berkontribusi pada keseluruhan gerakan dan mengapa setiap fase tersebut penting.
7. Perwakilan kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil analisis di depan kelas. Peserta didik dapat menggunakan diagram, grafik, atau demonstrasi langsung untuk memperjelas fase-fase gerak yang telah diidentifikasi.

Subbab C Transfer Keterampilan Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi belajar gerak melalui permainan
2. Menjelaskan belajar gerak melalui permainan
3. Mempraktikkan belajar gerak melalui permainan

Tabel 3.3 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 3.2 Belajar Transfer Keterampilan	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan belajar transfer keterampilan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 3.3 Memperagakan Transfer Gerak	Peserta didik mampu memperagakan transfer gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 3.2

Belajar Transfer Keterampilan

1. Peserta didik diinstruksikan untuk memperagakan secara berurutan 15 gerak spesifik yang telah diberikan.
2. Setelah peserta didik memperagakan gerak spesifik, mereka diminta untuk memilih dan mengelompokkan gerak-gerak tersebut ke dalam tiga jenis transfer keterampilan:

- a. transfer keterampilan positif,
 - b. transfer keterampilan negatif,
 - c. transfer keterampilan proaktif.
3. Peserta didik diminta untuk memberikan penjelasan singkat mengenai setiap jenis transfer keterampilan.
 4. Peserta didik mengidentifikasi dan memahami karakteristik dari tiap-tiap jenis transfer keterampilan.
 5. Peserta didik berdiskusi dan berbagi pemahaman mereka tentang bagaimana keterampilan yang dipelajari dalam satu olahraga dapat ditransfer ke olahraga lain.
 6. Guru memberikan umpan balik dan arahan kepada peserta didik untuk memperdalam pemahaman mereka tentang konsep transfer keterampilan.



Aktivitas 3.3

Belajar Transfer Keterampilan

1. Peserta didik diminta merancang sebuah permainan dengan menggiring bola dari titik A ke titik B. Mereka diinstruksikan untuk mengembangkan peraturan permainan, seperti arah menggiring bola, cara membayangi lawan, cara mengontrol bola, dan jarak menggiring bola.
2. Peserta didik diminta mendiskusikan permainan yang telah dirancang di kelas. Mereka mengidentifikasi keterampilan apa saja yang diperlukan agar permainan dapat berjalan efektif.
3. Peserta didik memainkan permainan yang telah dirancang.
4. Setelah memainkan permainan, peserta didik mengidentifikasi keterampilan apa yang dipelajari dalam permainan tersebut yang dapat ditransfer ke permainan lain.
5. Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi pola permainan apa yang mirip dengan permainan invasi lainnya.
6. Guru memberikan bimbingan dan fasilitasi selama aktivitas pembelajaran agar peserta didik dapat terlibat aktif dan mengembangkan pemahaman mereka tentang konsep transfer keterampilan.



Subbab D Belajar Gerak dalam Permainan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi menemukan solusi pada masalah gerak
2. Menjelaskan menemukan solusi pada masalah gerak

Tabel 3.4 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 3.4 Bermain Lempar Bola 3 Lawan 3	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mempraktikkan bermain lempar bola 3 lawan 3 sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 3.4

Bermain Lempar Bola 3 vs. 3

1. Peserta didik dibagi ke dalam tim dengan 3 vs. 3.
2. Lapangan bermain dibuat berukuran 7 x 7 meter.
3. Skor yang dihitung adalah jumlah operan bola.
4. Tim yang tidak memegang bola adalah tim bertahan. Mereka dapat mengejar, mengemblok, dan menangkap bola.
5. Peserta didik diberi tantangan dengan mengubah-ubah aturan, seperti
 - a. memperkecil atau memperbesar lapangan;
 - b. mengurangi jumlah pemain;
 - c. mengurangi waktu permainan;
 - d. hanya boleh mengoper dengan lemparan di atas kepala;
 - e. hanya boleh mengoper saat jarak 2 meter;
 - f. tidak boleh bergerak saat membawa bola;
 - g. variasi 3 vs. 2 orang
6. Setelah permainan, peserta didik diminta menjawab pertanyaan terkait strategi menyerang dan bertahan serta pengaruh variasi aturan terhadap permainan.

- Guru membimbing dan memfasilitasi peserta didik selama aktivitas pembelajaran agar mereka dapat memahami konsep transfer keterampilan.

Subbab E Menemukan Solusi pada Masalah Gerak

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

- Mengidentifikasi menemukan solusi pada masalah gerak
- Menjelaskan menemukan solusi pada masalah gerak

Tabel 3.5 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E

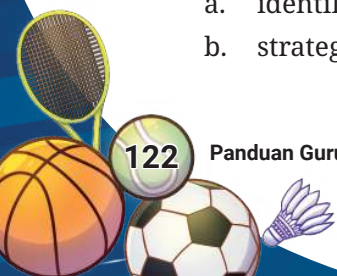
Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 3.5 Menganalisis Masalah Gerak	Peserta didik mampu menganalisis masalah gerak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 3.6 Bermain Gawang Lingkaran	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mempraktikkan bermain gawang lingkaran sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 3.5

Menganalisis Masalah Gerak

- Peserta didik diminta mengidentifikasi masalah gerak yang pernah mereka hadapi saat bermain olahraga tim.
- Guru memberikan contoh permasalahan umum yang sering terjadi, seperti kehilangan penguasaan bola, operan bola dipotong lawan, strategi bertahan yang tidak efektif, atau *shooting* tidak tepat sasaran.
- Guru memfasilitasi diskusi peserta didik untuk mengisi tabel yang berisi:
 - identifikasi masalah,
 - strategi,
 - solusi gerak,
 - rancangan latihan.



4. Guru membimbing peserta didik dalam:
 - a. menganalisis masalah gerak, misalnya dengan menggunakan video;
 - b. merumuskan strategi untuk mengatasi masalah gerak;
 - c. merancang latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan.



Aktivitas 3.6

Bermain Gawang Lingkaran

1. Guru meminta peserta didik untuk membentuk tim yang beranggotakan 3 orang dan bermain 3 vs. 3.
2. Guru menjelaskan tujuan permainan, yaitu untuk mengetahui apakah strategi pertahanan satu lawan satu lebih efektif daripada strategi pertahanan zona.
3. Guru menjelaskan aturan permainan sebagai berikut.
 - a. Empat lingkaran berfungsi sebagai gawang.
 - b. Untuk mencetak skor, pemain yang menguasai bola harus masuk di dalam lingkaran.
 - c. Satu tim memulai permainan dengan bola dan mencoba mempertahankan penguasaan bola.
 - d. Tim mendapat skor jika pemain yang membawa bola dapat masuk dan berdiri dengan kedua kaki di dalam satu lingkaran selama maksimal 5 detik.
 - e. Berlari dengan membawa bola tidak diperbolehkan.
 - f. Jika bola jatuh ke lantai, bola berhasil dipotong, atau terjadi gol, penguasaan bola berpindah ke lawan.
4. Guru meminta peserta didik untuk bermain dalam durasi waktu yang sudah ditentukan dengan menggunakan strategi pertahanan satu lawan satu terlebih dahulu, kemudian beralih ke strategi pertahanan zona.
5. Guru meminta peserta didik untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari kedua strategi pertahanan tersebut.
6. Guru meminta peserta didik untuk menemukan strategi yang paling efektif bagi tim penyerang untuk menghambat perolehan gol atau skor, serta alasannya.
7. Guru meminta peserta didik untuk menemukan solusi dari strategi bertahan agar tim dapat lebih mudah mencetak gol atau skor.

8. Guru memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasikan dan berbagi temuan mereka dengan teman-teman di kelas.
9. Melalui aktivitas ini, guru membantu peserta didik untuk menganalisis dan membandingkan efektivitas strategi pertahanan satu lawan satu dan zona serta menemukan solusi untuk menyerang dan bertahan secara lebih efektif.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

- a. Pada Aktivitas 3.1 peserta didik diinstruksikan untuk menganalisis fase gerak secara kelompok dengan jumlah tiap-tiap kelompok adalah 4–5 orang. Dalam aktivitas ini peserta didik dapat dikelompokkan untuk menganalisis fase gerak dengan pilihan gerak tendangan sepak bola, servis dalam tenis lapangan, dan lompatan bola basket. Berdasarkan pilihan gerak tersebut, guru dapat menerapkan pembelajaran berdiferensiasi, baik diferensiasi konten, proses, maupun produk.
- b. Pada Aktivitas 3.5 peserta didik diminta memilih peran. Peran pertama peserta didik memperagakan gerak, sedangkan peran kedua peserta didik sebagai analisator gerak yang diperagakan dengan melengkapi tabel pada Aktivitas 3.5.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Miskonsepsi yang sering terjadi pada pembelajaran ini ialah peserta didik menganggap bahwa gerakan dapat dilakukan sembarangan. Misalnya, sebelum melakukan aktivitas belajar melalui gerak, mereka tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu. Mereka tidak menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai dengan ketentuan, misalnya kaos, sepatu, dan sebagainya. Mereka juga tidak melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan ketentuan dan petunjuk dari guru.

Miskonsepsi yang juga sering terjadi ketika belajar melalui gerak ialah tidak melakukan keterampilan gerak sesuai dengan urutan gerak sehingga peserta didik beranggapan bahwa belajar melalui gerak dapat dilakukan sembarangan. Padahal sistematika dalam melakukan aktivitas belajar melalui gerak ada tahapannya, yaitu pemanasan, melakukan gerakan keterampilan gerak, dan pelepasan atau pendinginan.



4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3) pada pembelajaran PJOK di SMP merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Pertama, persiapan lingkungan belajar harus dilakukan dengan baik. Guru harus memastikan lapangan, peralatan, dan fasilitas olahraga dalam kondisi baik dan aman sebelum digunakan. Selain itu, guru juga harus memeriksa kebersihan dan kerapian area pembelajaran serta mengidentifikasi potensi bahaya di lingkungan belajar dan mengambil tindakan pencegahan.

Kedua, pengawasan dan pengelolaan kelas juga menjadi perhatian utama. Guru harus memberikan instruksi dan pengarahan yang jelas kepada peserta didik sebelum melakukan aktivitas. Selain itu, guru juga harus memastikan peserta didik menggunakan pakaian dan alas kaki yang sesuai serta mengawasi dan mengendalikan aktivitas peserta didik selama pembelajaran. Guru juga harus menegur dan mengingatkan peserta didik yang berperilaku tidak aman.

Ketiga, penanganan cedera dan pertolongan pertama juga harus dipersiapkan dengan baik. Guru harus menyiapkan kotak P3K yang lengkap dan mudah diakses serta memastikan ada personel yang terlatih dalam memberikan pertolongan pertama. Guru juga harus mengetahui prosedur penanganan cedera dan evakuasi jika diperlukan. Selain itu, pemeliharaan peralatan dan fasilitas serta edukasi dan komunikasi kepada peserta didik juga harus dilakukan untuk menjamin keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran PJOK

5. Interaksi dengan Orang Tua/Wali atau Masyarakat

Orang tua/wali dapat membantu dengan mendampingi peserta didik saat melakukan aktivitas olahraga atau belajar melalui gerak di rumah. Jika orang tua atau keluarga dan kerabat memahami atau memiliki profesi relevan tentang belajar melalui gerak atau olahraga, mereka dapat menjadi sumber informasi bagi peserta didik dalam aktivitas ini.

Untuk belajar melalui gerak dalam olahraga, jika kegiatannya dilanjutkan di rumah, orang tua dapat membantu mengawasi peserta didik, terutama dalam belajar melalui gerak dan penggunaan perlengkapan olahraga. Orang tua dapat mengingatkan peserta didik untuk berhati-hati atau membantu dalam melakukan belajar melalui gerak sesuai dengan ketentuan dan penggunaan perlengkapan yang membahayakan.

6. Asesmen Formatif

Penilaian untuk Aktivitas 3.1 sampai dengan 3.6 dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi belajar melalui gerak, sikap saat melakukan belajar melalui gerak, dan pelaporan hasil identifikasi belajar melalui gerak. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- Aktivitas ini menekankan pada keterampilan peserta didik untuk mengidentifikasi belajar melalui gerak. Peserta didik mengidentifikasi belajar melalui gerak. Dengan aktivitas ini, diharapkan peserta didik dapat mengidentifikasi gerakan-gerakan yang benar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- Peserta didik memilah-milah kemudian menganalisisnya berdasarkan informasi belajar melalui gerak. Peserta didik mempresentasikan jawaban dan hasil analisis mereka di depan kelas.
- Pada pertemuan berikutnya, peserta didik dapat bekerja sama dengan teman sekelompoknya untuk belajar melalui gerak yang berbeda. Lalu, mereka menganalisis belajar melalui gerak mana yang lebih baik dilakukan serta memberikan alasan mengapa belajar melalui gerak yang satu lebih baik dibanding belajar melalui gerak yang lain.
- Setelah itu, peserta didik dengan teman sekelompoknya membuat kesimpulan tentang belajar melalui gerak yang baik tersebut.

Guru dapat menggunakan rubrik berikut untuk menilai produk yang dibuat peserta didik.

Tabel 3.6 Rubrik Penilaian Aktivitas 3.1, 3.3, 3.4, dan 3.6

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas keterampilan gerak

a. Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi

- Sangat Mahir (86–100): gerakan sesuai dengan instruksi secara sempurna.
- Mahir (76–85): gerakan sesuai dengan instruksi dengan baik, hanya terdapat sedikit penyimpangan.
- Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang sesuai dengan instruksi, terdapat beberapa penyimpangan yang signifikan.

b. Kelancaran dan Koordinasi Gerakan

- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik.
- Mahir (76–85): gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik, hanya terdapat sedikit ketidaklancaran.
- Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi.

c. Keamanan dan Keselamatan

- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat aman dan tidak membahayakan sama sekali.
- Mahir (76–85): Gerakan aman dan tidak membahayakan, hanya terdapat sedikit risiko.
- Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan.

d. Penerapan Pemahaman Konsep

- Sangat Mahir (86–100): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik, dapat menjelaskan dengan rinci.
- Mahir (76–85): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik, dapat menjelaskan dengan cukup jelas.

- Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menerapkan pemahaman konsep, penjelasan kurang jelas.

Skor akhir

Skor akhir dihitung dengan merata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Sangat Mahir : 86–100
- Mahir : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

Tabel 3.7 Rubrik Penilaian Aktivitas pada Aktivitas 3.2 dan Aktivitas 3.5

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik	Mampu menjelaskan konsep dengan baik	Kurang mampu menjelaskan konsep
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap
Kemampuan Menganalisis	Analisis sangat tepat dan komprehensif	Analisis cukup tepat dan lengkap	Analisis kurang tepat dan kurang lengkap
Kemampuan Menjodohkan	Semua pasangan cocok	Sebagian besar pasangan cocok	Banyak pasangan yang tidak cocok

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

- Ketepatan Jawaban
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban benar 76–100%
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban benar 50–75%
 - Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban benar $\leq 50\%$



- b. Pemahaman Konsep
- Melebihi Ekspektasi (86–100): mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.
- c. Kelengkapan Jawaban
- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban lengkap dan detail.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban cukup lengkap.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban kurang lengkap.
- d. Kemampuan Menganalisis
- Melebihi Ekspektasi (86–100): analisis sangat tepat dan komprehensif.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): analisis cukup tepat dan lengkap.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): analisis kurang tepat dan kurang lengkap.
- e. Kemampuan Menjodohkan
- Melebihi Ekspektasi (86–100): semua pasangan cocok.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): sebagian besar pasangan cocok.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): banyak pasangan yang tidak cocok.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan merata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Melebihi Ekspektasi : 86–100
- Sesuai Ekspektasi : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) diharapkan, sedangkan pengayaan merupakan kegiatan

yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan baik. Berikut ini penjelasan aktivitas Remedial dan Pengayaan:

1. 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.

Materi remedial antara lain sebagai berikut.

a. Remedial Asesmen Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk:

- 1) mengemukakan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak;
- 2) menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak;
- 3) menjelaskan cara mengemukakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak;
- 4) mempraktikkan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

b. Remedial Asesmen Keterampilan

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis belajar melalui gerak dalam meningkatkan berbagai keterampilan gerak.

2. Pengayaan

Peserta didik diminta mengamati video pertandingan olahraga invasi melalui YouTube. Pertandingan yang dapat dipilih antara lain sepak bola, bola voli, futsal, bola basket, bola tangan, rugby, dan sebagainya. Peserta didik mengamati video pertandingan sekitar 10 menit kemudian mengerjakan tugas berikut ini.

- a. Mencari profil atlet profesional yang memiliki keterampilan 2–3 jenis olahraga yang berbeda dari internet.



- b. Mencatat nama atlet, olahraga yang dikuasai, prestasi mereka, dan bagaimana mereka mengembangkan keterampilan dalam berbagai olahraga.
- c. Mempresentasikan hasil penelusuran mereka kepada temannya di kelas.
- d. Saat presentasi, menjelaskan profil atlet yang ditemukan, termasuk keterampilan olahraga yang dimiliki.
- e. Melakukan diskusi dan memberikan pandangan tentang kesamaan dan perbedaan dalam keterampilan yang diperlukan dalam berbagai jenis olahraga.
- f. Membuat kesimpulan tentang manfaat pengembangan keterampilan lintas olahraga untuk meningkatkan kinerja olahraganya.

G. Asesmen Sumatif

Peserta didik menyelesaikan asesmen sumatif dengan tiga bentuk soal dan tugas gerak. Soal terdiri dari dua bentuk, yaitu pilihan ganda tunggal dan uraian lalu memperagakan tugas gerak.

Tabel 3.8 Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menyelesaikan soal pilihan ganda	Jawaban yang benar pada soal pilihan ganda
Mempraktikkan gerak dan menganalisis hasil	Memperagakan gerak sebagai hasil dari pemahaman konsep
Menyelesaikan soal uraian	Jawaban uraian yang lengkap dan menunjukkan pemahaman konsep

Tabel 3.9 Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Jawaban Benar	4–5 jawaban soal benar	3–4 jawaban soal benar	≤ 2 jawaban soal benar

Tabel 3.10 Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Tabel 3.11 Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.	Mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.	Kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail.	Jawaban cukup lengkap.	Jawaban kurang lengkap.

Panduan Penskoran

Skor Akhir (Skor Tes Pilihan Ganda x 20%) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 50%) + (Skor Tes Uraian x 30%)



Keterangan:

1. Tes Pilihan Ganda (20%):
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): 4–5 jawaban benar, skor 4
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): 3–4 jawaban benar, skor 3
 - Sedang Berkembang (≤ 75): ≤ 2 jawaban benar, skor 2
2. Tes Aktivitas Gerak (50%):
 - Sangat Mahir: skor 5
 - Mahir: skor 4
 - Sedang Berkembang: skor 3
3. Tes Uraian (30%):
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): skor 5
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): skor 4
 - Sedang Berkembang (≤ 75): skor 3

Jadi, rumus untuk menghitung skor akhir sumatif ialah sebagai berikut.

$$\text{Skor Akhir Sumatif} = (\text{Skor Tes Pilihan Ganda} \times 0,2) + (\text{Skor Tes Aktivitas Gerak} \times 0,5) + (\text{Skor Tes Uraian} \times 0,3)$$

H. Kunci Jawaban

Aktivitas 3.1

Menganalisis Fase Gerak

Berikut ini contoh analisis fase gerak dalam bentuk tabel.

Tabel 3.12 Fase Gerak dalam Tendangan Sepak Bola

Fase Gerak	Deskripsi
Fase Persiapan	Posisi badan menghadap target dengan kaki tumpu di samping bola, kaki ayun ditarik ke belakang, lutut ditekuk.
Fase Menghasilkan Tenaga	Langkah pendek dengan kaki tumpu untuk memperoleh momentum; rotasi pinggul dan bahu untuk menghasilkan tenaga
Fase Eksekusi	Kaki ayun menendang bola dengan bagian dalam/luar/punggung kaki; perkenaan bola yang tepat
Fase Lanjutan	Gerakan lanjutan kaki ayun setelah mengenai bola; pendaratan dengan kaki tumpu dan keseimbangan tubuh

Tabel 3.13 Fase Gerak Servis dalam Tenis

Fase Gerak	Deskripsi
Fase Persiapan	Berdiri dengan kaki sejajar atau sedikit menyilang; memegang raket dengan grip yang tepat
Fase Menghasilkan Tenaga	Ayunan raket ke belakang dengan pelurusan lengan; rotasi bahu dan pinggul untuk menghasilkan tenaga
Fase Eksekusi	Pelemparan bola ke atas dengan tangan yang tidak memegang raket; ayunan raket ke depan untuk memukul bola
Fase Lanjutan	Gerakan lanjutan raket setelah memukul bola; pendaratan dengan keseimbangan tubuh

Aktivitas 3.2

Belajar Transfer Keterampilan

Tabel 3.14 Transfer Keterampilan Positif, Keterampilan Negatif, dan Keterampilan Proaktif

No.	Transfer Keterampilan Positif	Penjelasan
1	Menggiring bola sepak bola	Keterampilan menggiring bola dapat ditransfer ke olahraga lain yang melibatkan penguasaan bola, seperti bola basket, futsal, atau hoki.
2	Melempar bola kasti	Keterampilan melempar bola dapat ditransfer ke olahraga lain yang melibatkan lemparan, seperti bola voli, bola tangan, atau softball.
3	Menembak bola ke gawang	Keterampilan menembak bola ke gawang dapat ditransfer ke olahraga lain yang melibatkan tembakan, seperti bola basket, futsal, atau hoki.
4	<i>Dribble</i> dalam bola basket	Keterampilan <i>dribble</i> dapat ditransfer ke olahraga lain yang melibatkan penguasaan bola, seperti sepak bola, futsal, atau hoki.
5	Lempar lembing	Keterampilan melempar lembing dapat ditransfer ke olahraga lain yang melibatkan lemparan, seperti softball, bisbol, atau kriket.



No.	Transfer Keterampilan Negatif	Penjelasan
1	Renang gaya dada dengan menggiring sepak bola	Teknik dan gerakan yang digunakan dalam renang gaya dada sangat berbeda dengan menggiring bola dalam sepak bola. Renang memerlukan gerakan tubuh di dalam air dengan koordinasi tangan dan kaki yang berbeda. Sementara menggiring bola sepak bola memerlukan kontrol bola menggunakan kaki dan berada di permukaan darat.
2	Lempar lembing dengan <i>passing</i> bawah bola voli	Lempar lembing memerlukan teknik lemparan yang melibatkan kekuatan dan momentum seluruh tubuh, sedangkan <i>passing</i> bawah bola voli lebih banyak melibatkan kontrol dan akurasi tangan dalam mengarahkan bola. Keterampilan dan otot yang digunakan berbeda jauh.
3	Tolak Peluru dengan <i>passing</i> bawah bola voli	Tolak peluru memerlukan kekuatan dan teknik dorongan menggunakan tubuh bagian atas secara eksplosif, sedangkan <i>passing</i> bawah bola voli membutuhkan ketepatan dan kontrol tangan. Teknik dan tujuan kedua gerakan ini sangat berbeda.
No.	Transfer Keterampilan Proaktif	Penjelasan
1	Pukulan <i>overhead</i> (di atas kepala) bulu tangkis dengan <i>passing overhead</i> (di atas kepala) permainan bola tangan	Kedua gerakan ini melibatkan penggunaan tangan di atas kepala untuk mengarahkan bola atau <i>shuttlecock</i> ke target tertentu. Keduanya memerlukan koordinasi tangan-mata yang baik, kekuatan di lengan, dan kontrol yang tepat.
2	Menembak bola ke gawang dengan menembak bola ke gawang futsal	Kedua gerakan ini sangat mirip dalam hal teknik. Fokusnya adalah pada akurasi dan kekuatan dalam mengarahkan bola ke gawang. Keterampilan dalam menembak bola ke gawang dalam sepak bola dapat dengan mudah diterapkan pada futsal.

No.	Transfer Keterampilan Proaktif	Alasan
3	Melempar bola kasti dengan <i>shooting</i> 3 meter bola basket	Kedua gerakan ini melibatkan teknik melempar bola dengan tangan, di mana kontrol dan akurasi sangat penting. Walaupun berbeda dalam jenis bola dan tujuan akhir, prinsip dasar dalam mengarahkan dan memberikan kekuatan pada bola serupa.

Aktivitas 3.3

Belajar Transfer Keterampilan

- Keterampilan yang diperlukan agar bisa efektif antara lain kontrol bola, kelincihan, kecepatan, dan kemampuan membayangi lawan.
- Transfer keterampilan yang dipelajari ialah sebagai berikut.
 - Keterampilan menggiring bola dapat ditransfer ke permainan sepak bola, futsal, atau olahraga lain yang melibatkan penguasaan bola.
 - Kemampuan membayangi lawan dapat ditransfer ke permainan bola basket, bola tangan, atau olahraga lain yang melibatkan pertahanan.
- Permainan ini memiliki pola yang mirip dengan permainan invasi lainnya, seperti sepak bola, futsal, atau bola basket, di mana pemain harus menguasai bola dan melewati lawan untuk mencapai tujuan.

Aktivitas 3.4

Bermain Lempar Bola 3 vs. 3

- Ketika Menyerang
 - Saya mengoper bola ketika ada rekan tim yang terbuka dan bebas dari penjagaan lawan.
 - Saya melindungi bola ketika ada lawan yang berusaha merebut bola dari saya.
 - Strategi yang saya gunakan untuk melindungi bola ialah dengan mengubah arah, menggunakan tipuan, dan menjaga jarak dengan lawan.
 - Untuk memudahkan mengoper bola, saya mencari posisi yang baik, berkomunikasi dengan rekan tim, dan memberikan umpan yang akurat.



- e. Untuk memudahkan menerima operan bola, saya bergerak ke ruang kosong, bersiap dengan kaki yang tepat, dan memfokuskan pandangan pada bola.
2. Ketika Bertahan
 - a. Strategi yang saya gunakan untuk mempersulit lawan mengoper dan menerima bola ialah dengan menutup jalur operan, mendekat ke lawan, dan menghalangi pandangan lawan.
 - b. Untuk merebut bola dari lawan, saya melakukan pergerakan yang cepat, melakukan tekel, dan berusaha menghalangi lawan.
 - c. Dalam bertahan, saya dapat melakukan penjagaan ketat, memosisikan diri dengan baik, dan bekerja sama dengan rekan tim untuk mengamankan area pertahanan.

Aktivitas 3.5

Menganalisis Masalah Gerak

Tabel 3.17 Hasil Analisis Masalah Gerak

No.	Identifikasi Masalah	Strategi	Solusi Gerak	Rancangan Latihan
1.	Sering kehilangan bola saat dalam posisi menyerang	Menganalisis kapan terjadi kehilangan bola saat menyerang, dengan video akan membantu dalam menganalisis permainan	Tentukan tugas tiap-tiap pemain dalam tim! Selain itu, jaga jarak antarpemain! Jangan terlalu jauh agar pemain lain dapat saling mendukung dalam menyerang!	Latihan menggunakan aturan yang dimodifikasi (seperti membatasi waktu menguasai bola, mengurangi sentuhan bola, atau dapat mengatur alur operan bola agar lebih efektif)

No.	Identifikasi Masalah	Strategi	Solusi Gerak	Rancangan Latihan
2.	Operan bola sering dipotong oleh lawan	Menganalisis pola pergerakan dan penempatan posisi saat melakukan operan bola	Latih kemampuan mengoper bola dengan akurat dan tepat waktu! Tingkatkan komunikasi dan koordinasi dengan rekan tim saat melakukan serangan!	Latihan <i>passing</i> dengan berbagai variasi, seperti <i>passing</i> cepat, <i>passing</i> lambat, <i>passing</i> melintang, dan <i>passing</i> diagonal. Juga latihan pergerakan tanpa bola untuk mendukung rekan yang memegang bola.
3.	Strategi bertahan yang tidak efektif	Menganalisis pola pergerakan dan penempatan posisi saat bertahan	Tingkatkan kewaspadaan dan komunikasi saat bertahan! Ciptakan tekanan kepada lawan untuk mempersulit serangan mereka!	Latihan pertahanan zona, latihan <i>marking</i> lawan, dan latihan antisipasi pergerakan lawan.
4.	<i>Shooting</i> tidak tepat sasaran	Menganalisis teknik dan sudut tembakan yang dilakukan	Tingkatkan akurasi tembakan dengan latihan <i>shooting</i> dari berbagai posisi dan jarak!	Latihan <i>shooting</i> dengan berbagai variasi, seperti tembakan dari jarak dekat, jarak menengah, tembakan dengan lompatan, dan tembakan setelah menerima umpan.



No.	Identifikasi Masalah	Strategi	Solusi Gerak	Rancangan Latihan
5.	Kurangnya koordinasi dan kerja sama tim	Menganalisis pola pergerakan dan komunikasi saat bermain	Tingkatkan koordinasi dan komunikasi antarpemain dalam tim! Pastikan setiap pemain memahami tugas dan tanggung jawabnya!	Latihan permainan dengan aturan yang mendorong kerja sama tim, seperti wajib melakukan minimal 3 operan sebelum mencetak poin.

Aktivitas 3.6

Bermain Gawang Lingkaran

1. Berikut ini kelebihan dan kekurangan kedua strategi pertahanan tersebut.
 - a. Pertahanan satu lawan satu: dapat mengontrol pergerakan lawan, tetapi mudah terbuka.
 - b. Pertahanan zona: dapat menutup ruang gerak lawan secara kompak, tapi perlu koordinasi yang baik.
2. Strategi penyerangan yang efektif yaitu sebagai berikut.
 - a. Menciptakan ruang kosong di antara pemain bertahan
 - b. Memanfaatkan kelincahan dan kecepatan untuk masuk ke dalam lingkaran
 - c. Mengatur tempo permainan agar lawan tidak bisa mengatur pertahanan
3. Berikut ini solusi agar tim lebih mudah mencetak gol.
 - a. Pergerakan tanpa bola untuk menciptakan ruang
 - b. Operan cepat dan akurat untuk memecah pertahanan
 - c. Memanfaatkan kelengahan pemain bertahan
 - d. Komunikasi dan koordinasi yang baik antarpemain penyerang.
4. Peserta didik melakukan presentasi di kelas mengenai hal-hal berikut:
 - a. membandingkan efektivitas strategi pertahanan;
 - b. mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan tiap-tiap strategi;
 - c. membagikan strategi penyerangan yang efektif;
 - d. menyampaikan solusi untuk mencetak gol atau skor.

Uji Kompetensi

1. A
2. B
3. C
4. D
5. B

Soal pilihan praktik gerak dan uraian

1. Fase gerak dalam keterampilan spesifik olahraga antara lain fase persiapan, fase produksi gaya, fase eksekusi, dan fase tindak lanjut.
2. Fase gerak yang terdapat pada gambar ialah fase eksekusi. Gambar tersebut menunjukkan fase pelaksanaan atau eksekusi dari suatu gerakan keterampilan.
3. Transfer keterampilan gerak positif terjadi ketika keterampilan gerak yang dikuasai dalam satu cabang olahraga dapat membantu penguasaan keterampilan gerak di cabang olahraga lain.
4. Keterampilan sprint yang sering dilakukan dalam sepak bola membantu Ahmad dan teman-temannya beradaptasi dan berhasil dalam perlombaan lari cepat.
5. Berikut ini contoh transfer keterampilan gerak positif yang lain.
 - a. Keterampilan melompat dalam bola basket dapat membantu dalam cabang olahraga lompat jauh atau lompat tinggi.
 - b. Keterampilan mengontrol bola dalam sepak bola dapat membantu dalam cabang olahraga bola basket.
 - c. Keterampilan berenang dapat membantu dalam cabang olahraga triathlon.

I. Refleksi

Di setiap aktivitas belajar melalui gerak, seperti Aktivitas 3.1 sampai dengan Aktivitas 3.6, peserta didik diminta melakukan refleksi mengenai bagian apa yang paling menarik dan mana yang harus diperbaiki serta adakah hal baru yang dipelajari dari aktivitas ini.

Dari hasil pengamatan peserta didik, kira-kira bagian apa yang paling menarik dari kegiatan tersebut? Bagian mana yang harus diperbaiki? Apa pengalaman baru yang diperoleh peserta didik dari aktivitas tersebut? Belajar melalui gerak apa yang dapat dilakukan peserta didik dengan model sederhana tersebut? Kira-kira apa yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat dari belajar melalui gerak tersebut?



Sementara refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti berikut.

1. Keberhasilan apa yang sudah kamu capai?
2. Adakah hal yang perlu diperbaiki?
3. Hal baru apa yang kamu pelajari dari proses mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan belajar melalui gerak?

Selain itu, guru juga dapat menggunakan kegiatan pembelajaran dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/media lain yang sesuai.

Refleksi Akhir Bab bagi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab ialah sebagai berikut.

Berikut ini contoh lembar refleksi untuk guru.

Tabel 3.18 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			

J. Sumber Belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam pembelajaran bab ini adalah Buku Siswa *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII SMP/MTs Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kemendikbdrstek. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping, seperti buku-buku berikut ini.

1. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults 7th Edition* oleh Jacqueline D. Goodway, John C. Ozmun, and David, L. Gallahue (2012)
2. *Buku Pemantauan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja* oleh Kementerian Kesehatan (2020)
3. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach* oleh Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, and Linda L. Griffin (2021)
4. *Panduan Pembelajaran untuk SD, SMP, SMA 2016* oleh Kemendikbdrstek (2024)
5. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* oleh Marilyn M. Buck et al (2007)
6. *Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak* oleh Rusli Lutan (2005).
7. *Buku Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21* oleh Muhajir (2019).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus Bab IV

Kerja Sama dalam Sebuah Tim



A. Pendahuluan

Materi kerja sama dalam sebuah tim (bagian IV) merupakan bab keempat di buku siswa. Materi ini terdiri atas kohesi (kepaduan) tim, kerja sama, taktik dan strategi dalam tim, berbagai peran di dalam olahraga, dan emosi dalam olahraga.

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

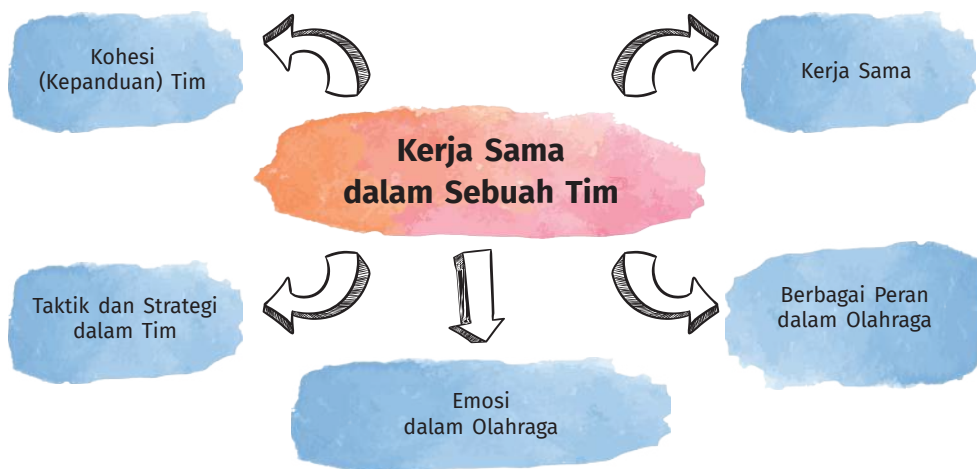
Dalam bab ini, peserta didik akan mempelajari kohesi (kepaduan) tim, kerja sama, taktik dan strategi dalam tim, berbagai peran di dalam olahraga, dan emosi dalam olahraga. Selain itu, peserta didik akan belajar bagaimana mendapatkan keterampilan baru, menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan berbagai bentuk kerja sama dalam sebuah tim. Di dalam Bab IV ini juga ditekankan pada pentingnya meningkatkan kerja sama dalam sebuah tim yang merupakan tujuan pembelajaran dari bab ini. Tujuan pembelajaran tersebut ialah menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi, menganalisis, serta menerapkan kerja sama dalam sebuah tim yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu

- a. mengidentifikasi dan menjelaskan kerja sama dalam sebuah tim;
- b. menjelaskan kerja sama;
- c. menjelaskan dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi dalam tim;
- d. menjelaskan, mengidentifikasi, serta menerapkan berbagai peran di dalam olahraga;
- e. menjelaskan dan mengidentifikasi emosi dalam olahraga.

2. Peta Konsep

Untuk memudahkan peserta didik mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini peta konsep yang terdapat pada buku siswa.





Gambar 4.1 Peta Konsep Bab Meningkatkan Kerja Sama dalam Sebuah Tim

Sesuai dengan peta konsep di atas, terdapat lima bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama ialah kohesi (kepaduan) tim yang mempelajari kemalasan sosial. Kedua ialah kerja sama, meliputi melatih *teamwork* dan melatih *teamwork* dengan memindahkan botol dengan tali berkelompok. Ketiga ialah taktik dan strategi dalam tim, meliputi taktik serangan balik dan mempraktikkan taktik dan strategi. Keempat ialah berbagai peran di dalam olahraga, meliputi mempraktikkan peran dalam sebuah pertandingan dan mendemonstrasikan peran dalam sebuah pertandingan. Kelima ialah emosi dalam olahraga, meliputi mengenal emosi dan memahami emosi dari suatu kasus.

3. Alokasi Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada bab ini dapat dilakukan 6–8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab ini peserta didik akan mengidentifikasi dan menganalisis kerja sama dalam sebuah tim serta mempraktikkan kerja sama dalam sebuah tim yang mengarah pada penghalusan gerak dalam berbagai situasi keterampilan gerak. Sebelum mempelajari materi tersebut, peserta didik diharapkan telah memahami dan menguasai kerja sama yang telah dipelajari pada kelas sebelumnya.

C. Apersepsi

Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang kerja sama. Kerja sama tim dalam olahraga merupakan fondasi kesuksesan dalam mencapai tujuan bersama. Dalam setiap cabang olahraga, keterampilan individu dan kohesi tim menjadi kunci utama dalam meraih prestasi yang gemilang. Ketika anggota tim mampu saling mendukung, berkolaborasi, dan bekerja bersama-sama dengan tujuan yang sama, mereka mampu mencapai hasil yang jauh lebih baik daripada jika mereka bekerja secara individu. Semangat kerja sama memungkinkan mereka untuk melewati tantangan dan rintangan dengan lebih mudah serta memberikan dukungan saat diperlukan.

Dalam olahraga, kesuksesan tim bukan hanya tentang kemampuan individu, tetapi juga tentang kemampuan untuk beradaptasi, berkomunikasi, dan memahami peran tiap-tiap anggota tim. Oleh karena itu, kerja sama tim merupakan aspek yang tak terpisahkan dalam meraih prestasi di dunia olahraga.

Untuk menggugah rasa ingin tahu peserta didik, guru juga dapat memberikan pertanyaan pemantik berikut.

Bagaimana cara meningkatkan kerja sama dalam sebuah tim dan apa peran penting kerja sama dalam sebuah tim?

D. Penilaian sebelum Pembelajaran

Penilaian sebelum pembelajaran dapat dilakukan melalui tanya jawab perorangan maupun kelompok untuk menggali pengetahuan awal peserta didik terkait pengetahuan prasyarat yang telah dicantumkan pada Subbab B Konsep dan Keterampilan Prasyarat. Selain menggunakan aktivitas awal yang dicantumkan di buku siswa, guru juga dapat menyusun pertanyaan sendiri atau menggunakan instrumen asesmen awal berikut ini. Guru juga dapat memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini contoh pertanyaan asesmen awal.



Asesmen Awal

1. Kerja sama dalam tim tidak penting dalam olahraga.
 Benar Salah
2. Kapten tim hanya bertugas untuk mengatur strategi pertandingan.
 Benar Salah
3. Emosi negatif seperti kemarahan dapat membantu meningkatkan performa atlet.
 Benar Salah
4. Anggota tim harus selalu setuju dengan keputusan kapten.
 Benar Salah
5. Komunikasi yang baik antaranggota tim tidak penting dalam olahraga beregu.
 Benar Salah
6. Kapten tim hanya perlu memiliki kemampuan teknis yang baik.
 Benar Salah
7. Emosi positif seperti semangat dan antusiasme dapat membantu meningkatkan performa atlet.
 Benar Salah
8. Anggota tim tidak perlu saling mendukung satu sama lain.
 Benar Salah
9. Kapten tim hanya perlu berfokus pada performa individu.
 Benar Salah
10. Emosi yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan performa atlet
 Benar Salah

Hasil dari asesmen awal di atas dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila (P3)

Subbab A Kohesi (Kepaduan) Tim

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi kohesi (kepaduan) tim
2. Menjelaskan kohesi (kepaduan) tim

Tabel 4.1 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 1.1 Belajar tentang Kemalasan Sosial	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan kemalasan sosial sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 4.1

Belajar tentang Kemalasan Sosial

1. Memahami fenomena kemalasan sosial (*social loafing*):
 - a. Mendiskusikan
 - b. Menggali alasan
2. Mencari solusi positif untuk mengurangi *social loafing*:
 - a. Memandu peserta didik untuk mendiskusikan cara-cara positif
 - b. Mendiskusikan dampak *social loafing*
3. Membangun tim yang efektif:
 - a. Mendiskusikan dengan peserta didik tentang tim yang mereka miliki saat ini, seperti tim kelompok belajar, band, basket, atau futsal
 - b. Mengidentifikasi faktor-faktor
 - c. Mendiskusikan faktor-faktor
 - d. Membahas cara-cara untuk mengelola konflik dalam tim secara positif

4. Strategi untuk meningkatkan tim:
 - a. Memandu peserta didik untuk menyusun strategi
 - b. Mendorong peserta didik untuk menerapkan strategi

Subbab B Kerja Sama

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi kerja sama
2. Menjelaskan kerja sama
3. Mempraktikkan kerja sama

Tabel 4.2 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 4.2 Melatih <i>Teamwork</i>	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan melatih <i>teamwork</i> sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 4.3 Melatih <i>Teamwork</i> dengan Memindahkan Botol dengan Tali Berkelompok	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan melatih <i>teamwork</i> dengan memindahkan botol dengan tali berkelompok sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 4.2

Melatih *Teamwork*

1. Peserta didik dibagi ke dalam tim kecil.
2. Guru menyiapkan area dan peralatan permainan.
3. Guru menjelaskan aturan permainan.
4. Guru memantau dan memfasilitasi permainan.
5. Guru mengajak peserta didik untuk mendiskusikan dan merefleksikan pembelajaran.



Aktivitas 4.3

Permainan Memindahkan botol dengan Tali

1. Guru menyiapkan botol berisi air dan tali panjang.
2. Guru menentukan lintasan botol.
3. Peserta dibagi menjadi tim seimbang.
4. Peserta didik memindahkan botol dari A ke B memakai tali, tanpa dipegang.
5. Peserta didik merencanakan strategi tim sebelum mulai.
6. Peserta didik harus bekerja sama dengan hati-hati dan berkoordinasi dengan baik untuk memindahkan botol menggunakan tali.
7. Peserta didik melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan berikut.
 - a. Apa kunci keberhasilan tim?
 - b. Perilaku apa yang penting?

Subbab C Taktik dan Strategi dalam Tim

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi taktik dan strategi tim
2. Menjelaskan taktik dan strategi tim
3. Mempraktikkan taktik dan strategi tim

Tabel 4.3 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 4.4 Taktik Serangan Balik	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan taktik serangan balik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 4.5 Mempraktikkan Taktik dan Strategi	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan taktik dan strategi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	





Aktivitas 4.4

Taktik Serangan Balik

1. Peserta didik membentuk kelompok kemudian melakukan permainan invasi.
2. Peserta didik merencanakan pola permainan serangan balik dengan bimbingan guru.
3. Peserta didik melakukan permainan dengan fokus pada penerapan taktik serangan balik.
4. Peserta didik menganalisis situasi saat taktik serangan balik berhasil diterapkan dan mendiskusikan strategi yang efektif serta cara meningkatkannya.



Aktivitas 4.5

Mempraktikkan Taktik dan Strategi

1. Peserta didik membentuk kelompok 3–4 orang dan memilih permainan tim (sepak bola, bola voli, futsal, bola basket).
2. Peserta didik merencanakan taktik untuk meningkatkan peluang mencetak gol/poin dan menggambarinya pada kertas.
3. Peserta didik melatih taktik bersama tim.
4. Setelah permainan, peserta didik menjawab pertanyaan dalam Aktivitas 4.5.

Subbab D Berbagai Peran di dalam Olahraga

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi berbagai peran di dalam olahraga
2. Menjelaskan berbagai peran di dalam olahraga
3. Mempraktikkan berbagai peran di dalam olahraga

Tabel 4.4 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 4.6 Mempraktikkan Peran dalam Sebuah Pertandingan	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan peran dalam sebuah pertandingan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 4.7 Mendemonstrasikan Peran dalam Sebuah Pertandingan	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mendemonstrasikan peran dalam sebuah pertandingan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 4.6

Mempraktikkan Peran dalam sebuah Pertandingan

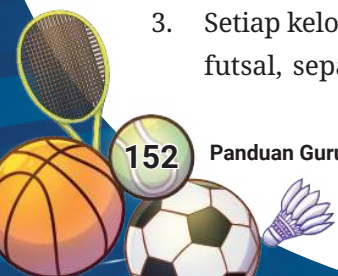
1. Peserta didik membentuk dua tim, masing-masing berperan sebagai pemain.
2. Peserta didik menentukan anggota tim yang berperan sebagai panitia pelaksana, wasit, pelatih, dan administrator tim.
3. Peserta didik memainkan permainan tim (futsal, sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain-lain).
4. Tiap-tiap anggota memerankan tugas sesuai dengan tabel.



Aktivitas 4.7

Mendemonstrasikan Peran dalam Sebuah Pertandingan

1. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok.
2. Setiap kelompok menentukan anggota tim yang akan berperan sebagai panitia pelaksana, wasit, pelatih, pemain, dan administrator tim.
3. Setiap kelompok memilih dan memainkan permainan tim bersama, seperti futsal, sepak bola, bola basket, atau bola voli.



4. Setiap anggota tim menjalankan tugas sesuai dengan perannya.
5. Setelah permainan, setiap kelompok mengidentifikasi dan menuliskan tugas yang telah dilakukan oleh setiap peran.
6. Peserta didik mendiskusikan dengan guru PJOK, keterampilan apa yang perlu ditingkatkan agar pertandingan dapat terlaksana dengan lebih baik.

Subbab E Emosi dalam Olahraga

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi berbagai emosi dalam olahraga
2. Menjelaskan berbagai emosi dalam olahraga
3. Mempraktikkan berbagai emosi dalam olahraga

Tabel 4.5 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 4.8 Mengetahui Emosi	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mengetahui emosi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 4.9 Memahami Emosi dari Suatu Kasus	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mendemonstrasikan emosi dari suatu kasus sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	



Aktivitas 4.8

Mengenal Emosi

1. Peserta didik diminta untuk menulis 20 emosi atau perasaan yang pernah mereka alami saat olahraga, pertandingan, atau dalam situasi bermain PJOK dalam 1 menit.
2. Peserta didik yang memiliki daftar emosi terpanjang diminta untuk membacakannya di depan kelas.
3. Guru memimpin diskusi kelas mengenai pentingnya memiliki banyak deskripsi emosi.

4. Tujuan aktivitas ini adalah membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi serta mengembangkan kualitas-kualitas yang mereka kagumi dari tokoh idola.



Aktivitas 4.9

Memahami Emosi dari Kasus

1. Guru memandu peserta didik untuk mengidentifikasi perasaan Agung, seperti kecewa dan sedih karena tidak dapat mengikuti seleksi tim futsal.
2. Guru memandu peserta didik untuk memikirkan kemungkinan perasaan lain yang mungkin disembunyikan Agung, seperti iri atau cemburu terhadap keberhasilan teman-temannya.
3. Guru memandu peserta didik untuk memahami perasaan teman-teman Agung, seperti senang, bangga, dan bersyukur atas keberhasilan mereka, namun juga mungkin merasa sedikit bersalah atau tidak enak hati karena Agung tidak dapat ikut.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

- a. Pada Aktivitas 4.1, 4.2, dan 4.3 peserta didik diinstruksikan untuk membagi kelompok dalam memperagakan aktivitas pembelajaran diferensiasi konten, proses, maupun produk.
- b. Pada Aktivitas 4.4 dan Aktivitas 4.5, peserta didik diminta memilih situasi gerak yang berbeda, seperti bola, basket, atau futsal. Pemilihan situasi gerak yang berbeda dapat didasarkan pada minat belajar dan kemampuan peserta didik.
- c. Pada Aktivitas 4.7 peserta didik mendemonstrasikan berbagai peran dalam sebuah pertandingan sehingga guru dapat memberikan pilihan peran bagi peserta didik.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Miskonsepsi yang sering terjadi ketika belajar tentang kerja sama dalam sebuah tim ialah peserta didik menganggap bahwa kerja sama tim bukan merupakan hal yang penting. Selain itu, gerakan yang dilakukan saat bekerja sama dalam sebuah tim dilakukan secara sembarangan. Misalnya, sebelum melakukan kerja sama dalam sebuah tim, mereka tidak melakukan pemanasan



terlebih dahulu. Mereka tidak menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai dengan ketentuan, seperti kaos, sepatu, dan sebagainya. Mereka juga tidak melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan ketentuan dan petunjuk dari guru.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Persiapan lingkungan dan peserta didik merupakan hal penting dalam memastikan keamanan dan keselamatan selama pembelajaran. Guru memastikan area pembelajaran bebas dari benda-benda berbahaya, peralatan dan fasilitas dalam kondisi baik, serta alat-alat keselamatan yang memadai. Selain itu, guru memberikan pengarahan kepada peserta didik tentang pentingnya K3, memastikan mereka menggunakan pakaian dan sepatu olahraga yang sesuai, serta menginstruksikan untuk mengikuti arahan guru dan peraturan selama pembelajaran.

Selama pelaksanaan pembelajaran, guru mengawasi dan membimbing peserta didik dengan cermat. Guru memastikan mereka melakukan pemanasan yang cukup sebelum aktivitas inti, memberikan jeda istirahat yang memadai, serta memperhatikan kondisi peserta didik dan segera memberikan pertolongan jika terjadi cedera. Guru harus dapat mengenali tanda-tanda cedera dan memberikan pertolongan pertama yang sesuai, serta memastikan tersedia kotak P3K yang dapat diakses dengan mudah.

Evaluasi dan perbaikan juga menjadi hal penting untuk meningkatkan aspek K3 dalam pembelajaran selanjutnya. Guru mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran dari segi K3, mengidentifikasi kekurangan dan potensi bahaya, melakukan perbaikan dan penyempurnaan rencana pembelajaran, serta menyosialisasikan hasil evaluasi dan perbaikan kepada peserta didik untuk pembelajaran selanjutnya.

5. Interaksi dengan Orang Tua/Wali atau Masyarakat

Orang tua/wali dapat membantu dengan mendampingi peserta didik saat melakukan aktivitas olahraga atau kerja sama dalam sebuah tim di rumah. Jika orang tua atau keluarga dan kerabat memahami atau memiliki profesi relevan tentang kerja sama dalam sebuah tim atau olahraga, mereka dapat menjadi sumber informasi bagi peserta didik dalam aktivitas ini.

Untuk melatih kerja sama dalam tim, orang tua bisa meminta peserta didik untuk melakukan kerja sama dengan anggota keluarga yang lain, seperti ayah, ibu, kakak, adik, atau anggota keluarga lainnya. Orang tua juga dapat mengajak diskusi peserta didik mengenai emosi yang muncul dalam sebuah pertandingan yang disaksikan bersama keluarga di televisi.

6. Asesmen Formatif

Penilaian untuk Aktivitas 4.1 sampai dengan 4.7 dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi kerja sama dalam sebuah tim, sikap saat melakukan kerja sama dalam sebuah tim, dan pelaporan hasil identifikasi kerja sama dalam sebuah tim. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- a. Aktivitas ini menekankan pada keterampilan peserta didik untuk mengidentifikasi kerja sama dalam sebuah tim. Peserta didik mengidentifikasi kerja sama dalam sebuah tim dengan kohesi (kepaduan) tim, kerja sama, taktik dan strategi dalam tim, berbagai peran di dalam olahraga, dan emosi dalam olahraga. Dengan aktivitas ini, diharapkan peserta didik dapat mengidentifikasi kerja sama dalam sebuah tim yang benar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- b. Peserta didik memilah-milah, kemudian menganalisisnya berdasarkan informasi kerja sama dalam sebuah tim. Peserta didik mempresentasikan jawaban dan hasil analisis mereka di depan kelas.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik dapat bekerja sama dengan teman sekelompoknya untuk membawa kerja sama dalam sebuah tim yang berbeda. Lalu, mereka menganalisis kerja sama dalam sebuah tim mana yang lebih baik dilakukan, dan memberikan alasan mengapa kerja sama dalam sebuah tim yang satu lebih baik dibanding dengan tim yang lain.
- d. Setelah itu, peserta didik dengan teman sekelompoknya membuat kesimpulan tentang kerja sama dalam sebuah tim yang baik tersebut.
- e. Guru dapat menggunakan rubrik berikut untuk menilai produk yang dibuat peserta didik.



Tabel 4.6 Rubrik Penilaian Aktivitas 4.2, 4.3, dan 4.4

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas keterampilan gerak

1. Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi

- Sangat Mahir (86–100): gerakan sesuai dengan instruksi secara sempurna.
- Mahir (76–85): gerakan sesuai dengan instruksi dengan baik, hanya terdapat sedikit penyimpangan.
- Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang sesuai dengan instruksi, terdapat beberapa penyimpangan yang signifikan.

2. Kelancaran dan Koordinasi Gerakan

- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik.
- Mahir (76–85): gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik, hanya terdapat sedikit ketidاكلancaran.
- Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi.

3. Keamanan dan Keselamatan
 - Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat aman dan tidak membahayakan sama sekali.
 - Mahir (76–85): gerakan aman dan tidak membahayakan, hanya terdapat sedikit risiko.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan.
4. Penerapan Pemahaman Konsep
 - Sangat Mahir (86–100): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik, dapat menjelaskan dengan rinci.
 - Mahir (76–85): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik, dapat menjelaskan dengan cukup jelas.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menerapkan pemahaman konsep, penjelasan kurang jelas.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan merata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Sangat Mahir : 86–100
- Mahir : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

Tabel 4.7 Rubrik Penilaian Aktivitas 4.1, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, dan 4.9

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik	Mampu menjelaskan konsep dengan baik	Kurang mampu menjelaskan konsep



Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap
Kemampuan Menganalisis	Analisis sangat tepat dan komprehensif	Analisis cukup tepat dan lengkap	Analisis kurang tepat dan kurang lengkap
Kemampuan Menjodohkan	Semua pasangan cocok	Sebagian besar pasangan cocok	Banyak pasangan yang tidak cocok

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

1. Ketepatan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban benar 76–100%
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban benar 50–75%
- Sedang Berkembang (≤ 75): Jawaban benar $\leq 50\%$

2. Pemahaman Konsep

- Melebihi Ekspektasi (86–100): mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.
- Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.

3. Kelengkapan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): Jawaban lengkap dan detail.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban cukup lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban kurang lengkap.

4. Kemampuan Menganalisis

- Melebihi Ekspektasi (86–100): analisis sangat tepat dan komprehensif.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): analisis cukup tepat dan lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): analisis kurang tepat dan kurang lengkap.

5. Kemampuan Menjodohkan

- Melebihi Ekspektasi (86–100): semua pasangan cocok.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): sebagian besar pasangan cocok.
- Sedang Berkembang (≤ 75): banyak pasangan yang tidak cocok.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan merata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Melebihi Ekspektasi : 86–100
- Sesuai Ekspektasi : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) diharapkan, sedangkan pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan baik. Berikut ini penjelasan aktivitas Remedial dan Pengayaan:

1. 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.

Materi remedial antara lain sebagai berikut.

- a. Remedial Asesmen Pengetahuan
 - 1) mengidentifikasi kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani;



- 2) menjelaskan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani;
 - 3) menunjukkan cara menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani;
 - 4) menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- b. Remedial Asesmen Keterampilan
- Peserta didik diminta untuk mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis kerja sama dalam sebuah tim.

2. Pengayaan

Peserta didik diarahkan untuk bermain peran dalam pertandingan bola voli. Guru membagi peserta didik menjadi dua tim yang seimbang dan tiap-tiap peserta didik memiliki peran yang berbeda di dalam tim.

- a. Peserta didik menentukan peran pemain tiap-tiap anggota tim, seperti pemain penyerang, *blocker*, *setter*, *libero*, dan sebagainya.
- b. Selain peran di atas, mereka juga menentukan peran lainnya, seperti wasit, tim administrator, dan panitia pertandingan.
- c. Peserta didik menjalani sesi pelatihan peran. Setiap anggota tim belajar dan mengembangkan keterampilan sesuai dengan peran yang ditetapkan.
- d. Peserta didik memperagakan pertandingan. Setiap anggota tim harus memainkan perannya dengan baik dan berkontribusi secara maksimal.
- e. Peserta didik juga harus terlibat dalam pengambilan keputusan terkait strategi permainan dan taktik yang akan digunakan selama pertandingan.
- f. Setelah unit pembelajaran selesai, peserta didik dan guru melakukan refleksi untuk mengevaluasi kinerja individu, kerja sama tim, dan progres keseluruhan.

G. Asesmen Sumatif

Peserta didik menyelesaikan asesmen sumatif dengan tiga bentuk soal dan tugas gerak. Soal terdiri dari dua bentuk, yaitu pilihan ganda tunggal dan uraian lalu memperagakan tugas gerak.

Tabel 4.8 Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menyelesaikan soal pilihan ganda	Jawaban yang benar pada soal pilihan ganda
Mempraktikkan gerak dan menganalisis hasil	Memperagakan gerak sebagai hasil dari pemahaman konsep
Menyelesaikan soal uraian	Jawaban uraian yang lengkap dan menunjukkan pemahaman konsep

Tabel 4.9 Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Jawaban Benar	4–5 jawaban soal benar	3–4 jawaban soal benar	≤ 2 jawaban soal benar

Tabel 4.10 Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep



Tabel 4.11 Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.	Mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.	Kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail.	Jawaban cukup lengkap.	Jawaban kurang lengkap.

Panduan Penskoran

Skor Akhir (Skor Tes Pilihan Ganda x 20%) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 50%) + (Skor Tes Uraian x 30%)

Keterangan:

- Tes Pilihan Ganda (20%)
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): 4–5 jawaban benar, skor 4
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): 3–4 jawaban benar, skor 3
 - Sedang Berkembang (≤ 75): ≤ 2 jawaban benar, skor 2
- Tes Aktivitas Gerak (50%)
 - Sangat Mahir: Skor 5
 - Mahir: Skor 4
 - Sedang Berkembang: Skor 3
- Tes Uraian (30%):
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): Skor 5
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): Skor 4
 - Sedang Berkembang (≤ 75): Skor 3

Jadi, rumus untuk menghitung skor akhir sumatif ialah sebagai berikut.

Skor Akhir Sumatif = (Skor Tes Pilihan Ganda x 0,2) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 0,5) + (Skor Tes Uraian x 0,3)

H. Kunci Jawaban

Aktivitas 4.1

Belajar tentang Kemalasan Sosial

1. Penyebab *social loafing* adalah kurangnya tanggung jawab individual, motivasi, dan pengakuan kontribusi. Cara menguranginya secara positif ialah dengan menjelaskan tanggung jawab individual, memberikan umpan balik dan penghargaan, serta meningkatkan kohesivitas tim melalui kegiatan bersama.
2. Faktor yang menyatukan anggota tim yaitu tujuan bersama, saling percaya, komunikasi terbuka, pembagian peran jelas, dan kegiatan *team building*. Sementara faktor yang membedakan yaitu latar belakang, kepribadian, dan konflik kepentingan. Mengelola konflik dapat dilakukan dengan mengidentifikasi sumber, komunikasi konstruktif, dan mencari solusi win-win.
3. Strategi untuk meningkatkan tim ialah dengan menetapkan tujuan tim yang jelas, membangun kepercayaan, komunikasi, dan kohesivitas, mendelegasikan tugas secara seimbang, memberikan umpan balik dan pengakuan, mengadakan kegiatan *team building*, mengelola konflik secara konstruktif, memastikan kepemimpinan yang efektif, serta melakukan evaluasi kinerja tim secara berkala.

Aktivitas 4.2

Melatih *Teamwork*

Peserta didik mempraktikkan permainan mengisi ember dengan air untuk mengeluarkan bola kecil dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab sesuai dengan pembagian tugas di kelompok masing-masing.

Aktivitas 4.4

Permainan Memindahkan Botol dengan Tali

1. Agar tim berhasil, berikut ini hal-hal yang harus dilakukan:
 - a. merencanakan strategi dan peran tiap-tiap anggota tim sebelum permainan dimulai;
 - b. berkoordinasi dan berkomunikasi dengan baik saat memindahkan botol, saling menyamakan gerakan dan saling membantu;
 - c. bekerja sama dengan penuh semangat dan saling mendukung satu sama lain.



2. Kunci keberhasilan tim adalah komunikasi efektif, koordinasi yang baik, saling percaya dan mendukung, serta fleksibilitas dalam menyesuaikan strategi jika diperlukan.

Aktivitas 4.4

Taktik Serangan Balik

1. Berikut ini situasi agar taktik serangan balik berhasil:
 - a. Cepat merebut bola di tengah lapangan
 - b. Mengubah arah serangan dengan cepat
 - c. Menggerakkan bola cepat ke gawang lawan
 - d. Memanfaatkan ruang kosong di belakang lawan
2. Berikut ini strategi yang efektif dan cara meningkatkannya.
 - a. Tingkatkan kecepatan reaksi merebut bola!
 - b. Latih transisi dari bertahan ke menyerang!
 - c. Asah kemampuan mengubah arah serangan!
 - d. Tingkatkan *passing* dan kontrol bola!
 - e. Bangun komunikasi dan koordinasi tim!
 - f. Analisis pola permainan lawan!

Aktivitas 4.5

Mempraktikkan Taktik dan Strategi

1. Taktik dilaksanakan saat situasi dan kondisi permainan sesuai dengan taktik tersebut.
2. Situasi yang tepat saat tim memiliki peluang atau keunggulan, seperti penguasaan bola baik, lawan bertahan, atau dapat *set-piece*.
3. Setelah lawan tahu taktik, perlu variasi taktik lain agar tidak mudah terbaca.
4. Taktik untuk penguasaan bola: pergerakan tanpa bola, kontrol bola baik, komunikasi, jaga penguasaan.
5. Saat menyerang, dukung pemain dengan membuka ruang, memberi opsi umpan, dan menjaga fokus.
6. Posisi yang mendukung mencetak gol: striker, gelandang serang, pemain sayap, bek tengah, gelandang bertahan.

Kunci Jawaban Aktivitas 4.6

Mempraktikkan Peran dalam Sebuah Pertandingan

Tabel 4.12 Contoh Pengisian Tabel Peran dan Tugas dalam aktivitas 4.6

Peran	Tugas
Panitia Pelaksana	<ol style="list-style-type: none">1. Memastikan lapangan dan peralatan siap digunakan2. Mengatur jadwal pertandingan sesuai rencana3. Menyediakan fasilitas pendukung seperti air minum, P3K, dan lain-lain4. Mengawasi jalannya pertandingan5. Melakukan registrasi dan verifikasi pemain
Wasit	<ol style="list-style-type: none">1. Memastikan peraturan permainan ditaati oleh pemain2. Memberikan keputusan yang adil dan tidak memihak3. Menjaga keamanan dan keselamatan selama pertandingan4. Memberikan sanksi pelanggaran sesuai aturan5. Memimpin jalannya pertandingan dari awal hingga akhir
Pelatih	<ol style="list-style-type: none">1. Menyusun strategi dan taktik permainan yang efektif2. Memberikan instruksi dan arahan kepada pemain selama pertandingan3. Melakukan pergantian pemain sesuai kebutuhan4. Memberikan motivasi dan semangat kepada tim
Pemain	<ol style="list-style-type: none">1. Menjalankan strategi dan taktik yang diberikan pelatih2. Berkomunikasi dan berkoordinasi dengan rekan satu tim3. Berusaha sekuat tenaga untuk mencapai kemenangan4. Menunjukkan sportivitas dan kerja sama yang baik5. Mendukung dan memberi semangat kepada rekan satu tim
Administrator Tim	<ol style="list-style-type: none">1. Mengurus administrasi tim, seperti pendaftaran, perizinan, dan lain-lain2. Mengatur logistik tim, seperti perlengkapan, akomodasi, dan lain-lain3. Melakukan pencatatan dan dokumentasi selama pertandingan4. Mengurus keperluan tim, seperti konsumsi, transportasi, dan lain-lain5. Menjadi penghubung antara tim dengan panitia pelaksana



Kunci Jawaban Aktivitas 4.7

Mendemonstrasikan Peran dalam Sebuah Pertandingan

Tabel 4.13 Peran dan Tugas Anggota Tim

Peran	Tanggung Jawab	Keterampilan yang Dibutuhkan	Ukuran Keberhasilan
Panitia Pelaksana	Menyusun jadwal dan melengkapi peralatan	Memahami aturan permainan	Pertandingan berjalan sesuai aturan
Wasit	Memastikan aturan ditaati, memberi keputusan adil	Pengetahuan aturan, kemampuan pengambilan keputusan	Pertandingan berjalan tertib dan adil
Pelatih	Menyusun strategi, memberi arahan dan motivasi	Kemampuan analisis, komunikasi, kepemimpinan	Tim menjalankan strategi dengan baik, menampilkan permainan yang efektif
Pemain	Menjalankan strategi, berkomunikasi, bekerja sama	Keterampilan teknis, fisik, mental	Memberikan performa terbaik sesuai peran masing-masing
Administrator Tim	Mengurus administrasi, logistik, dokumentasi	Organisasi, manajemen, komunikasi	Semua kebutuhan tim terpenuhi, dokumentasi lengkap

Aktivitas 4.8

Mengenal Emosi

1. Emosi atau perasaan yang mungkin dialami saat olahraga, pertandingan, atau pembelajaran PJOK:

- semangat, frustrasi
- antusias, gembira
- gugup, tegang, cemas
- percaya diri, optimis
- kecewa, sedih,
- bangga, puas
- lelah, letih
- fokus, konsentrasi
- bersemangat, berenergi
- senang, bahagia
- kesal, marah
- takut, khawatir
- lega, tenang
- kecewa, sedih
- bersyukur, berterima kasih
- termotivasi,

- semangat
 - penasaran, ingin tahu
 - empatik, peduli
 - kompetitif, ingin menang
 - putus asa,
 - menyerah
 - bersikap sportif, *fair play*
2. Peserta didik diminta membacakan daftar emosi atau perasaan terpanjang di hadapan teman-temannya.
 3. Kita memerlukan banyak deskripsi emosi karena setiap orang dapat merasakan berbagai macam perasaan dalam situasi olahraga, pertandingan, atau pembelajaran PJOK. Emosi dan perasaan ini sangat penting untuk dipahami karena dapat memengaruhi performa, motivasi, dan pengalaman belajar.

Aktivitas 4.9

Memahami Emosi dari Kasus

1. Perasaan yang dialami Agung ialah kecewa dan sedih.
2. Perasaan yang disembunyikan Agung ialah iri atau cemburu terhadap keberhasilan teman-temannya.
3. Perasaan teman-teman Agung antara lain senang, bangga, bersyukur, namun juga merasa sedikit bersalah atau tidak enak hati.

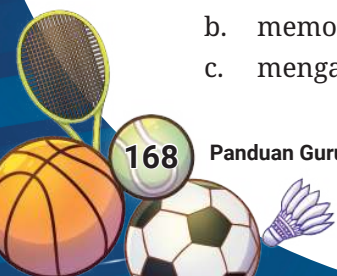
Uji Kompetensi BAB 4

Pilihan Ganda

1. A
2. B
3. C
4. D
5. D

Jawaban Soal Praktik Gerak dan Uraian

1. Cara memenangkan permainan estafet kelereng:
 - a. kerja sama tim yang baik;
 - b. komunikasi dan koordinasi antaranggota.
2. Tujuan permainan estafet kelereng:
 - a. melatih kerja sama tim;
 - b. melatih kecepatan dan ketepatan.
3. Permainan ini dapat meningkatkan kerja sama karena:
 - a. membutuhkan koordinasi antaranggota;
 - b. keberhasilan tergantung kontribusi setiap anggota.
4. Tanggung jawab kapten tim:
 - a. memimpin dan mengoordinasikan tim;
 - b. memotivasi anggota;
 - c. mengambil keputusan penting.



5. Peran emosi dalam performa olahraga:
 - a. emosi positif dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi;
 - b. emosi negatif dapat menghambat performa jika tidak dikelola;
 - c. mengelola emosi dengan baik dapat membantu fokus dan tenang.

I. Refleksi

Di setiap aktivitas kerja sama dalam sebuah tim, seperti Aktivitas 4.1 sampai dengan Aktivitas 4.8, peserta didik diminta melakukan refleksi mengenai bagian apa yang paling menarik dan mana yang harus diperbaiki serta adakah hal baru yang dipelajari dari aktivitas ini.

Dari hasil pengamatan peserta didik, kira-kira bagian apa yang paling menarik dari kegiatan tersebut? Bagian mana yang harus diperbaiki? Apa pengalaman baru yang diperoleh peserta didik dari aktivitas tersebut? Keterampilan gerak apa yang dapat dilakukan peserta didik dengan model sederhana tersebut? Kira-kira apa yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat dari keterampilan gerak tersebut?

Sementara refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti berikut.

1. Keberhasilan apa yang sudah kamu capai?
2. Adakah hal yang menurutmu perlu diperbaiki?
3. Hal baru apa yang kamu pelajari dari proses mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan kerja sama dalam sebuah tim?

Selain itu, guru juga dapat menggunakan kegiatan pembelajaran dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga media lain yang sesuai.

Refleksi Akhir Bab bagi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab ialah sebagai berikut.

Berikut ini contoh lembar refleksi untuk guru.

Tabel 4.14 Lembar Refleksi Diri Guru

No	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				

J. Sumber Belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam pembelajaran bab ini adalah Buku Siswa *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII SMP/MTs Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kemendikbudristek. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping, seperti buku-buku berikut ini.

1. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults 7th Edition* oleh Jacqueline D. Goodway, John C. Ozmun, and David, L. Gallahue (2012)
2. *Buku Pemantauan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja* oleh Kementerian Kesehatan (2020)
3. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach* oleh Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, and Linda L. Griffin (2021)
4. *Panduan Pembelajaran untuk SD, SMP, SMA 2016* oleh Kemendikbudristek (2024)
5. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* oleh Marilyn M. Buck et al (2007)
6. *Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak* oleh Rusli Lutan (2005).
7. *Buku Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21* oleh Muhajir (2019).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus Bab V

Membugarkan Tubuh



A. Pendahuluan

Materi membugarkan tubuh (bagian V) merupakan bab kelima di buku siswa. Materi ini terdiri atas kemampuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan menganalisis reaksi tubuh terhadap aktivitas jasmani dengan intensitas berbeda serta dapat mendemonstrasikan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas jasmani yang terkait dengan kesehatan.

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

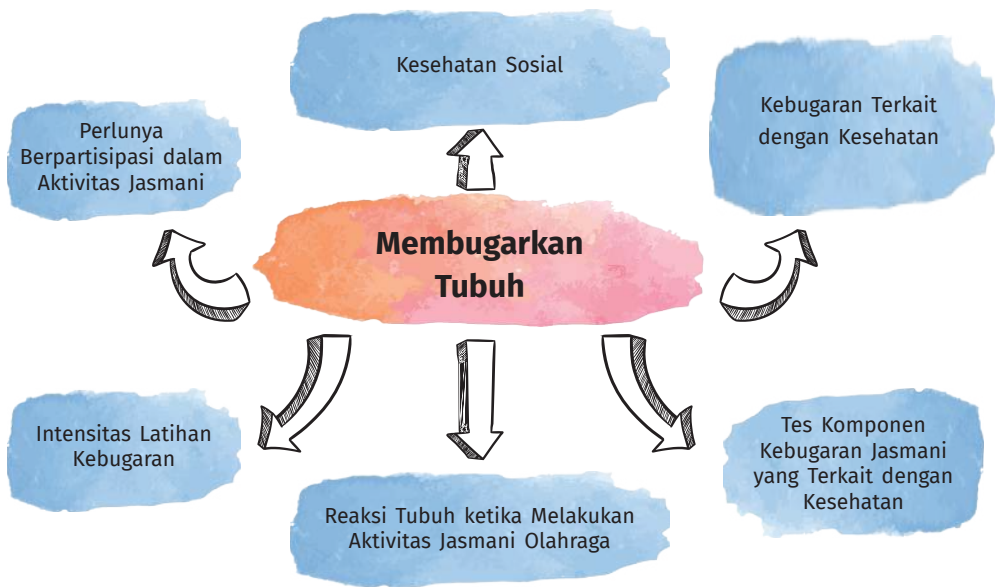
Dalam bab ini peserta didik akan belajar pentingnya berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran, menjelaskan pengaruh sosial aktivitas kebugaran, serta menjelaskan dan mempraktikkan pengukuran kebugaran terkait kesehatan. Selain itu, peserta didik juga akan belajar tentang intensitas latihan kebugaran serta menganalisis respons tubuh terhadap aktivitas jasmani. Di dalam Bab V ini juga ditekankan pada pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani yang merupakan tujuan pembelajaran dari bab ini. Tujuan pembelajaran tersebut ialah menunjukkan kemampuan dalam aktivitas kebugaran sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu

- mengidentifikasi dan menjelaskan perlunya berpartisipasi dalam aktivitas jasmani;
- mengidentifikasi dan menjelaskan kesehatan sosial;
- menjelaskan, mengidentifikasi, dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan;
- menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan;
- menjelaskan, mengidentifikasi, serta mempraktikkan intensitas latihan kebugaran.

2. Peta Konsep

Untuk memudahkan peserta didik mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini peta konsep yang terdapat pada buku siswa.





Gambar 5.1 Peta Konsep Bab Meningkatkan Kebugaran Tubuh

Sesuai dengan peta konsep di atas, terdapat empat bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik. Pertama ialah perlunya berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. Kedua ialah kesehatan sosial. Ketiga ialah latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan. Keempat ialah tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan. Kelima ialah intensitas latihan kebugaran. Keenam ialah reaksi tubuh ketika melakukan aktivitas jasmani.

3. Alokasi Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada bab ini dapat dilakukan 2–4 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab ini peserta didik akan mengidentifikasi, menganalisis, serta mempraktikkan latihan peningkatan kebugaran jasmani. Sebelum mempelajari materi tersebut, peserta didik diharapkan telah memahami dan menguasai keterampilan gerak dasar kebugaran jasmani yang telah dipelajari pada kelas sebelumnya.

C. Apersepsi

Guru mengajak diskusi peserta didik tentang apa yang mereka lakukan saat liburan sekolah. Pertama, apakah menonton televisi, bermain gim *online*, atau bermain ponsel? Kedua, apakah bersepeda, berenang, atau berolahraga lainnya? Manakah di antara dua kegiatan tersebut yang menyehatkan? Kegiatan kedua tentu lebih menyehatkan dan membuat badan bugar. Kebugaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan kapasitas fisik dalam bekerja. Kebugaran jasmani membuat mereka dapat belajar, bermain, dan melakukan aktivitas lainnya.

Pada bab ini peserta didik akan belajar tentang kebugaran jasmani yang terkait kesehatan. Mereka akan belajar bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani dan apa saja aktivitas jasmani yang harus mereka lakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk menggugah rasa ingin tahu peserta didik, guru juga dapat memberikan pertanyaan pemantik berikut.

Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani dan apa peran penting latihan peningkatan kebugaran jasmani?

D. Penilaian sebelum Pembelajaran

Penilaian sebelum pembelajaran dapat dilakukan melalui tanya jawab perorangan maupun kelompok untuk menggali pengetahuan awal peserta didik terkait pengetahuan prasyarat yang telah dicantumkan pada Subbab B Konsep dan Keterampilan Prasyarat. Selain menggunakan aktivitas awal yang dicantumkan di buku siswa, guru juga dapat menyusun pertanyaan sendiri ataupun menggunakan instrumen asesmen awal berikut ini. Guru juga dapat memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini contoh pertanyaan asesmen awal.

Asesmen Awal

1. Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik atau olahraga dalam seminggu?
2. Apakah kamu merasa lelah atau kesulitan saat melakukan aktivitas fisik?
3. Berapa jam rata-rata kamu tidur dalam sehari?
4. Berapa tinggi dan berat badanmu saat ini?
5. Apakah kamu pernah mengalami cedera atau operasi di masa lalu?



Hasil dari asesmen awal di atas dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila (P3)

Subbab A Perlunya Berpartisipasi dalam Aktivitas Jasmani

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi perlunya berpartisipasi dalam aktivitas jasmani
2. Menjelaskan perlunya berpartisipasi dalam aktivitas jasmani

Tabel 5.1 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Perlunya Berpartisipasi dalam Aktivitas Jasmani	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan perlunya berpartisipasi dalam aktivitas jasmani sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.

Aktivitas pada Subbab A

Peserta didik membaca dan memahami “Perlunya Berpartisipasi dalam Aktivitas Jasmani”. Guru mengarahkan peserta didik untuk mempelajari pentingnya aktivitas fisik serta manfaatnya bagi kesehatan dan kebugaran. Kemudian, mereka berdiskusi tentang cara membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Guru memberikan penjelasan mengenai keseimbangan energi dan piramida aktivitas fisik yang terdiri atas:

1. aktivitas fisik sedang (berjalan, naik turun tangga, pekerjaan rumah);
2. aktivitas aerobik (joging, bersepeda, berenang, senam aerobik);
3. olahraga aerobik dan rekreasi (tenis, basket, sepak bola);
4. latihan otot dan kebugaran (*sit-up, push-up*);
5. latihan kelenturan (yoga, peregangan).

Subbab B Kesehatan Sosial

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi kesehatan sosial
2. Menjelaskan hakikat kesehatan sosial

Tabel 5.2 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Kesehatan Sosial	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan kesehatan sosial sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.

Aktivitas pada Subbab B

1. Guru menjelaskan konsep kesehatan sosial dan pentingnya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Guru memberikan contoh-contoh bagaimana aktivitas fisik dapat meningkatkan keterampilan sosial, membangun hubungan, dan mencapai tujuan, baik secara individu maupun tim.
3. Guru mendorong peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial, seperti olahraga beregu.



4. Guru memandu diskusi bagaimana aktivitas fisik dapat menjadi media untuk memahami dan menghargai perbedaan latar belakang.
5. Guru menyusun kegiatan pembelajaran yang mendorong peserta didik untuk mempraktikkan keterampilan sosial dalam konteks aktivitas fisik.

Subbab C Kesehatan Sosial

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
2. Menjelaskan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
3. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan

Tabel 5.3 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Latihan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.

Aktivitas pada Subbab C

1. Guru memaparkan lima komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
2. Untuk setiap komponen, guru menjelaskan definisi, contoh aktivitas, dan manfaat bagi kesehatan.
3. Untuk memperjelas pemahaman peserta didik, penjelasan dapat menggunakan gambar, video, atau contoh konkret.
4. Peserta didik didorong untuk bertanya dan berdiskusi selama penyampaian materi.
5. Peserta didik diminta berdiskusi dalam kelompok untuk menganalisis dan menjawab pertanyaan.

- Perwakilan kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka.
- Guru memberikan umpan balik dan klarifikasi jika diperlukan.

Subbab D Tes Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

- Mengidentifikasi tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
- Menjelaskan tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan
- Mempraktikkan tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan

Tabel 5.4 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 5.1 Mengukur Komponen Kebugaran secara <i>Peer Asesmen</i> dengan Teman	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 5.1

Mengukur Komponen Kebugaran secara *Peer Asesmen* dengan Teman

- Peserta didik memilih teman akrab di kelas untuk melakukan pengukuran bersama.
- Peserta didik melengkapi setiap tes komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan, seperti daya tahan kardiorespiratori, fleksibilitas, kekuatan otot, daya ledak tungkai, dan indeks massa tubuh.
- Peserta didik membandingkan data hasil tes mereka dengan norma yang ada sehingga dapat menentukan kategori tiap-tiap tes komponen kebugaran.
- Peserta didik menuliskan kategori hasil tes komponen kebugaran jasmani



- yang terkait dengan kesehatan, seperti baik sekali, baik, cukup, kurang, atau kurang sekali.
5. Peserta didik memberikan komentar mengenai kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan secara keseluruhan di kolom terakhir tabel.
 6. Selama aktivitas ini, guru dapat:
 - a. memfasilitasi diskusi dan kerja sama antar peserta didik;
 - b. memberikan umpan balik dan bimbingan individual jika diperlukan;
 - c. menekankan pentingnya kesehatan sosial dalam melakukan aktivitas fisik bersama;
 - d. mendorong peserta didik untuk saling mendukung dan menghargai satu sama lain.
 7. Tujuan dari aktivitas ini ialah untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang komponen kebugaran terkait kesehatan serta mengembangkan keterampilan sosial dan kerja sama tim melalui pengukuran dan analisis bersama.

Subbab E Intensitas Latihan Kebugaran Jasmani

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Memahami Intensitas latihan kebugaran jasmani
2. Memahami cara menghitung denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, dan denyut nadi latihan
3. Mempraktikkan menghitung denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, dan denyut nadi latihan

Tabel 5.5 Tujuan Aktivitas dan Penguatan P3 Subbab E

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 5.2 Mengukur Peningkatan Denyut Nadi	Peserta didik mampu menjelaskan dan mempraktikkan cara menghitung peningkatan denyut nadi pada aktivitas fisik.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.
Aktivitas 5.3 Menghitung Denyut Nadi Istirahat, Denyut Nadi Maksimal, dan Rentang Denyut Nadi Latihan	Peserta didik mampu mendeskripsikan dan mempraktikkan cara menghitung denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, dan denyut nadi Latihan.	



Aktivitas 5.2

Mengukur Peningkatan Denyut Nadi

1. Guru meminta peserta didik untuk duduk dengan tenang dan fokus.
2. Guru menginstruksikan peserta didik untuk mencari titik nadi di pergelangan tangan mereka.
3. Peserta didik meraba denyut nadi menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah.
4. Peserta didik menghitung jumlah denyut nadi istirahat (DNI) selama 60 detik.
5. Peserta didik mencatat jumlah denyut nadi tersebut.
6. Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan beberapa latihan ringan, seperti jogging, jalan cepat, atau aktivitas permainan selama 5–10 menit.
7. Peserta didik diminta untuk segera mencatat hasil pengukuran denyut nadi setelah beraktivitas.
8. Peserta didik mendiskusikan hasil pengukuran dan pemahamannya tentang pentingnya memantau denyut nadi.
9. Peserta didik mencatat pengalaman pengukuran dan menulis kesimpulan tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui latihan fisik.
10. Peserta didik diminta mengisi tabel yang disediakan.



Aktivitas 5.3

Menghitung Denyut Nadi Istirahat, Denyut Nadi Maksimal, dan Rentang Denyut Nadi Latihan

1. Peserta didik diminta untuk duduk dengan tenang dan fokus.
2. Guru menginstruksikan peserta didik untuk menghitung denyut nadi istirahat.
3. Peserta didik menghitung denyut nadi maksimal dengan menggunakan rumus yang terdapat di dalam buku siswa.
4. Peserta didik menghitung denyut nadi latihan 50% dan 70% intensitasnya.
5. Guru mengajak peserta didik berdiskusi dan memberikan umpan balik.



Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi reaksi tubuh ketika melakukan aktivitas jasmani
2. Menjelaskan reaksi tubuh ketika melakukan aktivitas jasmani
3. Mempraktikkan reaksi tubuh ketika melakukan aktivitas jasmani

Tabel 5.6 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab F

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Reaksi Tubuh ketika Melakukan Aktivitas Jasmani	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan reaksi tubuh ketika melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.

Aktivitas pada Subbab F

1. Guru menjelaskan kepada peserta didik tentang reaksi tubuh ketika melakukan aktivitas jasmani
2. Untuk memperjelas pemahaman peserta didik, penjelasan dapat menggunakan gambar, video, atau contoh konkret.
3. Guru mendorong peserta didik untuk bertanya dan berdiskusi selama penyampaian materi.
4. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menganalisis dan menjawab pertanyaan.
5. Perwakilan kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka.
6. Guru memberikan umpan balik dan klarifikasi jika diperlukan.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

- a. Pada Aktivitas Subbab A peserta didik diminta untuk mengidentifikasi dan menjelaskan perlunya berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang harus dipilih peserta didik dengan gambar panduan berdasarkan aktivitas latihan (Gambar 5.1, 5.2, 5.3). Jika hasil identifikasi tidak sesuai dengan gambar tersebut, peserta didik dapat mencarinya melalui internet. Peserta didik mengidentifikasi apakah latihan kebugaran jasmani yang mereka lakukan sudah sesuai. Untuk belajar dan berpikir, peserta didik bisa langsung mempresentasikannya di depan kelas. Sebaliknya, jika latihan kebugaran jasmani yang mereka lakukan kurang sesuai, peserta didik dapat memberikan alternatif latihan kebugaran jasmani yang sesuai beserta penjelasannya.
- b. Pada Aktivitas Subbab C peserta didik mengidentifikasi latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan sesuai dengan latihan kebugaran yang tepat sehingga dapat menunjang aktivitasnya.
- c. Pada Aktivitas 5.1 peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan. Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.
- d. Aktivitas Subbab E, yaitu intensitas latihan kebugaran, bertujuan mengukur denyut nadi seseorang.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Miskonsepsi yang sering terjadi ketika belajar tentang latihan peningkatan kebugaran jasmani ialah peserta didik menganggap bahwa latihan dapat dilakukan sembarangan. Misalnya, sebelum melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani, mereka tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu. Mereka tidak menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai dengan ketentuan, misalnya kaos, sepatu, dan sebagainya. Mereka juga tidak melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan ketentuan dan petunjuk dari guru.

Miskonsepsi yang juga sering terjadi ketika belajar mengenai latihan peningkatan kebugaran jasmani yaitu tidak melakukan latihan sesuai dengan urutan gerak sehingga peserta didik beranggapan bahwa latihan peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sembarangan. Padahal sistematika dalam melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani ada tahapannya, yaitu pemanasan, melakukan latihan, dan pelepasan atau pendinginan.



4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Keamanan dan Keselamatan penting dalam pembelajaran kebugaran jasmani untuk memastikan lingkungan belajar yang aman dan mendukung perkembangan fisik peserta didik. Pertama, guru harus memastikan bahwa semua peralatan yang digunakan dalam aktivitas fisik, seperti lapangan, alat, maupun kondisi cuaca dalam kondisi baik dan aman. Hal ini dapat mengurangi risiko cedera saat peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. Selain itu, pengawasan selama latihan diperlukan untuk memastikan bahwa peserta didik tidak melanggar aturan keselamatan, seperti tidak berlari di sekitar area yang licin atau berbahaya.

Ketika pembelajaran kebugaran jasmani, penting untuk memberikan instruksi yang jelas tentang teknik-teknik yang benar dalam melakukan gerakan atau latihan. Hal ini tidak hanya membantu meningkatkan efektivitas latihan, tetapi juga mengurangi risiko cedera karena kesalahan teknis. Selain itu, penting juga untuk mengingatkan peserta didik agar memakai perlengkapan yang sesuai, seperti sepatu olahraga yang tepat dan pakaian yang nyaman dan aman untuk bergerak. Dengan demikian, peserta didik dapat fokus pada pembelajaran dan meningkatkan kesehatan fisik mereka tanpa khawatir cedera.

Selanjutnya, aspek psikologis juga harus dipertimbangkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Guru perlu membangun lingkungan yang mendukung dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Di antaranya, memberikan umpan balik yang positif dan mendukung serta mengatasi masalah dengan cara meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi siswa. Dengan memperhatikan semua aspek tersebut, pembelajaran kebugaran jasmani dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan, aman, dan mendukung perkembangan peserta didik secara keseluruhan.

5. Interaksi dengan Orang Tua/Wali atau Masyarakat

Orang tua memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas kebugaran peserta didik selama di rumah. Orang tua dapat memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada peserta didik untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik serta mengawasi dan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan olahraga di luar sekolah. Orang tua juga diharapkan dapat

menyediakan fasilitas dan menjadi teladan dalam gaya hidup sehat. Selain itu, orang tua juga diharapkan dapat berpartisipasi langsung dalam aktivitas fisik bersama peserta didik.

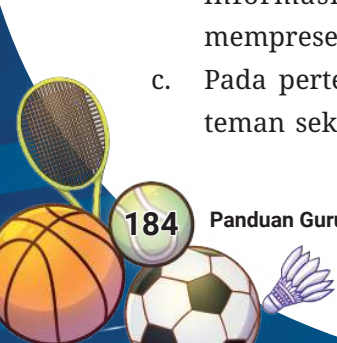
Selain orang tua, peran masyarakat dan komunitas sangat penting dalam mendukung aktivitas kebugaran jasmani. Masyarakat dapat berperan sebagai mitra dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dengan menyediakan fasilitas olahraga yang aman dan terjangkau, seperti lapangan desa atau di lingkungan perumahan, taman umum yang dapat digunakan oleh peserta didik untuk beraktivitas fisik.

Masyarakat juga berperan dalam memberikan contoh dan mempromosikan nilai-nilai positif terkait kesehatan dan kebugaran. Hal ini dapat dilakukan melalui kampanye atau program penyuluhan tentang pentingnya gaya hidup aktif melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat dapat menciptakan budaya yang mendukung kesehatan fisik dan mental peserta didik serta memastikan bahwa mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk berkembang secara optimal dalam kebugaran jasmani.

6. Asesmen Formatif

Penilaian untuk Aktivitas 5.1 sampai dengan 5.3 dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi latihan peningkatan kebugaran jasmani, sikap saat melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani, dan pelaporan hasil identifikasi latihan peningkatan kebugaran jasmani. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- a. Aktivitas ini menekankan keterampilan peserta didik untuk mengidentifikasi latihan peningkatan kebugaran jasmani. Dengan aktivitas ini, diharapkan peserta didik dapat mengidentifikasi latihan-latihan yang benar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- b. Peserta didik memilah-milah, kemudian menganalisisnya berdasarkan informasi latihan peningkatan kebugaran jasmani. Peserta didik mempresentasikan jawaban dan hasil analisis mereka di depan kelas.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik dapat bekerja sama dengan teman sekelompoknya untuk membawa latihan peningkatan kebugaran



jasmani yang berbeda. Lalu, mereka menganalisis latihan peningkatan kebugaran jasmani mana yang lebih baik dilakukan dan memberikan alasan mengapa latihan peningkatan kebugaran jasmani yang satu lebih baik dibanding latihan yang lain.

- d. Setelah itu, peserta didik dengan teman sekelompoknya membuat kesimpulan tentang latihan peningkatan kebugaran jasmani yang baik tersebut.
- e. Guru dapat menggunakan rubrik berikut untuk menilai produk yang dibuat peserta didik.

Tabel 5.7 Rubrik Penilaian Aktivitas 5.1

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas keterampilan gerak

1. Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi
 - Sangat Mahir (86–100): gerakan sesuai instruksi secara sempurna.
 - Mahir (76–85): gerakan sesuai instruksi dengan baik, hanya terdapat sedikit penyimpangan.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang sesuai instruksi, terdapat beberapa penyimpangan yang signifikan.
2. Kelancaran dan Koordinasi Gerakan

- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik.
 - Mahir (76–85): gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik, hanya terdapat sedikit ketidaklancaran.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi.
3. Keamanan dan Keselamatan
- Sangat Mahir (86–100): gerakan sangat aman dan tidak membahayakan sama sekali.
 - Mahir (76–85): gerakan aman dan tidak membahayakan, hanya terdapat sedikit risiko.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan.
4. Penerapan Pemahaman Konsep
- Sangat Mahir (86–100): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik, dapat menjelaskan dengan rinci.
 - Mahir (76–85): mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik, dapat menjelaskan dengan cukup jelas.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menerapkan pemahaman konsep, penjelasan kurang jelas.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan membuat rata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Sangat Mahir : 86–100
- Mahir : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.



Tabel 5.8 Rubrik Penilaian Aktivitas pada Aktivitas 5.2 dan Aktivitas 5.3

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik	Mampu menjelaskan konsep dengan baik	Kurang mampu menjelaskan konsep
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap
Kemampuan Menganalisis	Analisis sangat tepat dan komprehensif	Analisis cukup tepat dan lengkap	Analisis kurang tepat dan kurang lengkap
Kemampuan Menjodohkan	Semua pasangan cocok	Sebagian besar pasangan cocok	Banyak pasangan yang tidak cocok

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

1. Ketepatan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban benar 76–100%
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban benar 50–75%
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban benar $\leq 50\%$

2. Pemahaman Konsep

- Melebihi Ekspektasi (86–100): mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.
- Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.

3. Kelengkapan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban lengkap dan detail.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban cukup lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban kurang lengkap.

4. Kemampuan Menganalisis
 - a. Melebihi Ekspektasi (86–100): analisis sangat tepat dan komprehensif.
 - b. Sesuai Ekspektasi (76–85): analisis cukup tepat dan lengkap.
 - c. Sedang Berkembang (≤ 75): analisis kurang tepat dan kurang lengkap.
5. Kemampuan Menjodohkan
 - a. Melebihi Ekspektasi (86–100): semua pasangan cocok.
 - b. Sesuai Ekspektasi (76–85): sebagian besar pasangan cocok.
 - c. Sedang Berkembang (≤ 75): banyak pasangan yang tidak cocok.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan membuat rata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Melebihi Ekspektasi : 86–100
- Sesuai Ekspektasi : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) diharapkan, sedangkan pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan baik. Berikut ini penjelasan aktivitas Remedial dan Pengayaan:

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

Materi remedial antara lain sebagai berikut.

a. Remedial Asesmen Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk:

- 1) mengidentifikasi latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya;
- 2) menjelaskan latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya;
- 3) menjelaskan cara menerapkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya;
- 4) mempraktikkan latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

b. Remedial Asesmen Keterampilan

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis latihan peningkatan kebugaran jasmani.

2. Pengayaan

Peserta didik diminta untuk melihat video pertandingan sepak bola atau video pertandingan basket di YouTube. Peserta didik mengamati video tersebut selama kurang lebih 10 menit lalu melakukan identifikasi komponen-komponen kebugaran dalam video tersebut, baik komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan maupun komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan. Setelah teridentifikasi, peserta didik menuliskan dalam bentuk kolom serta mendiskusikan dengan guru di sekolah.

G. Asesmen Sumatif

Peserta didik menyelesaikan asesmen sumatif dengan tiga bentuk soal dan tugas gerak. Soal terdiri dari dua bentuk, yaitu pilihan ganda tunggal dan uraian lalu memperagakan tugas gerak.

Tabel 5.9 Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menyelesaikan soal pilihan ganda	Jawaban yang benar pada soal pilihan ganda
Mempraktikkan gerak dan menganalisis hasil	Memperagakan gerak sebagai hasil dari pemahaman konsep
Menyelesaikan soal uraian	Jawaban uraian yang lengkap dan menunjukkan pemahaman konsep

Tabel 5.10 Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (20%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Jawaban Benar	4–5 jawaban soal benar	3–4 jawaban soal benar	≤ 2 jawaban soal benar

Tabel 5.11 Rubrik Penilaian Tes Aktivitas Gerak (50%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Kesesuaian Gerakan dengan Instruksi	Gerakan sesuai instruksi dengan sangat baik	Gerakan sesuai instruksi dengan baik	Gerakan kurang sesuai dengan instruksi
Kelancaran dan Koordinasi Gerakan	Gerakan sangat lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan lancar dan terkoordinasi dengan baik	Gerakan kurang lancar dan kurang terkoordinasi
Keamanan dan Keselamatan	Gerakan sangat aman dan tidak membahayakan	Gerakan aman dan tidak membahayakan	Gerakan kurang aman dan berpotensi membahayakan



Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Sangat Mahir	Mahir	Sedang Berkembang
Penerapan Pemahaman Konsep	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan sangat baik	Mampu menerapkan pemahaman konsep dengan baik	Kurang mampu menerapkan pemahaman konsep

Tabel 5.12 Rubrik Penilaian Tes Uraian (30%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas	Mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas	Kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap

Panduan Penskoran

Skor Akhir (Skor Tes Pilihan Ganda x 20%) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 50%) + (Skor Tes Uraian x 30%)

Keterangan:

- Tes Pilihan Ganda (20%)
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): 4–5 jawaban benar, skor 4
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): 3–4 jawaban benar, skor 3
 - Sedang Berkembang (≤ 75): ≤ 2 jawaban benar, skor 2
- Tes Aktivitas Gerak (50%)
 - Sangat Mahir: Skor 5
 - Mahir: Skor 4
 - Sedang Berkembang: Skor 3

3. Tes Uraian (30%):
- Melebihi Ekspektasi (86–100): Skor 5
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): Skor 4
 - Sedang Berkembang (≤ 75): Skor 3

Jadi, rumus untuk menghitung skor akhir sumatif ialah sebagai berikut.

$$\text{Skor Akhir Sumatif} = (\text{Skor Tes Pilihan Ganda} \times 0,2) + (\text{Skor Tes Aktivitas Gerak} \times 0,5) + (\text{Skor Tes Uraian} \times 0,3)$$

H. Kunci Jawaban

Aktivitas 5.1

Berikut ini contoh tabel pengukuran komponen kebugaran.

Tabel 5.13 Hasil Tes Komponen Kebugaran Jasmani

No.	Hasil	Kategori	Komentar
1	Daya Tahan	Baik	Level 5 balikan 2
2	<i>Sit and Reach</i> : 25 cm	Baik	Fleksibilitas punggung dan hamstring baik
3	<i>Push Up</i> : 25 kali	Baik	Kekuatan otot lengan dan bahu baik
4	<i>Vertical Jump</i> : 40 cm	Baik	Daya ledak tungkai baik
5	IMT: 21,5 kg/m ²	Normal	Berat badan dalam kategori normal

Aktivitas 5.2

Berikut ini contoh pengisian tabel peningkatan intensitas denyut nadi.

Tabel 5.14 Hasil Pengukuran Peningkatan Denyut Nadi

No.	Nama Peserta Didik	Denyut Nadi Istirahat (DNI)	Denyut Nadi setelah Aktivitas	Komentar
1	Andi	68 denyut/menit	90 denyut/menit	Denyut nadi meningkat sesuai dengan aktivitas fisik
2	Budi	72 denyut/menit	95 denyut/menit	Peningkatan denyut nadi normal setelah latihan ringan

No.	Nama Peserta Didik	Denyut Nadi Istirahat (DNi)	Denyut Nadi setelah Aktivitas	Komentar
3	Citra	65 denyut/menit	88 denyut/menit	Denyut nadi kembali normal dalam waktu singkat
4	Dian	70 denyut/menit	93 denyut/menit	Respons kardiovaskular terhadap aktivitas baik
5	Eko	75 denyut/menit	98 denyut/menit	Peningkatan denyut nadi menunjukkan kondisi fisik yang baik

Aktivitas 5.3

Berikut ini contoh pengisian tabel menghitung denyut nadi istirahat, denyut nadi maksimal, dan denyut nadi latihan.

Tabel 5.15 Hasil Pengukuran Denyut Nadi Istirahat, Denyut Nadi Maksimal, dan Rentang Denyut Nadi Latihan

Nama : Rizky		Usia : 13 Tahun
Denyut Nadi	Hasil Penghitungan	
Denyut Nadi Istirahat	68 /menit	
Denyut Nadi Maksimal	207 /menit	
Denyut Nadi Latihan 50%	103.5/menit	
Denyut Nadi Latihan 70%	144.9 /menit	

Uji Kompetensi

Pilihan Ganda

1. A
2. B
3. C
4. D
5. D

Praktik Gerak dan Uraian

1. Pentingnya memberikan interval pendek saat jogging antara lain untuk mencegah kelelahan berlebihan, memungkinkan otot pulih, dan mengurangi risiko cedera.

2. Manfaat jogging bagi kebugaran jasmani ialah meningkatkan kesehatan jantung, stamina, pembakaran kalori, penguatan otot dan tulang, serta mengurangi stres.
3. Manfaat kebugaran jasmani untuk kesehatan antara lain meningkatkan konsentrasi, energi, mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan kesehatan mental, dan kepercayaan diri.
4. Perubahan yang dialami Andi ialah merasa lebih sehat, tidak mudah lelah, dan prestasi belajar meningkat.
5. Aktivitas fisik yang dilakukan Andi dapat meningkatkan kesehatan jantung, sirkulasi darah, memperkuat otot dan tulang, mengatur berat badan, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur.

I. Refleksi

Di setiap aktivitas membugarkan tubuh, peserta didik diminta melakukan refleksi mengenai bagian apa yang paling menarik dan mana yang harus diperbaiki serta adakah hal baru yang dipelajari dari aktivitas tersebut.

Dari hasil pengamatan peserta didik, kira-kira bagian apa yang paling menarik dari kegiatan tersebut? Bagian mana yang harus diperbaiki? Apa pengalaman baru yang diperoleh peserta didik dari aktivitas tersebut? Latihan peningkatan kebugaran jasmani apa yang dapat dilakukan peserta didik? Kira-kira apa yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat dari latihan peningkatan kebugaran jasmani tersebut?

Sementara refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Keberhasilan apa yang sudah kamu capai?
2. Adakah hal yang menurutmu perlu diperbaiki?
3. Hal baru apa yang kamu pelajari dari proses mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan latihan peningkatan kebugaran jasmani?

Selain itu, guru juga dapat menggunakan kegiatan pembelajaran dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga media lain yang sesuai.



Refleksi Akhir Bab bagi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab ialah sebagai berikut.

Berikut ini contoh lembar refleksi untuk guru.

Tabel 5.16 Lembar Refleksi Diri Guru

No	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				

J. Sumber Belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam pembelajaran bab ini adalah Buku Siswa *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII SMP/MTs Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kemendikbudristek. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping, seperti buku-buku berikut ini.

1. *Panduan Pembelajaran untuk SD, SMP, SMA* 2016 oleh Kemendikbudristek (2024).
2. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* oleh Marilyn M. Buck et al (2007)
3. *Health and Physical Education for Australia Curriculum 7 & 8* oleh Dickens, Sue, Michele Nemece, Jo Butterworth, Dylan Chown, Toby Priest, and Christopher Hall Port (2016).
4. *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D SMP* oleh Tim Pengembang TKSI SMP PPPPTK Penjas & BK Kemendikbudristek (2021).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

**Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VII**

Penulis : Muhajir, Ebta Heri Susanto
ISBN : 978-623-388-739-7 (jil.1 PDF)

Panduan Khusus Bab VI

Memilih Hidup Sehat



A. Pendahuluan

Materi memilih gaya hidup yang menyehatkan (bagian VI) merupakan bab keenam di buku siswa. Materi ini terdiri atas menganalisis kesehatan akibat gaya hidup, baik gaya hidup sehat maupun gaya hidup tidak sehat; menganalisis dan menerapkan rekomendasi hidup sehat dari otoritas kesehatan; serta merancang dan memonitor aktivitas jasmani.

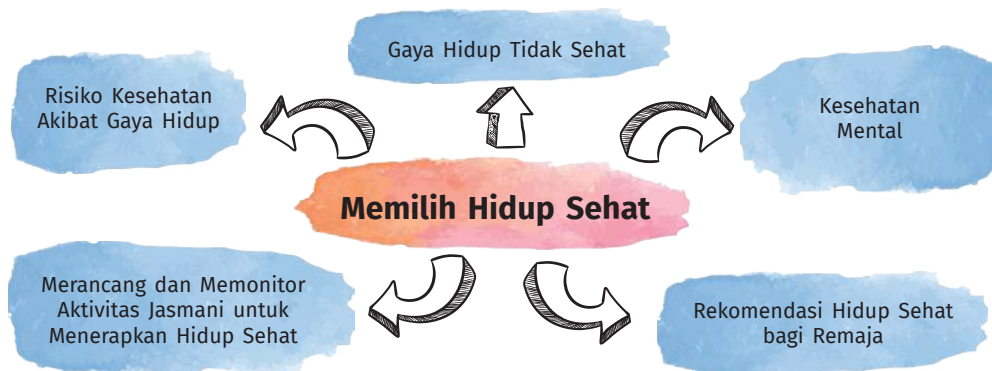
1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

Dalam bab ini, peserta didik akan belajar menganalisis kesehatan akibat gaya hidup, baik gaya hidup sehat maupun gaya hidup tidak sehat. Selain itu, peserta didik akan belajar menganalisis dan menerapkan rekomendasi hidup sehat dari otoritas kesehatan. Di dalam bab ini juga ditekankan pada pentingnya meningkatkan gaya hidup sehat yang merupakan tujuan pembelajaran dari bab ini. Tujuan pembelajaran tersebut yaitu menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi dan menganalisis gaya hidup sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu:

- mengidentifikasi dan menjelaskan risiko kesehatan akibat gaya hidup;
- mengidentifikasi dan menjelaskan gaya hidup yang tidak sehat;
- mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan kesehatan mental;
- merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk menerapkan hidup sehat.

2. Peta Konsep

Untuk memudahkan peserta didik mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini peta konsep yang terdapat pada buku siswa.



Gambar 6.1 Peta Konsep Bab Memilih Hidup Sehat

Sesuai dengan peta konsep di atas, ada empat bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik, yaitu risiko kesehatan akibat gaya hidup, pola hidup tidak sehat, kesehatan mental, dan rekomendasi hidup sehat bagi remaja.

3. Alokasi Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada bab ini dapat dilakukan 2–4 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Pada pembelajaran bab ini peserta didik akan mengidentifikasi dan menganalisis gaya hidup sehat serta menerapkan gaya hidup sehat dalam meningkatkan pola hidup sehat. Sebelum mempelajari materi tersebut, peserta didik diharapkan telah memahami dan menguasai konsep pola hidup sehat yang telah dipelajari pada kelas sebelumnya.

C. Apersepsi

Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang makanan yang mereka pilih, makanan cepat saji atau makanan empat sehat lima sempurna. Pilihan mereka menunjukkan gaya hidup mereka. Gaya hidup adalah pola aktivitas sehari-hari yang menggambarkan minat dan ketertarikan kita. Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kesehatan.

Dalam bab ini peserta didik akan mempelajari risiko kesehatan akibat gaya hidup, pola hidup tidak sehat, kesehatan mental, dan rekomendasi hidup sehat bagi remaja. Dengan belajar tentang materi tersebut, peserta didik diharapkan dapat mengubah gaya hidup mereka menjadi gaya hidup sehat.

Untuk menggugah rasa ingin tahu peserta didik, guru juga dapat memberikan pertanyaan pemantik berikut.

Bagaimana cara memilih hidup yang menyehatkan dan apa peran penting memilih gaya hidup yang menyehatkan?

D. Penilaian Sebelum Pembelajaran

Penilaian sebelum pembelajaran dapat dilakukan melalui tanya jawab perorangan maupun kelompok untuk menggali pengetahuan awal peserta didik terkait pengetahuan prasyarat yang telah dicantumkan pada Subbab B Konsep dan Keterampilan Prasyarat. Selain menggunakan aktivitas awal yang dicantumkan di buku siswa, guru juga dapat menyusun pertanyaan sendiri atau menggunakan instrumen asesmen awal berikut ini. Guru juga dapat memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Berikut ini contoh pertanyaan asesmen awal.

Asesmen Awal

1. Apakah kamu memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji atau makanan yang tinggi gula dan lemak? Seberapa sering kamu mengonsumsi makanan tersebut dalam seminggu?
2. Bagaimana perasaanmu secara umum dalam sebulan terakhir? Apakah kamu sering merasa stres, cemas, atau tertekan?
3. Berapa jam rata-rata kamu tidur setiap malam? Apakah kamu merasa cukup istirahat setelah bangun tidur?
4. Apa yang kamu lakukan untuk menjaga kesehatan mental dan fisikmu?
5. Seberapa sering kamu mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari? Buah dan sayuran apa saja yang biasanya kamu makan?

Hasil dari asesmen awal di atas dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila (P3)

Subbab A Risiko Kesehatan Akibat Gaya Hidup

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup
2. Menjelaskan risiko kesehatan akibat gaya hidup

Tabel 6.1 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 6.1 Identifikasi Gaya Hidup	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan risiko kesehatan akibat gaya hidup sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 6.1

Identifikasi Gaya Hidup

1. Guru meminta semua peserta didik membaca narasi tentang Eko dengan saksama.
2. Peserta didik diminta mengisi Tabel 6.1 dengan mengidentifikasi gaya hidup sehat dan tidak sehat dari cerita Eko serta memberikan alasan untuk setiap poin.
3. Peserta didik membagikan temuan mereka dan alasan di balik identifikasi gaya hidup sehat dan tidak sehat tersebut.
4. Guru meringkas poin-poin utama dari diskusi dan menekankan pentingnya mengadopsi gaya hidup sehat.

Subbab B Gaya Hidup yang Tidak Sehat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi gaya hidup yang tidak sehat.
2. Menjelaskan gaya hidup yang tidak sehat.

Tabel 6.2 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 6.2 Observasi Diri	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan gaya hidup yang tidak sehat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 6.2

Observasi Diri

1. Guru menyampaikan tujuan aktivitas tersebut kepada peserta didik, yaitu untuk mengobservasi dan memahami kebiasaan penggunaan ponsel mereka sehari-hari.
2. Peserta didik mencatat penggunaan ponsel mereka selama satu hari, termasuk jam, perkiraan durasi, dan aplikasi yang sering dibuka ke dalam Tabel 6.3.
3. Setelah peserta didik mengisi tabel, mereka menjawab pertanyaan berikut.
 - a. Menurut kamu, apakah durasi penggunaan ponsel tersebut normal atau berlebihan?
 - b. Jika berlebihan, adakah efek kesehatan yang sudah kamu rasakan?
 - c. Buatlah rencana pembatasan penggunaan ponsel agar tidak merusak kesehatan!
4. Guru mengajak beberapa peserta didik untuk membagikan temuan mereka dan rencana pembatasan penggunaan ponsel.
5. Guru dan peserta didik mendiskusikan bagaimana penggunaan ponsel yang sehat dan seimbang.

Subbab C Gaya Hidup yang Tidak Sehat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi kesehatan mental
2. Menjelaskan kesehatan mental
3. Menerapkan kesehatan mental

Tabel 6.3 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 6.3 Kesehatan Mental	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan kesehatan mental sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.





Aktivitas 6.3

Kesehatan Mental

1. Guru menjelaskan pentingnya kesehatan mental dan tujuan pembelajaran tersebut.
2. Untuk menjelaskan konsep dasar kesehatan mental, tanda-tanda masalah kesehatan mental, dan pentingnya menjaga kesehatan mental, guru dapat menggunakan salindia atau video.
3. Guru membagi peserta didik menjadi kelompok kecil.
4. Peserta didik diminta mendiskusikan pertanyaan berikut. Apa itu kesehatan mental? Mengapa penting? Bagaimana cara menjaganya?

Subbab D Rekomendasi Hidup Sehat bagi Remaja

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Mengidentifikasi rekomendasi hidup sehat bagi remaja
2. Menjelaskan rekomendasi hidup sehat bagi remaja
3. Menerapkan rekomendasi hidup sehat bagi remaja

Tabel 6.4 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 6.4 Rekomendasi Hidup Sehat bagi Remaja	Peserta didik mampu mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan rekomendasi hidup sehat bagi remaja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.



Aktivitas 6.4

Rekomendasi Hidup Sehat bagi Remaja

1. Guru menjelaskan pentingnya rekomendasi hidup sehat bagi remaja dan tujuan pembelajaran tersebut.
2. Untuk menjelaskan konsep rekomendasi hidup sehat bagi remaja, guru dapat menggunakan slide atau video.
3. Guru menjelaskan apa saja rekomendasi hidup sehat bagi remaja
4. Guru membagi peserta didik menjadi kelompok kecil kemudian mereka diminta berdiskusi.
5. Guru memberikan umpan balik.

Subbab E Merancang dan Memonitor Aktivitas Jasmani untuk Menerapkan Hidup Sehat

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

1. Merancang aktivitas jasmani untuk menerapkan hidup sehat
2. Memonitor aktivitas jasmani untuk menerapkan hidup sehat

Tabel 6.5 Tujuan Aktivitas dan Penguatan Karakter P3 Subbab E

Kode dan Judul Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Penguatan Karakter Profil Pelajar Pancasila
Aktivitas 6.5 Merancang dan Memonitor Aktivitas Jasmani untuk Menerapkan Hidup Sehat	Peserta didik mampu merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk menerapkan hidup sehat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.	Peserta didik mampu menunjukkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang mengatur dan menginternalisasi nilai-nilai, seperti mandiri dan gotong royong.





Aktivitas 6.5

Merancang dan Memonitor Aktivitas Jasmani untuk Menerapkan Hidup Sehat

1. Guru menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesehatan fisik dan mental.
2. Guru menjelaskan Tabel 6.5 dan menyampaikan tujuan dari pengisian tabel tersebut serta memberi contoh pengisiannya.
3. Peserta didik diminta merencanakan aktivitas jasmani mereka selama satu minggu dan mengisinya ke dalam tabel.
4. Guru menjelaskan Tabel 6.6 dan memberi contoh pengisiannya.
5. Peserta didik diminta mengisi tabel tersebut setiap hari berdasarkan aktivitas yang telah mereka lakukan.

2. Pembelajaran Berdiferensiasi

- a. Pada Aktivitas 6.1, peserta didik diminta untuk mengidentifikasi dan menjelaskan risiko kesehatan akibat gaya hidup. Peserta didik juga dapat mencari gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dari internet. Jika hasilnya tidak sesuai, peserta didik dapat memberikan alternatif risiko kesehatan akibat gaya hidup yang sesuai beserta penjelasannya. Peserta didik dapat mempresentasikan hasilnya di depan kelas.
- b. Pada Aktivitas 6.2 peserta didik mengidentifikasi dan menjelaskan gaya hidup yang tidak sehat dalam pembelajaran PJOK sesuai dengan konsep gaya hidup yang tidak sehat yang tepat sehingga dapat menunjang aktivitasnya.
- c. Pada Aktivitas 6.3, peserta didik merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk menerapkan hidup sehat. Di samping itu, peserta didik juga dapat memilih faktor yang dijadikan variabel bebas dalam merancang dan memonitor aktivitas jasmani untuk menerapkan hidup sehat yang sederhana ini.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Miskonsepsi yang sering terjadi ketika belajar tentang memilih gaya hidup yang menyehatkan ialah peserta didik menganggap bahwa gaya hidup sehat bukan merupakan hal penting. Mereka merasa tidak perlu memperhatikan pola hidup sehat, hidup dengan teratur, dan melakukan aktivitas-aktivitas sesuai ketentuan dan petunjuk guru. Sebaliknya, mereka lebih memilih gaya hidup tidak sehat, hidup dengan sembarangan, dan melakukan aktivitas tanpa mengikuti aturan.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Dalam pembelajaran memilih hidup sehat bagi remaja, terutama tentang pemilihan makanan sehat, informasi yang diberikan kepada peserta didik harus jelas dan akurat. Guru harus mengedukasi mereka tentang jenis makanan yang seimbang, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak. Guru juga harus menjelaskan pentingnya membatasi gula tambahan dan makanan olahan yang tinggi kalori.

Dalam pembahasan tentang bahaya merokok, guru harus memberikan pemahaman yang mendalam tentang risiko kesehatan yang terkait dengan merokok, seperti risiko terkena penyakit jantung, kanker, dan gangguan pernapasan. Guru juga harus menekankan pentingnya lingkungan bebas rokok di sekitar mereka untuk mendukung keputusan mereka dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain.

Saat melakukan aktivitas jasmani, guru perlu memperhatikan keamanan peserta didik. Setiap aktivitas fisik yang direkomendasikan harus aman untuk dilakukan, peralatan yang digunakan sesuai, dan guru memantau secara aktif kegiatan peserta didik. Selain itu, guru juga harus memberikan instruksi yang jelas tentang teknik-teknik yang aman dalam melakukan latihan serta menekankan pentingnya penggunaan perlengkapan pelindung yang sesuai.

Dengan memperhatikan aspek keamanan dan keselamatan dalam setiap aspek pembelajaran memilih hidup sehat, guru dapat membantu peserta didik mengembangkan kebiasaan yang sehat secara aman dan efektif sambil mempromosikan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka.

5. Interaksi dengan Orang Tua/Wali atau Masyarakat

Orang tua/wali peserta didik dapat berperan sebagai mitra penting dalam memperkuat pembelajaran memilih hidup sehat yang disampaikan di sekolah. Orang tua/wali dapat mendukung materi pembelajaran dengan memberikan contoh di rumah, seperti menyediakan makanan sehat dan mempromosikan gaya hidup yang aktif di lingkungan keluarga.

Selain itu, orang tua/wali juga dapat berkontribusi dalam menyediakan pengetahuan tambahan atau sumber daya yang bermanfaat bagi peserta didik, seperti menghadirkan ahli gizi atau praktisi kesehatan ke sekolah,



baik melalui paguyuban wali murid atau melalui komite sekolah untuk memberikan wawasan lebih dalam tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik.

Di sisi lain, keterlibatan masyarakat juga penting dalam menyediakan dukungan tambahan dan menguatkan pesan-pesan yang diajarkan di sekolah. Masyarakat bisa memberikan akses kepada peserta didik untuk berpartisipasi dalam acara atau program kebugaran jasmani yang diselenggarakan di lingkungan sekitar. Selain itu, peserta didik juga dapat mendukung kebijakan lingkungan sehat seperti mendukung ruang publik yang bebas dari asap rokok.

4. Asesmen Formatif

Penilaian untuk Aktivitas 6.1 sampai dengan Aktivitas 6.3 dapat berupa penilaian terhadap rancangan mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan gaya hidup yang menyehatkan, sikap saat memilih gaya hidup yang menyehatkan, dan pelaporan hasil identifikasi memilih gaya hidup yang menyehatkan. Guru dapat membuat rubrik penilaian bersama dengan peserta didik atau menggunakan maupun memodifikasi rubrik penilaian berikut ini sesuai dengan kondisi dan kegiatan yang dilakukan.

- a. Aktivitas ini menekankan pada keterampilan peserta didik untuk mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan gaya hidup yang menyehatkan. Dengan aktivitas ini, diharapkan peserta didik dapat mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan memilih gaya hidup yang menyehatkan yang benar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- b. Peserta didik memilah-milah, kemudian menganalisisnya berdasarkan informasi mengidentifikasi, menjelaskan, dan menerapkan gaya hidup yang menyehatkan. Peserta didik mempresentasikan jawaban dan hasil analisis mereka di depan kelas.
- c. Pada pertemuan berikutnya, peserta didik dapat bekerja sama dengan teman sekelompoknya untuk memilih gaya hidup yang menyehatkan yang berbeda. Lalu, mereka menganalisis gaya hidup sehat mana yang lebih baik dilakukan dan memberikan alasan mengapa gaya hidup sehat yang satu lebih baik dibanding gaya hidup sehat yang lain.
- d. Setelah itu, peserta didik dengan teman sekelompoknya membuat kesimpulan tentang gaya hidup sehat yang baik tersebut.
- e. Guru dapat menggunakan rubrik berikut untuk menilai produk yang dibuat peserta didik.

Tabel 6.6 Rubrik Penilaian Aktivitas 6.1, 6.2, dan 6.3

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi	Sesuai Ekspektasi	Sedang Berkembang
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik	Mampu menjelaskan konsep dengan baik	Kurang mampu menjelaskan konsep
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap
Kemampuan Menganalisis	Analisis sangat tepat dan komprehensif	Analisis cukup tepat dan lengkap	Analisis kurang tepat dan kurang lengkap
Kemampuan Menjodohkan	Semua pasangan cocok	Sebagian besar pasangan cocok	Banyak pasangan yang tidak cocok

Panduan Penskoran Rubrik Penilaian Aktivitas (Pengetahuan)

1. Ketepatan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban benar 76–100%
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban benar 50–75%
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban benar $\leq 50\%$

2. Pemahaman Konsep

- Melebihi Ekspektasi (86–100): mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas.
- Sedang Berkembang (≤ 75): kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas.

3. Kelengkapan Jawaban

- Melebihi Ekspektasi (86–100): jawaban lengkap dan detail.
- Sesuai Ekspektasi (76–85): jawaban cukup lengkap.
- Sedang Berkembang (≤ 75): jawaban kurang lengkap.



4. Kemampuan Menganalisis
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): analisis sangat tepat dan komprehensif.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): analisis cukup tepat dan lengkap.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): analisis kurang tepat dan kurang lengkap.
5. Kemampuan Menjodohkan
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): semua pasangan cocok.
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): sebagian besar pasangan cocok.
 - Sedang Berkembang (≤ 75): banyak pasangan yang tidak cocok.

Skor Akhir

Skor akhir dihitung dengan membuat rata-rata skor dari kelima kriteria penilaian.

Rentang Skor Akhir:

- Melebihi Ekspektasi : 86–100
- Sesuai Ekspektasi : 76–85
- Sedang Berkembang : ≤ 75

Catatan:

- a. Bobot penilaian dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.
- b. Kriteria penilaian dapat dimodifikasi atau ditambahkan sesuai dengan kebutuhan.

F. Tindak Lanjut

Tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan menyesuaikan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Tindak lanjut yang digunakan adalah kegiatan remedial dan pengayaan. Remedial dilakukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) diharapkan, sedangkan pengayaan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan tantangan tambahan kepada peserta didik yang telah mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan baik. Berikut ini penjelasan aktivitas Remedial dan Pengayaan:

1. 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.

Materi remedial antara lain sebagai berikut.

a. Remedial Asesmen Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk:

- 1) mengidentifikasi gaya hidup yang menyehatkan;
- 2) menjelaskan cara memilih gaya hidup yang menyehatkan;
- 3) menganalisis gaya hidup yang menyehatkan;
- 4) mempraktikkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis gaya hidup yang menyehatkan.

b. Remedial Asesmen Keterampilan

Peserta didik diminta untuk menerapkan hasil mengidentifikasi dan menganalisis gaya hidup yang menyehatkan.

2. Pengayaan

Kalori merupakan satuan energi yang kita gunakan untuk beraktivitas. Besarnya kalori yang kita butuhkan harus sesuai dengan profil diri dan pola kegiatan kita sehari-hari. Salah satu sumber kalori adalah makanan. Mengonsumsi lebih banyak kalori daripada kebutuhan akan menyebabkan obesitas. Kekurangan kalori pun dapat mengakibatkan tubuh lemas dan mudah sakit karena kekurangan energi.

G. Asesmen Sumatif

Peserta didik menyelesaikan asesmen sumatif dengan dua bentuk soal yang terdiri dari dua bentuk, yaitu pilihan ganda tunggal dan uraian.

Tabel 6.7 Alur Pengerjaan Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menyelesaikan soal pilihan ganda	Jawaban yang benar pada soal pilihan ganda
Menyelesaikan soal uraian	Jawaban uraian yang lengkap dan menunjukkan pemahaman konsep



Tabel 6.8 Rubrik Penilaian Tes Pilihan Ganda (40%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Jawaban Benar	4–5 jawaban soal benar	3–4 jawaban soal benar	≤ 2 jawaban soal benar

Tabel 6.9 Rubrik Penilaian Tes Uraian (60%)

Kriteria Penilaian	Deskripsi Penilaian untuk Pencapaian Peserta Didik		
	Melebihi Ekspektasi (86–100)	Sesuai Ekspektasi (76–85)	Sedang Berkembang (≤ 75)
Ketepatan Jawaban	Jawaban benar 76–100%	Jawaban benar 50–75%	Jawaban benar $\leq 50\%$
Pemahaman Konsep	Mampu menjelaskan konsep dengan sangat baik, rinci, dan jelas.	Mampu menjelaskan konsep dengan baik, cukup jelas	Kurang mampu menjelaskan konsep, penjelasan masih kurang jelas
Kelengkapan Jawaban	Jawaban lengkap dan detail	Jawaban cukup lengkap	Jawaban kurang lengkap

Panduan Penskoran

Skor Akhir (Skor Tes Pilihan Ganda x 20%) + (Skor Tes Aktivitas Gerak x 50%) + (Skor Tes Uraian x 30%)

Keterangan:

- Tes Pilihan Ganda (20%)
 - Melebihi Ekspektasi (86–100): 4–5 jawaban benar, skor 4
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): 3–4 jawaban benar, skor 3
 - Sedang Berkembang (≤ 75): ≤ 2 jawaban benar, skor 2
- Tes Aktivitas Gerak (50%)
 - Sangat Mahir: Skor 5
 - Mahir: Skor 4
 - Sedang Berkembang: Skor 3

3. Tes Uraian (30%):
- Melebihi Ekspektasi (86–100): Skor 5
 - Sesuai Ekspektasi (76–85): Skor 4
 - Sedang Berkembang (≤ 75): Skor 3

Jadi, rumus untuk menghitung skor akhir sumatif ialah sebagai berikut.

$$\text{Skor Akhir Sumatif} = (\text{Skor Tes Pilihan Ganda} \times 0,2) + (\text{Skor Tes Aktivitas Gerak} \times 0,5) + (\text{Skor Tes Uraian} \times 0,3)$$

H. Kunci Jawaban

Aktivitas 6.1

Tabel 6.10 Gaya Hidup Sehat dan Tidak Sehat

No.	Gaya Hidup Sehat	Alasan	Gaya Hidup Tidak Sehat	Alasan
1.	Berjalan kaki ke sekolah	Aktivitas fisik yang baik untuk kesehatan	Tidak sarapan di rumah	Dapat mengurangi energi dan konsentrasi di sekolah
2.	Aktif dalam pelajaran olahraga	Meningkatkan kebugaran dan keterampilan fisik	Mengonsumsi makanan dan minuman kemasan	Makanan dan minuman kemasan berperisa cenderung tinggi gula dan bahan kimia
3.	Membantu orang tua berdagang	Mengembangkan sikap tanggung jawab dan keterampilan sosial	Bergadang dengan teman-teman	Mengurangi kualitas dan kuantitas tidur, menyebabkan kelelahan, dan kurang fokus
4.			Merokok	Berbahaya bagi kesehatan jantung dan paru-paru serta dapat menyebabkan kecanduan
5.			Menongkrong di warung kopi hingga larut malam	Mengganggu pola tidur dan dapat menyebabkan ketergantungan pada kafein



Aktivitas 6.2

Tabel 6.11 Observasi Penggunaan Ponsel

Jam	Perkiraan Durasi	Aplikasi yang sering Dibuka
06.00 – 07.00	1 jam	WhatsApp, Instagram
12.00 – 13.30	1 jam 30 menit	YouTube, TikTok
16.00 – 17.00	1 jam	Instagram, Twitter
20.00 – 22.00	2 jam	Netflix, YouTube
Jumlah	5 jam 30 menit	

Berikut ini jawaban atas pertanyaan berdasarkan jumlah durasi penggunaan ponsel.

1. Durasi penggunaan ponsel selama 5 jam 30 menit sehari mungkin dianggap berlebihan, terutama jika mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar atau tidur.
2. Efek kesehatan yang mungkin dirasakan antara lain mata lelah, gangguan tidur, dan kurang fokus pada kegiatan penting lainnya.
3. Berikut ini rencana pembatasan penggunaan ponsel.
 - a. Batasi penggunaan ponsel maksimal 2 jam sehari!
 - b. Tentukan waktu tanpa ponsel, misalnya 1 jam sebelum tidur!
 - c. Gunakan aplikasi pengingat untuk memantau dan mengatur durasi penggunaan ponsel!
 - d. Fokuslah pada kegiatan lain, seperti membaca buku, berolahraga, atau bercengkerama dengan keluarga dan teman tanpa menggunakan ponsel!

Aktivitas 6.3

Tabel 6.12 Rencana Aktivitas Jasmani

Hari	Aktivitas Jasmani Sedang	Aktivitas Aerobik	Aktivitas Olahraga Aerobik dan Rekreasi	Aktivitas Latihan Otot dan Kebugaran	Aktivitas Latihan Kelentukan
Senin	Jalan kaki	Lari ringan	Sepak bola	<i>Sit-up</i>	Yoga

Hari	Aktivitas Jasmani Sedang	Aktivitas Aerobik	Aktivitas Olahraga Aerobik dan Rekreasi	Aktivitas Latihan Otot dan Kebugaran	Aktivitas Latihan Kelentukan
Selasa	Bersepeda	Zumba	Basket	<i>Push-up</i>	Peregangan
Rabu	Jalan cepat	Renang	Badminton	Plank	Pilates
Kamis	Jalan kaki	Aerobik	Voli	Angkat beban ringan	<i>Stretching</i>
Jumat	Bersepeda	Lari	Tenis	Squat	Yoga
Sabtu	Jalan cepat	Renang	Sepak bola	<i>Push-up</i>	Peregangan
Minggu	Bersepeda	Zumba	Basket	<i>Sit-up</i>	Pilates

Tabel 6.13 Monitoring Aktivitas Jasmani

Hari	Aktivitas Jasmani Sedang (Menit)	Aktivitas Aerobik (Menit)	Aktivitas Olahraga Aerobik dan Rekreasi (Menit)	Aktivitas Latihan Otot dan Kebugaran (Menit)	Aktivitas Latihan Kelentukan (Menit)	Durasi Total (Menit)
Senin	30	20	40	15	10	115
Selasa	25	25	30	20	10	110
Rabu	30	20	35	15	15	115
Kamis	30	20	30	20	10	110
Jumat	25	25	30	15	10	105
Sabtu	30	20	40	20	10	120
Minggu	25	25	30	15	15	110
Jumlah Mingguan	195	155	235	120	80	785



Uji Kompetensi

Soal Pilihan Ganda

1. A
2. B
3. C
4. D
5. D

Soal Uraian

1. Dampak negatif akibat mengonsumsi makanan cepat saji antara lain obesitas, penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan.
2. Risiko kesehatan yang dapat terjadi akibat kurang tidur yaitu penurunan konsentrasi, gangguan *mood*, obesitas, kekebalan tubuh melemah, dan gangguan pertumbuhan.
3. Rekomendasi gaya hidup sehat yang dapat diterapkan antara lain makan makanan bergizi, olahraga, tidur cukup, minum air putih, serta menghindari rokok dan alkohol.
4. Strategi mengelola stres dan kecemasan antara lain dengan meditasi, rutinitas teratur, berbicara dengan orang lain, melakukan aktivitas yang menyenangkan, mengatur waktu belajar.
5. Aktivitas yang dapat menunjang gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari antara lain berjalan kaki, bermain olahraga, yoga, klub ekstrakurikuler, aktivitas luar ruangan.

I. Refleksi

Di setiap aktivitas memilih gaya hidup yang menyehatkan, seperti Aktivitas 6.1 sampai dengan Aktivitas 6.3, peserta didik diminta melakukan refleksi mengenai bagian apa yang paling menarik dan mana yang harus diperbaiki, serta adakah hal baru yang dipelajari dari aktivitas tersebut.

Dari hasil pengamatan peserta didik, kira-kira bagian apa yang paling menarik dari kegiatan tersebut? Bagian mana yang harus diperbaiki? Apa pengalaman baru yang diperoleh peserta didik dari aktivitas tersebut? Gaya hidup apa yang dapat dipilih peserta didik?

Sementara refleksi di akhir bab, peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti berikut.

1. Keberhasilan apa yang sudah kamu capai?
2. Adakah hal yang menurutmu perlu diperbaiki?

- Hal baru apa yang kamu pelajari dari proses mengidentifikasi, menjelaskan, dan mempraktikkan gaya hidup sehat?

Selain itu, guru juga dapat menggunakan kegiatan pembelajaran dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga media lain yang sesuai.

Refleksi Akhir Bab bagi Guru

Pada refleksi akhir bab, guru mengulas dan mengintrospeksi proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi ini, guru dapat melakukan perubahan, baik dalam strategi perencanaan maupun pelaksanaan pembelajaran. Tindakan reflektif ini penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dapat dijadikan acuan sebagai indikator dalam refleksi akhir bab ialah sebagai berikut.

Berikut ini contoh lembar refleksi untuk guru.

Tabel 6.14 Lembar Refleksi Diri Guru

No.	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna).			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat.			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				



J. Sumber Belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam pembelajaran bab ini adalah Buku Siswa *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII SMP/MTs Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kemendikbbristek. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping, seperti buku-buku berikut ini.

1. *Panduan Pembelajaran untuk SD, SMP, SMA. 2016* oleh Kemendikbbristek (2024).
2. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education* oleh Marilyn M. Buck et al (2007)
3. *Buku Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak* oleh Rusli Lutan (2005).
4. *Buku Saku Pelaksanaan PHBS bagi Masyarakat di Wilayah Kecamatan* oleh Dinas Kesehatan (2001).
5. *Remaja Sehat Itu Keren* oleh Retno Wibowo dkk. (2019).

Glosarium

- akhlak beragama** : perilaku yang menunjukkan penerapan pemahaman tentang sifat-sifat Tuhan dalam kehidupan sehari-hari
- akhlak pribadi** : kesadaran untuk menjaga dan merawat diri sendiri serta orang lain dan lingkungan sekitar
- aktivitas fisik** : kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang meningkatkan kesehatan dan kebugaran
- asesmen** : proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengetahui perkembangan dan pencapaian hasil belajar peserta didik
- berkebinekaan global** : mempertahankan budaya luhur dan identitas sambil terbuka dalam berinteraksi dengan budaya lain
- bernalar kritis** : kemampuan untuk memproses informasi secara objektif, menganalisis, mengevaluasi, dan menyimpulkan informasi tersebut
- budaya sekolah** : aspek-aspek yang mendukung lingkungan belajar yang positif dan inklusif di sekolah
- eksekusi gerak** : tahap dalam gerakan di mana keterampilan motorik dilakukan setelah persiapan
- gerak fundamental** : pola gerak dasar yang penting untuk keterampilan motorik dan aktivitas jasmani
- gerak parabola** : gerakan yang mengikuti lintasan lengkung tertentu, biasanya terjadi dalam aktivitas yang melibatkan lompatan atau lemparan
- gerak refleks** : respons otomatis tubuh terhadap rangsangan tanpa keterlibatan otak secara langsung
- gotong royong** : kerja sama sukarela untuk mencapai tujuan bersama dalam berbagai kegiatan
- kebugaran jasmani** : kondisi fisik yang sehat dan bugar yang diperoleh melalui aktivitas jasmani

koordinasi gerak	: kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan tubuh dengan cara yang efisien dan harmonis
kreatif	: kemampuan untuk menghasilkan ide atau karya yang orisinal dan bermakna
mandiri	: tanggung jawab atas proses dan hasil belajar, termasuk kemampuan regulasi diri
motivasi intrinsik	: dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu karena kepuasan pribadi atau keinginan untuk berkembang
pemanasan	: latihan ringan yang dilakukan sebelum aktivitas fisik utama untuk mempersiapkan tubuh
peraturan permainan	: aturan yang mengatur cara permainan dilakukan, termasuk teknik, skor, dan ketentuan lainnya
peregangan	: aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi
Profil Pelajar Pancasila	: karakter dan kompetensi yang diinginkan dalam diri pelajar Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai Pancasila
refleksi	: proses introspeksi oleh guru atau peserta didik untuk menilai proses pembelajaran yang telah dilakukan dan mencari cara untuk meningkatkannya
regenerasi otot	: proses pemulihan dan pembentukan otot setelah latihan fisik yang intens
senam	: olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan dengan teknik tertentu untuk tujuan kebugaran atau kompetisi
sikap tubuh	: posisi tubuh yang benar saat melakukan aktivitas fisik untuk menghindari cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan
stamina	: daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama
strategi pembelajaran	: metode atau pendekatan yang digunakan oleh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran



Daftar Pustaka

- Anderson, Lorin W. and David R. Krathwohl (Editor). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, 2000.
- Dickens, Sue et al. *Health and Physical Education for Australia Curriculum 7 & 8*. Port Melbourne: Cambridge University Press, 2016.
- Freeman, Diana Larsen. *Tehniques and Principle in Language Teaching 2nd Edition*. Oxford: Oxford University Press, 2001.
- Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, 2020.
- Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Kemendikbudristek, 2024.
- _____. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Kemendikbudristek, 2020.
- _____. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Kemendikbudristek, 2020.
- Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi, 2005.
- Marilyn, M. Buck et al. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States: Mc. Graw Hill Publisher, 2007.
- Muhajir. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kemendikbud, 2020.
- _____. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading, 2019.
- _____. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading, 2020.
- Tim Direktorat SMP. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Wibowo, Retno dkk. *Remaja Sehat Itu Keren*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019.
- William, H. Freeman. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States: Janes & Bartlett Publishers, 2007.

Indeks

A

akhlak beragama 218
akhlak pribadi 218
aktivitas fisik 9, 19, 25, 26, 37, 38,
39, 40, 41, 80, 81, 174, 175, 176,
177, 179, 192, 218, 219
asesmen 28, 29, 30, 31, 32, 35, 37, 40,
47, 48, 65, 73, 81, 82, 99, 116,
117, 131, 146, 147, 161, 174,
175, 189, 200, 210, 218

B

berkebinekaan global 3, 5, 11, 218
bernalar kritis 3, 7, 11, 218
budaya sekolah viii, 4, 218

D

denyut nadi 179, 180, 182, 192, 193
denyut nadi istirahat 179, 180, 193
denyut nadi maksimal 179, 180, 193

E

eksekusi gerak 56, 218
emosi 7, 8, 10, 18, 22, 24, 144, 145,
153, 154, 156, 167, 168

F

fase akuisisi 45, 51
fase eksekusi gerak 56
fase gerak 17, 22, 24, 56, 114, 115,
116, 118, 119, 124, 133
fase persiapan gerak 56
fase tindak lanjut 56, 140

G

gaya hidup 14, 20, 23, 25, 198, 199,
200, 201, 205, 206, 207, 209,
210, 215
gaya hidup sehat 25, 198, 199, 201,
205, 207, 215

gaya hidup tidak sehat 20, 23, 198,
205
gerak dasar 13, 44, 45, 46, 49, 50, 51,
58, 73, 173, 218
gerak fundamental 12, 218
gerak parabola 16, 218
gerak refleksi 218
gerak spesifik 12, 15, 21, 32, 44, 45,
51, 52, 53, 56, 58, 69, 73, 91,
119
gotong royong 6, 8, 11, 48, 50, 51, 52,
53, 82, 85, 86, 88, 89, 117, 118,
119, 121, 122, 148, 149, 150,
152, 153, 175, 176, 177, 178,
179, 181, 201, 202, 203, 204, 218

K

kebugaran jasmani iv, 11, 19, 22, 23,
24, 172, 173, 174, 177, 178, 179,
182, 183, 184, 189, 194, 218
kemalasan sosial 145, 148
kesehatan mental 20, 23, 25, 194,
198, 199, 200, 202, 203
kesehatan sosial 172, 173, 176, 179
kinerja 13, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37,
38, 53, 55, 70, 80, 107, 131, 161,
164
kohesi 2, 24, 144, 145, 146, 148, 156
konsep gerak 2, 13, 15, 16, 17, 22, 24,
114, 115, 116, 117, 130
konsep ruang 16, 21, 78, 79, 80, 84,
85, 86, 91, 93
koordinasi gerak 219
kreatif 3, 8, 11, 63, 219



M

mandiri 3, 7, 8, 11, 48, 50, 51, 52, 53,
82, 85, 86, 88, 89, 117, 118, 119,
121, 122, 148, 149, 150, 152,
153, 175, 176, 177, 178, 179,
181, 201, 202, 203, 204, 219

masalah taktis 79, 82, 83, 84, 91
motivasi intrinsik 219

O

observasi 32, 35, 36
olahraga individu 16, 21, 78, 79, 84,
85, 86, 91, 93
olahraga tim 16, 21, 78, 79, 85, 93,
122

P

pemanasan 57, 91, 124, 155, 182, 219
pembelajaran kooperatif 27
pengajaran berpangkalan 26
pengajaran sesama teman 27
penilaian antarteman 34
penilaian diri 32, 33, 34
peraturan permainan 13, 18, 120,
166
peregangan 176, 219
pergerakan dengan bola 16, 21, 78,
79, 87, 93
permainan invasi 79, 82, 89, 90, 91,
101, 107, 120, 136, 151
pertahanan satu lawan satu 16, 21,
78, 79, 89, 93, 123, 124
pertahanan zona 16, 21, 34, 78, 79,
89, 93, 109, 123, 138
portofolio 32, 40, 41
Profil Pelajar Pancasila 3, 4, 5, 8, 9,
11, 48, 50, 51, 52, 53, 82, 85, 86,

88, 89, 117, 118, 119, 121, 122,
148, 149, 150, 152, 153, 175, 176,
177, 178, 179, 181, 200, 201, 202,
203, 204, 220

proyek 4, 25, 27, 32, 39

R

refleksi 7, 12, 40, 64, 74, 75, 97, 110,
130, 140, 141, 150, 160, 161, 169,
188, 194, 195, 209, 215, 216, 219
regenerasi otot 219

S

senam 47, 176, 219
sikap tubuh 219
stamina 194, 219
strategi menyerang 24, 79, 89, 109,
116, 121
strategi pembelajaran 2, 26, 27, 28,
30

T

taktik 13, 16, 18, 21, 22, 78, 79, 80,
82, 83, 84, 93, 98, 101, 102, 144,
145, 150, 151, 156, 161, 165, 166
taktik serangan balik 145, 150, 151
teamwork 145, 149
teknik asesmen 32, 40
transfer keterampilan gerak 114, 115,
116, 117, 118, 140

U

umpan balik 10, 15, 21, 24, 28, 29,
30, 37, 44, 45, 47, 53, 54, 55, 58,
69, 70, 71, 72, 74, 98, 120, 164,
178, 179, 180, 181, 204

Profil Pelaku Perbukuan

Biodata Penulis



Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 08122465832
Sertifikat Penulis : BNSP/58110 2641 0 0003148 2021
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jln. Raya Lampuyang No.21
Kec. Talaga Kabupaten Majalengka.
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998–Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007–2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA & SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007–2012)
4. Tim Pengembang Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud Ristek.
5. Koordinator Tim Pengembang Modul Ajar (MA) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbud Ristek.
6. Narasumber Nasional Sekolah Penggerak, Kemendikbud Ristek.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994).
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000).
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku PJOK SMA Kelas X s.d. XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
2. Buku PJOK SMK Kelas X s.d. XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).



3. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Bela Diri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
4. Buku PJOK SMA Kelas X s.d. XII Berdasarkan Kurikulum Merdeka (Penerbit Erlangga, 2022).
5. Buku Panduan Guru PJOK SD Kelas I, II, III, IV, V, dan VI, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2022).
6. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2022).
7. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas XI, XII Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2023)



Biodata Penulis



Nama Lengkap : Ebta Heri Susanto, M.Pd.
E-mail : penjasebta@gmail.com
Instansi : SMP Negeri 1 Ngasem
Kab. Bojonegoro, Jawa Timur
Alamat Kantor : Jln. Raya Ngasem No.38
Ngadiluwih, Kec. Ngasem,
Bojonegoro
Bidang Keahlian : PJOK

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir

1. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2011–Sekarang
2. Praktisi Pendidikan Jasmani dalam Program Praktisi Mengajar, Tahun 2023–Sekarang
3. Instruktur Nasional (IN) Guru Pembelajar dan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, tahun 2016–2018
4. Guru Pamong Pendidikan Profesi Guru (PPG) dalam Jabatan, tahun 2022–Sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang (2006–2010)
2. S2 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya lulus tahun 2017

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Modul Ajar PJOK Kelas VIII Pusat Asesmen dan Pembelajaran (Pusmenjar) Kemendikbudristek Tahun 2021
2. Pengolah Buku PJOK SMA Kelas X Pusat Kurikulum dan Perbukuan (Puskurbuk), Kemendikbudristek, Tahun 2021
3. Modul Ajar PJOK Kelas VIII Pusat Kurikulum dan Pembelajaran (Puskurjar) Kemendikbudristek Tahun 2022
4. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) PPPPTK Kemendikbudristek Tahun 2022

Biodata Penelaah



Nama Lengkap : Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
E-mail : erwin_sk@uny.ac.id
Alamat Kantor : FIKK UNY, Jln. Kolombo No.1
Sleman, DIY
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir)

1. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY Tahu 2011–2015
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga & Kaprodi PJKR Tahun 2015–2016
3. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY Tahun 2020–2022
4. Koordinator Prodi S2 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Tahun 2021–2022
5. Direktur Direktorat Pendidikan Profesi dan Kompetensi UNY Tahu 2023–Sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. S1 - IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Tahun 1994–1999
2. S2 - Universitas Airlangga Surabaya Tahun 2000–2002
3. S3 - Universitas Negeri Surabaya Tahun 2016–2019

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, Dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir)

1. Panduan dan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan (2017)
2. Model Penyelenggaraan Multy Event Olahraga (2018)
3. Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja (2018)
4. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran (2018)
5. Komponen Biomotor Olahraga (2019)
6. Mengenal Olahraga Bulutangkis: Tahapan Menuju Kemajuan (2019)
7. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, dan VI (2019)

8. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, dan V (2019)
9. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas VI, V, dan VI (2019)
10. Buku Panduan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Kelas XI (2021)
11. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV, VII, dan XII (2022)



Biodata Penelaah



Nama Lengkap : Moh. Fathur Rohman, S. Pd., M. Pd.

E-mail : mohrohman@unesa.ac.id

Alamat Kantor : Jln. Lidah Wetan, Lidah Wetan,
Kec. Lakarsantri, Surabaya,
Jawa Timur 60213

Bidang Keahlian :

- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Keplatihan Fisik Olahraga
- Teknologi Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir)

1. Tutor Universitas Terbuka UPBJJ Malang (2015)
2. Dosen Universitas Islam 45 Bekasi (2019–2022)
3. Kepala Seksi Bidang Informasi dan Komersialisasi Produk Direktorat Science Center Universitas Negeri Surabaya (2023–Sekarang)
4. Dosen Universitas Negeri Surabaya (2022–Sekarang)
5. Pelatih Nasional Cabang Olahraga Modern Pentathlon untuk *Test Event Asian Games* (2018).
6. Pelatih Renang di Klub Renang *Dholpin International Swim School* (2014–2016).
7. Pelatih Fisik Tim Nasional Modern Pentathlon untuk ASIAN GAMES (2018).
8. Pelatih Fisik Tim Nasional Modern Pentathlon untuk SEA GAMES (2019).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. S1- Universitas Negeri Malang Tahun 2008-2012
2. S2 - Universitas Negeri Jakarta Tahun 2012-2015

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, Dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir)

1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga SMA Kelas X (Buku Siswa) - 2018
2. Pendidikan Jasmani dan Olahraga SMA Kelas XI (Buku Siswa) - 2018
3. Pendidikan Jasmani dan Olahraga SMA Kelas XII (Buku Siswa) - 2018
4. Pendidikan Jasmani dan Olahraga SMA Kelas X (Buku Guru) - 2018

5. Pendidikan Jasmani dan Olahraga SMA Kelas XI (Buku Guru) - 2018
6. Pendidikan Jasmani dan Olahraga SMA Kelas XII (Buku Guru) - 2018
7. Modul 6 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Olahraga dan Rekreasi Pendidikan Kesetaraan Paket C - 2019
8. Modul 7 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Olahraga dan Rekreasi Pendidikan Kesetaraan Paket C - 2019
9. Modul 8 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Olahraga dan Rekreasi Pendidikan Kesetaraan Paket C - 2019



Biodata Ilustrator



Nama Lengkap : Sufina Wamina Rizki
E-mail : sufina.waminar@gmail.com
Akun IG : azurecca_
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian : Ilustrasi

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Staff Illustrator & Designer
Penerbit Insani Kids – Gema Insani Press 2016-2023
2. Junior Animator di Kratoon Studio 2015

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. Politeknik Negeri Media Kreatif Program Desain Animasi (2013-2015)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun terakhir):

1. Buku Senter Seri Metamorfosis, Kecipak Kecipuk Katak Berenang, Aan Wulandari, Gema Insani – 2019
2. Kumpulan Dongeng Karakter Baik Untuk Anak – Kera Kuning di Kamar Mandiku, Arleen A., BIP – 2020
3. Seri Sirah 25 Nabi dan Rasul, Aan Wulandari, Gema Insani – 2020
4. Komik Puber, Siapa Takut! Tetap Taat dan Bahagia saat Aqil Baligh, Nurhayati Pujiastuti, Gema Insani - 2020
5. Dimana Leon?, Aan Wulandari, Gema Insani – 2021
6. Buku Senter Seri Hewan Laut, Byur Byur Paus Mencebur, Fitri Restiana, Gema Insani – 2021
7. Buku Senter Seri Hewan Peliharaan, Oky E. Noorsari, Gema Insani – 2021
8. Buku Senter Seri Hewan Gurun, Drap drap! Barisan Unta Hebat, Aan Wulandari, Gema Insani - 2021
9. Buku Senter Seri Hewan Ternak, Izzah Annisa, Gema Insani – 2022
10. Buku Senter Seri Alam Semesta, Bumi, Bulan, Dian Onasis, Gema Insani - 2023
11. Ensiklopedia Anak Muslim Cerdas: 1. Alam Semesta, Gema Insani – 2023
12. Seri Muraqabatullah Allah Selalu Melihatmu Tahu Isi Hatimu, Ipop S. Purintyas, Maskana Kids - 2023

Biodata Editor



Nama Lengkap : Weni Rahayu, S.S.
Email : wenirahayu@gmail.com
Instansi : Editor Lepas
Bidang Keahlian : Bahasa dan Sastra, Penyuntingan

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Editor dan Penulis Lepas (2016—Sekarang)
2. Manager Editorial di PT Mediantara Semesta, (2009—2016)
3. Senior Editor di PT Grafindo Media Pratama, (2008—2009)
4. Editor di PT Raja Grafindo Persada, (2004—2007)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1 : Fakultas Sastra Universitas Gadjah Mada, Jurusan Sastra Indonesia, 1991—1996

Judul Buku yang Disunting dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Pendidikan Pancasila untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Pusat Perbukuan Kemendikbud Ristek, 2022)
2. Dasar-Dasar Usaha Layanan Pariwisata untuk SMK/MAK Kelas X (Pusat Perbukuan Kemendikbud Ristek, 2022)
3. Dasar-Dasar Ketenagalistrikan untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2 (Pusat Perbukuan Kemendikbud Ristek, 2022)
4. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas V dan VI SD/MI (Pusat Perbukuan Kemendikbud Ristek, 2022)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Ensiklopedia Batik Nusantara (JP Books, 2021)
2. Tongkonan: Mahakarya Arsitektur Tradisional Suku Toraja (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud, 2017)
3. Lede Si Joki Cilik (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemdikbud, 2019)
4. Bertualang ke Kampung Naga (Balai Bahasa Jawa Barat, 2019)

Biodata Editor

Nama Lengkap : Galuh Ayu Mungkashi
Email : galuhayumungkashi@gmail.com
No. Handphone : -
Instansi : Pusat Perbukuan, BSKAP, Kemendikbudristek
Alamat Instansi : Komplek Kemdikbud, Jl. RS. Fatmawati Raya, Cipete Selatan, Cilandak, Jakarta Selatan, Jakarta
Bidang Keahlian : IPA (Biologi)

Riwayat Pekerjaan/Profesi :

1. Pengolah Data Perbukuan di Pusat Perbukuan (2022-sekarang)
2. Korektor *Take Home Exam* (THE) di Universitas Terbuka (2021-2022)
3. *Shadow Teacher* di Sekolah HighScope Jakarta (2021)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2 Biologi SITH Institut Teknologi Bandung, Bandung (2018-2020)
2. S1 Pendidikan Biologi FKIP Universitas Lampung, Lampung (2013-2017)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit :

1. Potensi Buah Salak (*Salacca zalacca*) sebagai Substrat Produksi Asam Sitrat oleh *Aspergillus niger*. 2020
2. Analisis Pelaksanaan Praktikum dan Permasalahannya pada Materi Organisasi Kehidupan di SMP (Studi Deskriptif Pelaksanaan Praktikum se-Kecamatan Labuhan Ratu Kotamadya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017). 2017

Biodata Editor Visual



Nama Lengkap : M. Firdaus Jubaedi
E-mail : muhafir@gmail.com
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian : Desain Grafis, UI/UX Design

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Konsultan Komunikasi Visual, Ditjen PAUD, Dikdas, dan Dikmen, Kemendikbudristek (2022-sekarang)
2. Koordinator Pengolahan Naskah, Pusat Kurikulum dan Pembelajaran (2021-2022)
3. Koordinator tim pengolah naskah Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD Program Pembelajaran Jarak Jauh (2020–2021)
4. Tim pengembang Penguatan Pendidikan Karakter pada Pusat Analisis dan Sinkronisasi Kebijakan (PASKA) Kemendikbud (2018–2020)
5. Multimedia Designer, Cita Rasa Prima Indonesia Berjaya (2016–2018)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1: Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Nasional Bandung (2011–2016)

Judul Buku dan Tahun Terbit (dalam 10 Tahun Terakhir):

1. Dicky Susanto dkk. (2023) *Matematika untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)*.
2. Sunengsih dkk. (2022) *Bahasa Inggris: Train of Thoughts untuk SMA/MA Kelas XII Tingkat Lanjut*, Kemdikbud, Jakarta.
3. Dicky Susanto dkk. (2022), *Matematika untuk SMP/MTs Kelas VII*, Kemdikbud, Jakarta.
4. Dicky Susanto dkk. (2022), *Matematika untuk SD/MI Kelas VI*, Kemdikbud, Jakarta.
5. Dicky Susanto dkk. (2021), *Matematika untuk SMA/SMK Kelas X*, Kemdikbud, Jakarta.
6. Direktorat SMP (2021), *Inspirasi Pembelajaran yang Menguatkan Numerasi Pada Mata Pelajaran Matematika untuk Jenjang Sekolah Menengah Pertama, Modul*, Kemdikbud, Jakarta



Biodata Desainer



Nama Lengkap : Marna Sumarna/Abi Faqih
E-mail : mssumarna@gmail.com
Akun IG : m4rn4
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian : Desain Grafis

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. *Freelance Designer* (2012-Sekarang)
2. *Sr. Graphic Designer*, PT Mediantara Semesta (2012-Sekarang)
3. *Spv. Design Promotion*, PT Jakarta Realty (2011-2012)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Sistem Informasi, STMIK MH. THAMRIN Jakarta (2005-2010)

Buku yang Pernah Didesain dan Tahun Terbit (dalam 10 Tahun Terakhir):

1. *Wonderful Fact About Indonesia - Sejarah* (Penerbit Erlangga, 2024)
2. *Revolusi Rusia* (Penerbit Erlangga, 2023)
3. *Revolusi Amerika* (Penerbit Erlangga, 2023)
4. *12 Z Brand of INA: Kisah Brand Lokal untuk Gen Z* (Penerbit Erlangga, 2023)
5. *Apa Itu Perubahan Iklim?* (Penerbit Erlangga, 2023)
6. *Ensiklopedia Teknologi Digital* (Pustaka Artha Media, 2022)
7. *Ensiklopedia Batik Nusantara* (JP Books, 2021)
8. *Ensiklopedia Tata Surya* (JP Books, 2021)
9. *Ensiklopedia IPA: Tubuhku* (JP Books, 2021)
10. *Ensiklopedia Dunia Hewan* (JP Books, 2021)
11. *Ensiklopedia Bola Besar & Bola Kecil* (JP Books, 2021)
12. *Instagram Photo Competition: Pesona Cagar Budaya Indonesia* (Direktorat Pelestarian Cagar Budaya dan Permuseuman, 2019)