



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

Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Anggara Aditya Kurniawan
Teguh Karya

SMA/MA/SMK/MAK KELAS X

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 Kelas SMA/MA/SMK/MAK Kelas X

Penulis

Anggara Aditya Kurniawan

Teguh Karya

Penelaah

Caly Setiawan

Bujang

Penyelia

Supriyatno

Lenny Puspita Ekawaty

Eko Budiono

Kontributor

Adum

Ropik Hidayat

Ilustrator

Sulton Salim

Editor

Cicilia Heni

Eko Budiono

Editor Visual

M. Firdaus Jubaedi

Penata Letak (Desainer)

Basa Ageng Setra

Penerbit:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Cetakan pertama, 2024

ISBN 978-634-00-0103-7 (no.jil.lengkap)

ISBN 978-634-00-0104-4 (jil.1 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10/16pt., SIL Open Font License.

xvi, 296 hlm.: 17,6 cm 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 berakhhlak 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

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang disingkat dengan PJOK, merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas PJOK yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam berolahraga. Oleh karena itu, PJOK dimasukkan ke dalam struktur mata pelajaran dalam kurikulum nasional jenjang SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, dan SMK.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan PJOK seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subjek didik.

Saat ini Kemendikbud sedang mengembangkan kurikulum penyederhanaan atau kurikulum paradigma baru. Kurikulum ini memberikan keleluasan bagi satuan pendidikan dan guru untuk mengembangkan potensinya serta keleluasan bagi peserta didik untuk belajar sesuai dengan kemampuan dan perkembangannya dalam rangka Merdeka Belajar. Untuk mendukung pelaksanaan Kurikulum tersebut, Pusat Perbukuan Kemendikbudristek menyediakan Buku Siswa yang sesuai dengan kurikulum tersebut.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas (SMA/MA) Kelas X.

Jakarta, Mei 2024

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata.....	iv
Petunjuk Penggunaan Buku.....	xii
Panduan Umum.....	1
A. Pendahuluan	2
B. Capaian Pembelajaran.....	8
C. Strategi Untuk Mencapai Tujuan Pembelajaran	20
D. Asesmen.....	23
Bab 1. Menyempurnakan Keterampilan Gerak	29
A. Pendahuluan	30
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	32
C. Apersepsi.....	33
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	33
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	34
F. Tindak Lanjut.....	72
H. Kunci Jawaban.....	78
I. Refleksi.....	80
J. Sumber Belajar	81
Bab 2. Mendalami Konsep Gerak.....	83
A. Pendahuluan	84
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	86
C. Apersepsi.....	87
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	88
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	89
F. Tindak Lanjut.....	102
G. Asesmen Sumatif.....	102
H. Kunci Jawaban.....	105
I. Refleksi.....	106
J. Sumber Gambar	108
Bab 3. Keterampilan Taktis	109
A. Pendahuluan	110
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	112
C. Apersepsi.....	112
D. Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	113
E. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	114
F. Tindak Lanjut.....	150
G. Asesmen Sumatif.....	151
H. Kunci Jawaban.....	154



I.	Refleksi.....	154
J.	Sumber Belajar	156
Bab 4. Meningkatkan dan Menjaga Kebugaran Diri.....	157	
A.	Pendahuluan	158
B.	Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	161
C.	Apersepsi.....	162
D.	Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	163
E.	Panduan Pembelajaran Buku Siswa	164
F.	Tindak Lanjut.....	191
G.	Asesmen Sumatif.....	191
H.	Kunci Jawaban.....	197
I.	Refleksi.....	198
J.	Sumber Belajar	200
Bab 5. Perilaku Etis dalam Olahraga	201	
A.	Pendahuluan	202
B.	Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	204
C.	Apersepsi.....	204
D.	Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	205
E.	Panduan Pembelajaran Buku Siswa	206
F.	Tindak Lanjut.....	215
G.	Asesmen Sumatif.....	215
H.	Kunci Jawaban.....	219
I.	Refleksi.....	220
J.	Sumber Belajar	222
Bab 6. Kesehatan Pribadi dan Sosial.....	223	
A.	Pendahuluan	224
B.	Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	227
C.	Apersepsi.....	227
D.	Penilaian Sebelum Pembelajaran.....	229
E.	Panduan Pembelajaran Buku Siswa	230
F.	Tindak Lanjut.....	265
G.	Asesmen Sumatif.....	266
H.	Kunci Jawaban.....	275
I.	Refleksi.....	276
J.	Sumber Belajar	278
Glosarium.....	279	
Daftar Pustaka	285	
Indeks.....	288	
Profil Pelaku Pembukuan.....	290	

Daftar Isi

Gambar 1.1	Adaptasi Keterampilan Gerak Lari dalam Berbagai Kondisi Lingkungan	37
Gambar 1.2	Permainan lempar-tangkap bola menggunakan bola voli.....	40
Gambar 1.3	Permainan lempar-tangkap bola menggunakan bola tenis.....	40
Gambar 1.4	Bermain Bola Voli.....	44
Gambar 1.5	Menggiring Bola Melewati <i>Cone</i>	47
Gambar 1.6	<i>Passing</i> dengan ada tim penghalang dalam permainan sepak bola dan bola basket.	47
Gambar 1.7	<i>Passing</i> berpasangan pada permainan bola basket.....	48
Gambar 1.8	Seorang pesilat sedang berlatih melakukan tendangan ke arah pecing yang dipegang.	49
Gambar 1.9	Seorang pesilat sedang melakukan tendangan ke arah lawan.....	50
Gambar 1.10	<i>Passing</i> Berpasangan pada Permainan Bola Basket.	52
Gambar 1.11	Bermain Sepak Bola dengan Kreativitas.....	54
Gambar 1.12	Servis Bulu Tangkis dalam Situasi Sebenarnya.	56
Gambar 1.13	Lompat Jauh dengan Lintasan Lari Lebih Pendek.....	58
Gambar 1.14	Bermain Bola Tangan dengan <i>Passing</i> dan <i>Shooting</i>	60
Gambar 1.15	Modifikasi Bermain Sepak Bola Satu Sentuhan.....	62
Gambar 1.16	Modifikasi Bermain Bola Voli dengan Bola Pertama Harus Diterima Pemain Belakang.....	62
Gambar 1.17	Modifikasi dengan Permainan Bola Basket.....	63
Gambar 1.18	Modifikasi Bermain Bola Tangan dengan Area Bertahan Hanya 3 Orang	64
Gambar 1.19	Modifikasi Bermain Bulu Tangkis dengan Menggunakan Setengah..	64
Gambar 1.20	Umpaman Balik Eksplisit Saat Berlatih Tendangan	67
Gambar 1.21	Pukulan <i>Forehand</i> Tenis dengan Penghalang.....	69
Gambar 1.22	Umpaman Balik Diri Sendiri Ketika Melakukan Lari sebagai Awalan Lompat Jauh.....	70
Gambar 1.23	Guru memberikan instruksi membuat lemparan melengkung ketika peserta didik melempar bola ke ring basket.	72
Gambar 2.1	Gerakan yang efektif dan efisien dikaji menggunakan empat (4) konsep gerak.....	90
Gambar 2.2	Aktivitas Permainan Bulu Tangkis yang Mengombinasikan Gerak <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	94
Gambar 2.3	Beberapa contoh aktivitas gerak yang dapat dikaji melalui ke empat konsep gerakan.....	96

Gambar 2.4	Empat Kategori Bentuk Permainan.....	98
Gambar 2.5	LKeempat konsep gerak, strategi, da taktik berperan dalam aktivitas fisik atau olahraga.....	100
Gambar 2.6	Dengan bermain kamu akan menemukan ke empat konsep gerakan dan strategi serta taktik mempengaruhi setiap aktivitas fisik atau olahraga	100
Gambar 3.1	Pemain tiba-tiba muncul di ruang kosong.	115
Gambar 3.2	Lempar Tangkap Bola 2 Lawan 2.....	116
Gambar 3.3	Permainan sepak bola dan bola basket menggunakan keterampilan taktis dan strategis berupa memanfaatkan lebar lapangan.	118
Gambar 3.4	Permainan Invasi	119
Gambar 3.5	Permainan Net	119
Gambar 3.6	Permainan <i>Striking and Fielding</i>	120
Gambar 3.7	Permainan Target.....	120
Gambar 3.8	Keterampilan Taktis Menyerang pada Permainan Bola Voli.....	122
Gambar 3.9	Keterampilan Taktis Menyerang pada Permainan Bola Voli.....	126
Gambar 3.10	Permainan Futsal Dua Sentuhan.	130
Gambar 3.11	Siklus Pengambilan Keputusan dalam Membaca dan Mengembangkan Kesadaran Taktis	136
Gambar 3.12	Simulasi Permainan Bola Voli Dimodifikasi dengan Cara Lempar-Tangkap.....	137
Gambar 3.13	Permainan Bola Voli dengan Modifikasi Lempar-Tangkap, <i>Passing Atas</i> , dan <i>Smash</i>	139
Gambar 3.14	Permainan Tim Pemukul kasti	142
Gambar 3.15	Tim Penjaga Permainan Sofbol	142
Gambar 3.16	Ilustrasi Permainan Futsal.....	145
Gambar 3.17	Ilustrasi Permainan Bola Tangan.....	145
Gambar 3.18	Bulu Tangkis 2 Lawan 1	148
Gambar 4.1	<i>Body Mass Index (BMI) Shimon (2023)</i>	167
Gambar 4.2	Ilustrasi Aktivitas Fisik dengan Intensitas Sedang dan Tinggi	168
Gambar 4.3	Aktivitas Zona Latihan Detak Jantung.....	172
Gambar 4.4	Skala RPE dan <i>Talk Test</i>	174
Gambar 4.5	Zona Latihan Rentang Detak Jantung	174
Gambar 4.6	Langkah Piramida Aktivitas Fisik Corbin (2018)	175
Gambar 4.7	Ilustrasi Pemanfaatan Teknologi untuk Kebugaran.....	180
Gambar 4.8	Aktivitas Fisik dan Teknologi Penghitung Langkah.....	181

Gambar 4.9 Ilustrasi Aktivitas Fisik dan Teknologi Penghitung Denyut Nadi.....	184
Gambar 4.10 Menghitung Denyut Nadi Manual	185
Gambar 4.11 Ilustrasi Aktivitas Fisik dan Teknologi GPS.....	187
Gambar 4.12 Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan	190
Gambar 5.1 Bagian Alur Perkembangan Perilaku Etis	208
Gambar 5.2 Kemenangan Bukanlah Segalanya	210
Gambar 5.3 Perlombaan atau Kompetisi dalam Layanan Olahraga yang Adil dan Merata Melalui Inklusivitas	212
Gambar 5.4 Kerangka Figueroa	213
Gambar 6.1 Langkah-Langkah Tindakan Pertolongan Pertama pada Situasi Darurat Serangan Jantung	232
Gambar 6.2 Langkah-Langkah Resusitasi Jantung dan Paru yang Efektif	235
Gambar 6.3 Simulasi Resusitasi Jantung dan Paru	236
Gambar 6.4 Contoh situasi darurat tidak terduga; bagaimana kamu meresponsnya?	237
Gambar 6.5 Keadaan Darurat	238
Gambar 6.6 Faktor yang Memengaruhi Perilaku Remaja dalam Hal Konsumsi Makanan Cepat Saji	243
Gambar 6.7 Cara Membaca Informasi Nilai Gizi Sumber: P2PTM Kemenkes RI...	247
Gambar 6.8 Anjuran Konsumsi, Gula, Garam, dan Lemak	248
Gambar 6.9 Kebiasaan Baik dalam Pola Makan	249
Gambar 6.10 Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang Sumber: P2PTM Kemenkes RI.....	250
Gambar 6.11 Untuk menciptakan lingkungan yang sehat, konsep utama menjadi pertimbangan dalam perencanaan lingkungan yang sehat.....	253
Gambar 6.12 Mendorong setiap orang aktif berjalan kaki atau bersepeda bermanfaat untuk kesehatan diri sendiri ataupun orang lain. Pemerintah berupaya mengembangkan trotoar dan jalur sepeda.....	256
Gambar 6.13 Manfaat Berjalan Kaki	257
Gambar 6.14 Aktif bergerak di tempat umum.....	258
Gambar 6.15 Berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah mendorongmu melakukan aktivitas fisik secara berkebetulan.....	259
Gambar 6.16 Alur sepeda dan pejalan kaki terintegrasi dengan sosial budaya serta transportasi umum dalam perencanaan lingkungan yang sehat.	260
Gambar 6.17 Bahu-membahu membersihkan sarana ruang publik yang dibangun pemerintah untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif dalam aktifitas fisik untuk kesejahteraan bersama.....	261

- Gambar 6.18 Pemerintah membangun ruang terbuka hijau sebagai perwujudan interaksi alam dengan kesehatan dan kesejahteraan setiap orang maupun kelompok 262
- Gambar 6.19 Untuk menciptakan lingkungan yang sehat, konsep utama menjadi pertimbangan dalam perencanaan lingkungan yang sehat..... 263



Daftar Tabel

Tabel 1.1	Distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam Aktivitas Pembelajaran pada Buku Siswa	6
Tabel 1.2	Capaian Pembelajaran Elemen PJOK Fase E	11
Tabel 1.1	Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri	34
Tabel 1.2	Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	34
Tabel 1.3	Rubrik Asesmen Formatif Aktivitas 2.....	42
Tabel 2.1	Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri	88
Tabel 2.2	Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	89
Tabel 3.1	Asesmen Awal Penilaian Diri.....	113
Tabel 3.2	Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	114
Tabel 3.3	Tabel Hasil Pengamatan Penggunaan Keterampilan Taktis Menyerang dalam Permainan Voli.....	123
Tabel 3.4	Tabel Hasil Pengamatan Penggunaan Keterampilan Taktis Bertahan dalam Permainan Voli.....	126
Tabel 3.5	Tabel Hasil Pengamatan Pengamatan Penggunaan Keterampilan Taktis dan Pemecahan Masalah Taktikal	131
Tabel 4.1	Asesmen Awal Penilaian Diri.....	163
Tabel 4.2	Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	164
Tabel 4.3	Rubrik Asesmen Belajar Mendalam 1	170
Tabel 4.4	Contoh Program Latihan Menggunakan Prinsip FITT	175
Tabel 4.5	Perencanaan Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan Prinsip FITT	177
Tabel 4.6	Pemantauan Perkembangan Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan Target Zona Latihan Detak Jantung	178
Tabel 4.7	Rubrik Asesmen Formatif FITT	179
Tabel 5.1	Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri	206
Tabel 5.2	Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	206
Tabel 6.1	Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri	230
Tabel 6.2	Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	230

Petunjuk Penggunaan Buku

Fitur-Fitur dan Komponen dalam Buku Panduan Guru

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas X ini disusun sebagai acuan untuk membantu guru melaksanakan kurikulum secara efektif dengan berfokus pada Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Buku ini menawarkan strategi pembelajaran berbasis aktivitas yang fleksibel sesuai fasilitas, minat, dan budaya setempat, serta mengembangkan keterampilan gerak, konsep, strategi, dan nilai-nilai seperti *fair play* dan kerja sama. Panduan ini juga menekankan pentingnya kesehatan holistik dan keterampilan abad ke-21, seperti komunikasi dan pengambilan keputusan, untuk mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan masa depan dan membangun gaya hidup aktif sepanjang hayat. Bagian - bagian penting dari buku pendamping guru adalah :

Bagian Pertama, yaitu Panduan Umum berisi tentang empat komponen berikut: a) Pendahuluan yang memuat Latar Belakang dan Tujuan Panduan, Tujuan Pembelajaran PJOK, dan Pengembangan Profil Pelajar Pancasila dalam pembelajaran PJOK; b) Capaian Pembelajaran (CP) PJOK pada Fase E yang memuat Karakteristik Mata Pelajaran PJOK, Capaian Pembelajaran Fase E, Tujuan Pembelajaran (TP) Per Fase, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Per Fase, dan Penjelasan Cara Membuat ATP Alternatif Sesuai dengan Kondisi Peserta Didik; c) Strategi Pembelajaran yang digunakan untuk mencapai Tujuan Pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK; dan d) Asesmen yang berisi panduan dan contoh bentuk-bentuk asesmen dalam pembelajaran PJOK.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)

Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN : 978-634-00-0098-6

Panduan Khusus

Panduan Umum



Bagian Kedua, yaitu Panduan Khusus, digunakan oleh guru untuk mengarahkan pembelajaran setiap bab dari Buku Siswa PJOK Kelas X SMA/SMA. Panduan ini menyediakan strategi pembelajaran setiap bab di Buku Siswa yang kemudian dibagi menjadi beberapa subbab. Setiap subbab bisa terdiri atas satu atau lebih aktivitas yang bertujuan mencapai Capaian Pembelajaran terkait. Bagian ini mencakup beberapa komponen, yaitu Pendahuluan yang meliputi Tujuan Pembelajaran (TP) bab, posisi dalam Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), peta materi, keterkaitan dengan materi bab lain, dan saran periode/waktu pembelajaran. Selain itu, terdapat bagian konsep dan keterampilan prasyarat, materi esensial, apersepsi, penilaian sebelum pembelajaran, panduan pembelajaran Buku Siswa, pengayaan dan remedial, asesmen, kunci jawaban, refleksi, dan sumber belajar utama.

- 1) Pendahuluan berisi Tujuan Pembelajaran (TP) Mata pelajaran PJOK dan memuat Profil Pelajar Pancasila disertai Tabel Distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas.
- 2) Capaian Pembelajaran berisi karakteristik mata pelajaran PJOK yang mencakup pendekatan holistik terhadap kesejahteraan, fokus pada pembelajaran aktif dan berpusat pada peserta didik, serta pengembangan keterampilan gerak. PJOK juga menanamkan tanggung jawab dan komitmen terhadap kesehatan sepanjang hayat, mendorong berpikir kritis dan pemecahan masalah, menciptakan lingkungan yang inklusif, serta memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik.
- 3) Capaian Pembelajaran Fase E berisi kompetensi yang ditargetkan pada akhir Fase E dengan menekankan pada keterampilan gerak, kebugaran, *fair play*, dan pilihan hidup sehat.
- 4) Tujuan Pembelajaran (TP) Per Fase disusun untuk memastikan bahwa peserta didik dapat mencapai kompetensi yang ditargetkan pada akhir Fase E.
- 5) Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Per Fase ini berisi Tujuan Pembelajaran yang diatur secara berurutan dan logis, mulai dari pengembangan keterampilan gerak, kebugaran, *fair play*, hingga memilih gaya hidup yang sehat. Guru dapat menggunakan ATP ini sebagai panduan dalam menyusun rencana pembelajaran yang membantu peserta didik mencapai Capaian Pembelajaran di setiap fase.

- 6) ATP dibuat dengan menyesuaikan kondisi peserta didik. Alokasi pertemuan yang disajikan dalam buku ini sekadar contoh dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik peserta didik serta kondisi lokal satuan pendidikan. Guru juga bisa memilih untuk mengajarkan lebih dari satu cabang olahraga dalam ATP tersebut.
- 7) Strategi untuk Mencapai Tujuan Pembelajaran berisi tentang strategi-strategi yang dirancang untuk disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan daya dukung yang ada di setiap satuan pendidikan untuk mencapai Tujuan Pembelajaran yang optimal.
- 8) Asesmen berisi perencanaan pembelajaran yang didesain dengan metode *backward design* dan dilakukan dengan terlebih dahulu menetapkan tujuan, diikuti dengan menentukan asesmen untuk mengevaluasi pencapaian tujuan tersebut, dan akhirnya menyusun langkah-langkah pembelajaran. Asesmen dalam pembelajaran PJOK mencakup komponen psikomotor, kognitif, dan afektif, serta mencakup asesmen formatif (awal dan proses) dan sumatif untuk memantau perkembangan peserta didik. Asesmen awal digunakan untuk mengetahui kesiapan peserta didik, sementara asesmen proses memberikan umpan balik langsung atau berdasarkan rubrik. Asesmen sumatif dilakukan di akhir pembelajaran untuk memastikan tercapainya tujuan, dengan hasil yang digunakan dalam pelaporan. Berbagai teknik asesmen, seperti penilaian diri, penilaian antarteman, observasi, kinerja, projek, dan portofolio, mendukung pembelajaran berdiferensiasi dan membantu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik.
- 9) Pendahuluan berisi TP bab dan kedudukannya dalam ATP, pokok materi, dan hubungan antarpokok materi, hubungan pembelajaran bab dengan materi lain pada mapel PJOK, Peta Konsep, dan Saran Periode Pembelajaran.
- 10) Konsep dan Keterampilan Prasyarat berisi gambaran umum atau abstraksi dari konsep yang akan dipelajari peserta didik pada tiap bab. Keterampilan prasyarat berisi hal-hal yang perlu dikuasai peserta didik untuk menyerap konsep yang diberikan.
- 11) Materi esensial berisi penyajian materi-materi esensial yang penting untuk diberikan kepada peserta didik.

- 12) Apersepsi merupakan opsi cerita awal atau kegiatan yang diberikan kepada peserta didik untuk mendekatkan konsep dan pengetahuan baru agar dapat memusatkan perhatian sepenuhnya pada pengetahuan baru tersebut.
- 13) Penilaian sebelum pembelajaran adalah salah satu cara bagi guru dan peserta didik untuk menilai kesiapan mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK Kelas X. Asesmen awal disarankan untuk diberikan apabila peserta didik yang akan mengambil pembelajaran PJOK Kelas X belum mengambil pengetahuan di jenjang kelas sebelumnya, terutama Fase D.
- 14) Panduan Pembelajaran Buku Siswa
- 15) Pengayaan dan Remedial berisi konsep, bahan, dan kegiatan yang dapat dilakukan jika peserta didik tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang bab yang telah selesai. Peserta didik dapat berdiskusi dengan guru tentang hal ini.
- 16) Asesmen;
- 17) Kunci Jawaban;
- 18) Refleksi dan Sumber Belajar Utama

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

REPUBLIK INDONESIA, 2023

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)

Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya

ISBN : 978-634-00-0104-4

Panduan Khusus

Panduan Umum





A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam kurikulum pendidikan mengemban peran penting sebagai pembelajaran bagi semua peserta didik, mengarah pada pengembangan keterampilan, pengetahuan, pemahaman, dan sikap terhadap gerak dan kesehatan. PJOK memfasilitasi peserta didik dalam menemukan kenikmatan dalam aktif bergerak dan menjaga kesehatan. Kurikulum PJOK didesain sebagai perjalanan pembelajaran yang meningkatkan keterampilan gerak, konsep, dan strategi dengan memulai dari keterampilan gerak fundamental yang menjadi prasyarat penting. Peserta didik yang aktif berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas jasmani sepanjang hayat umumnya memiliki keterampilan gerak yang mapan.



Penting!

Perubahan pembelajaran PJOK yang paling signifikan dalam Capaian Pembelajaran saat ini dituangkan dalam buku PJOK yang menyajikan pembelajaran dengan menggunakan jenis aktivitas/olahraga sebagai alat untuk pengembangan keterampilan gerak, konsep gerak, strategi gerak, perilaku etis, fairplay, dan kebugaran, untuk membantu peserta didik menemukan kenikmatan bergerak dan membudayakan hidup aktif sepanjang hayat.

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

Contoh implementasinya dapat dilihat pada bagian Strategi Alternatif Alur Tujuan Pembelajaran (ATP).

Selain kesehatan fisik, PJOK juga memasukkan dimensi manfaat kesehatan sebagai bagian integral dari pengalaman belajar yang membantu peserta didik memahami isu-isu kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan. Pembelajaran PJOK bersifat holistik, tidak hanya berfokus pada aspek jasmani, tetapi juga memperhatikan pengembangan keterampilan personal dan sosial melalui interaksi dalam konteks gerak. *Fair play* dan kerja tim menjadi hal penting dalam memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad ke-21, seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, dan sebagainya.

Semua aspek kompetensi yang diperoleh melalui pembelajaran PJOK membentuk satu kesatuan utuh yang mendukung peserta didik menghadapi perubahan dan tantangan di masa depan serta berkontribusi pada kesejahteraan diri sendiri dan orang lain. Ini menjadi fondasi penting bagi peserta didik untuk berhasil dalam dunia yang terus berubah dan kompleks.

Sesuai dengan Kurikulum Merdeka, buku Panduan Guru ini disusun dengan mempertimbangkan Capaian Pembelajaran, Karakteristik Mata Pelajaran PJOK, dan Tujuan Mata Pelajaran PJOK. Fase E, sesuai dengan model kurikulum PJOK yang berbentuk berlian, berada pada fase pengembangan keahlian. Dalam fase ini, peserta didik sudah mulai mengambil lebih banyak keputusan dalam mengembangkan aktivitas gerak sesuai dengan minat dan keinginan mereka. Dengan demikian, PJOK menyajikan pembelajaran yang memperhatikan suara, pilihan, dan kepemilikan (*voice, choice, and ownership*) peserta didik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mengembangkan budaya hidup aktif sepanjang hayat.

1. Latar Belakang dan Tujuan Panduan

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas X ini disusun untuk membantu guru dalam mengarahkan peserta didik menggunakan *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas X* sehingga menjadi bagian yang tidak terpisah dan saling melengkapi dalam penyajian pembelajaran PJOK yang berpusat pada murid (*Student Centered Learning*) dengan berbasis aktivitas. *Buku Panduan Guru* ini dimaksudkan untuk memberikan panduan dan inspirasi kepada guru dalam melaksanakan pembelajaran PJOK sesuai dengan strategi pembelajaran yang direkomendasikan karena dilengkapi dengan materi esensial, materi pengayaan, dan uji kompetensi.

Buku Panduan Guru ini disajikan dalam dua bagian utama, yaitu panduan umum dan panduan khusus.

a. Panduan Umum

Bagian pertama, yaitu Panduan Umum berisi tentang a) Pendahuluan yang memuat Latar Belakang dan Tujuan Panduan, Tujuan Pembelajaran PJOK, dan Pengembangan Profil Pelajar Pancasila dalam pembelajaran PJOK; b) Capaian Pembelajaran (CP) PJOK pada Fase E yang memuat Karakteristik Mata Pelajaran PJOK, Capaian Pembelajaran Fase E, Tujuan Pembelajaran (TP) Per Fase, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Per Fase, dan Penjelasan Cara Membuat ATP Alternatif Sesuai dengan Kondisi Peserta Didik; c) Strategi Pembelajaran yang digunakan untuk mencapai Tujuan Pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK; dan d) Asesmen yang berisi panduan dan contoh bentuk-bentuk asesmen dalam pembelajaran PJOK.

b. Panduan Khusus

Bagian kedua, yaitu Panduan Khusus, digunakan oleh guru untuk mengarahkan pembelajaran setiap bab dari *Buku Siswa*. Panduan ini menyediakan strategi pembelajaran setiap bab di *Buku Siswa* yang kemudian dibagi menjadi beberapa subbab. Setiap subbab bisa terdiri atas satu atau lebih aktivitas yang bertujuan mencapai Capaian Pembelajaran terkait. Bagian ini mencakup beberapa komponen, yaitu Pendahuluan yang meliputi Tujuan Pembelajaran (TP) bab, posisi dalam Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP),

peta materi, keterkaitan dengan materi bab lain, dan saran periode/waktu pembelajaran. Selain itu, terdapat bagian konsep dan keterampilan prasyarat, materi esensial, apersepsi, penilaian sebelum pembelajaran, panduan pembelajaran *Buku Siswa*, pengayaan dan remedial, asesmen, kunci jawaban, refleksi, dan sumber belajar utama.

Dengan model pengaturan yang telah dijelaskan, diharapkan guru dapat lebih mudah memahami kurikulum PJOK, Tujuan Pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, dan metode penilaian dalam mata pelajaran PJOK.

Bagian pertama buku ini memberikan gambaran umum tentang mata pelajaran PJOK. Bagian ini penting agar guru bisa memahami dengan baik materi yang dibahas secara terperinci di bagian kedua sehingga bisa mencapai Tujuan Pembelajaran yang diinginkan. Guru sebaiknya membaca bagian ini pada setiap awal semester dan tahun ajaran untuk merencanakan pembelajaran. Jika guru belum paham sepenuhnya pada awalnya, guru bisa melanjutkan ke bagian kedua terlebih dahulu, lalu kembali membaca bagian pertama setelah mempraktikkan beberapa bab di bagian kedua. Dengan membaca beberapa kali, diharapkan guru bisa lebih memahami mata pelajaran PJOK. Selain itu, disarankan bagi guru untuk terus belajar dan membaca referensi yang tercantum dalam buku ini atau mencari referensi lain yang relevan.

2. Tujuan Pembelajaran PJOK

Pembelajaran mata pelajaran PJOK memiliki tujuan sebagai berikut.

- a. Membantu peserta didik mengembangkan, menerapkan, dan mengevaluasi keterampilan gerak dengan penuh kepercayaan diri, kompetensi, dan kreativitas untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.
- b. Memberi dukungan dalam memilih gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani.
- c. Membangun keterampilan sosial dan emosional melalui pembelajaran nilai-nilai, seperti *fair play*, kerja tim, dan inklusivitas.
- d. Menanamkan apresiasi dan sikap positif terhadap gaya hidup aktif secara jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

3. Pengembangan Profil Pelajar Pancasila

Distribusi pengembangan Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas pembelajaran disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1.1 Distribusi Profil Pelajar Pancasila dalam Aktivitas Pembelajaran pada Buku Siswa

Bab	Dimensi	Elemen	Subelemen	Alur Perkembangan Dimensi Fase E	Implementasi
1.	Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa	Elemen Akhlak Pribadi	Merawat Diri secara Fisik, Mental, dan Spiritual	Melakukan aktivitas fisik, sosial, dan ibadah secara seimbang.	Aktivitas pada Bab 1, 2, 3, 4, dan 5
2.	Berkebinekaan Global	Elemen Berkeadilan Sosial	Berpartisipasi dalam Proses Pengambilan Keputusan Bersama	Berpartisipasi menentukan pilihan dan keputusan untuk kepentingan bersama melalui proses bertukar pikiran secara cermat dan terbuka secara mandiri.	Aktivitas pada Bab 3 dan 5
3.	Bergotong Royong	Elemen Kolaborasi	Kerja Sama	Membangun tim dan mengelola kerja sama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.	Aktivitas pada Bab 1, 2, 3, dan 5

4.	Mandiri	Elemen Regulasi Diri	Mengembangkan Pengendalian dan Disiplin Diri	Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karier dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.	Aktivitas pada Bab 1, 3, 4, dan 6
5.	Bernalar Kritis	Elemen Meng-analisis dan Meng-evaluasi Penalaran dan Prosedurnya	Menganalisis dan Mengevaluasi Penalaran dan Prosedurnya	Menganalisis dan mengevaluasi penalaran yang digunakannya dalam menemukan dan mencari solusi serta mengambil keputusan.	Aktivitas pada Bab 1, 2, 3, 4, 5, dan 6
6.	Kreatif	Elemen Memiliki Keluwesan Berpikir dalam Mencari Alternatif Solusi Permasalahan	Menghasilkan Solusi	Berekspеримент dengan berbagai pilihan secara kreatif untuk memodifikasi gagasan sesuai dengan perubahan situasi.	Aktivitas pada Bab 1, 2, 3, 4, dan 6

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Karakteristik Mata Pelajaran

Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuh poin penting 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 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 menunjukkan 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, supportif, dan bebas 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 Fase E

Capaian Pembelajaran (CP) adalah standar pencapaian yang diharapkan diraih peserta didik pada akhir setiap fase pembelajaran. CP yang disusun untuk memenuhi kebutuhan kompetensi peserta didik terbagi dalam beberapa fase sesuai dengan jenjang pendidikan.

- a. Fase Fondasi : Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)/RA
- b. Fase A : Kelas I-II SD/MI/Paket A/sederajat
- c. Fase B : Kelas III-IV SD/MI/Paket A/sederajat
- d. Fase C : Kelas V-VI SD/MI/Paket A/sederajat
- e. Fase D : Kelas VII-IX SMP/MTs/Paket B/sederajat
- f. Fase E : Kelas X SMA/SMK/MA/MA K/Paket C/sederajat
- g. Fase F : Kelas XI-XII SMA/MA/Paket C/sederajat dan SMK/MA Kejuruan program 3 (tiga) tahun; dan Kelas XI-XIII SMK/MA Kejuruan program 4 (empat) tahun.

Peserta didik yang memiliki kebutuhan khusus dengan hambatan intelektual dapat menggunakan CP Pendidikan Khusus, sementara peserta didik

dengan kebutuhan khusus tanpa hambatan intelektual dapat menggunakan CP umum dengan menerapkan prinsip-prinsip modifikasi kurikulum.

Termasuk dalam mata pelajaran PJOK, Capaian Pembelajaran dimulai dari Fase A hingga Fase F. Pada mata pelajaran PJOK, Capaian Pembelajaran terdiri atas 4 elemen berikut.

a. Elemen Terampil Bergerak

Elemen ini merujuk pada pembelajaran keterampilan gerak (fundamental dan spesifik) yang esensial untuk dapat terlibat dalam aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat. Peserta didik juga menerapkan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan penampilan dan bergerak dengan kompeten serta kepercayaan diri. Konten dan aktivitas pembelajaran ini beragam jenisnya sesuai dengan minat peserta didik serta kebutuhan dan konteks di mana mereka tinggal. Beberapa contohnya adalah permainan tradisional, olahraga individu ataupun tim, bela diri, permainan kooperatif, latihan kebugaran, aktivitas luar ruang, dan petualangan. Terampil bergerak bertujuan membangun fondasi dasar keterampilan motorik dan literasi jasmani, memperoleh dan menghaluskan berbagai keterampilan aktivitas jasmani, dan pada akhirnya menjadi mumpuni dalam aktivitas jasmani yang menjadi minat dan kegemaran masing-masing. Pengalaman pembelajaran dalam elemen ini harus memaksimalkan waktu belajar untuk menerapkan dan mempraktikkan gerak.

b. Belajar Melalui Gerak

Konten PJOK pada elemen ini difokuskan pada keterampilan personal dan sosial yang dikembangkan melalui partisipasi dalam gerak dan aktivitas jasmani. Keunikan PJOK dalam memfasilitasi keterampilan ini adalah melalui pembelajaran yang menekankan *fair play* dan kerja tim. Potensi yang dapat dicapai adalah keterampilan komunikasi, kerja sama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berpikir kritis dan kreatif, kolaborasi, dan kepemimpinan. Aktivitasnya meliputi pembelajaran secara mandiri ataupun berkelompok untuk menampilkan gerak atau memecahkan masalah gerak. Pengalaman belajar peserta didik juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran pengambilan berbagai peran dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani.

c. Bergaya Hidup Aktif

Elemen ini menitikberatkan pada promosi gaya hidup aktif dan mengembangkan kapasitas peserta didik untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi kebugaran mereka sendiri. Tujuannya adalah membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan aktivitas jasmani dan memprioritaskan keseluruhan kesehatan dan *well-being* mereka. Konten dalam elemen ini mencakup manfaat hidup aktif dan partisipasi dalam aktivitas jasmani untuk kebugaran. Peserta didik juga belajar tentang aspek-aspek perilaku terkait dengan aktivitas fisik yang teratur dan mengembangkan disposisi yang akan mendorong mereka menjadi individu yang aktif.

d. Memilih Hidup yang Menyehatkan

Elemen memilih hidup sehat menekankan pentingnya menentukan pilihan positif terkait dengan kesehatan. Kompetensi ini dimungkinkan ketika peserta didik memiliki kapasitas literasi kesehatan, yakni mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan. Area konten yang dapat dicakup dalam elemen ini meliputi nutrisi dan pola makan sehat, kebugaran dan aktivitas fisik, lingkungan dan masyarakat yang sehat, keselamatan, dan pencegahan cedera.

Secara umum Capaian Pembelajaran pada Fase E adalah sebagai berikut.

Pada akhir Fase E peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak asing dan menantang. Peserta didik memperagakan *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

Secara lebih terperinci Capaian Pembelajaran dijabarkan dalam setiap elemen sebagai berikut.

Tabel 1.2 Capaian Pembelajaran Elemen PJOK Fase E

Elemen Terampil Bergerak

Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

Elemen Belajar Melalui Gerak

Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memperagakan *fair play* dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

Elemen Bergaya Hidup Aktif

Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan/atau lingkungan alam serta merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan

Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

3. Tujuan Pembelajaran (TP) Per Fase

Setelah memahami Capaian Pembelajaran (CP), guru perlu menghasilkan gagasan tentang materi yang harus dipelajari peserta didik pada setiap fase. Pada tahap ini, guru mengidentifikasi kata kunci dari CP untuk merumuskan Tujuan Pembelajaran (TP). TP tersebut harus dicapai peserta didik dalam satu atau lebih sesi pembelajaran sehingga mereka dapat mencapai CP pada akhir fase tersebut.

Pada tahap perumusan TP, guru tidak perlu mengurutkan tujuan tersebut, tetapi lebih fokus pada merancang Tujuan Pembelajaran yang konkret dan operasional. Urutan TP akan diatur pada tahap berikutnya. Dengan demikian, Guru dapat menyusun rencana pembelajaran secara bertahap.

Penulisan Tujuan Pembelajaran sebaiknya mencakup dua komponen utama, yaitu kompetisi dan lingkup materi.

a. Kompetensi

Kompetisi merupakan kemampuan atau keterampilan yang perlu ditunjukkan atau didemonstrasikan oleh peserta didik. Pertanyaan panduan yang bisa digunakan oleh guru antara lain, “Kemampuan apa yang harus peserta didik tunjukkan dengan jelas? Tahapan berpikir seperti apa yang perlu mereka tunjukkan?”

b. Lingkup materi

Lingkup materi merupakan konten dan konsep utama yang perlu dipahami peserta didik pada akhir setiap unit pembelajaran. Pertanyaan panduan yang bisa digunakan guru antara lain, “Apa saja yang harus dipelajari dari konsep besar yang tercakup dalam CP?”

Guru memiliki beberapa pilihan untuk merumuskan Tujuan Pembelajaran, yaitu

1. menyusun Tujuan Pembelajaran langsung dari CP,
2. menyusun Tujuan Pembelajaran dengan menganalisis “kompetensi” dan “lingkup materi” dalam CP, dan
3. menyusun Tujuan Pembelajaran yang mencakup berbagai elemen dalam CP.

Tujuan Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat dikembangkan oleh guru dengan disesuaikan pada karakteristik peserta didik dan satuan pendidikan. Berikut ini contoh pembuatan Tujuan Pembelajaran PJOK pada Fase E.

Elemen Terampil Bergerak

Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang.
- Peserta didik mampu menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak dalam berbagai situasi gerak yang menantang.
- Peserta didik mampu menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

Elemen Belajar Melalui Gerak

Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memperagakan *fair play* dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda.
- Peserta didik mampu memperagakan *fair play* dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok.

- Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.

Elemen Bergaya Hidup Aktif

Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan/atau lingkungan alam serta merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan.
- Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya.
- Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Elemen Memilih Hidup yang Menyehatkan

Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media.
- Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.
- Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

4. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Per Fase

Jika Capaian Pembelajaran adalah kemampuan pembelajaran yang harus dimiliki peserta didik di akhir setiap fase, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) adalah serangkaian Tujuan Pembelajaran (TP) yang disusun secara teratur dan logis dalam fase pembelajaran agar peserta didik dapat mencapai Capaian Pembelajaran tersebut. Dengan kata lain, setelah merumuskan TP, langkah berikutnya dalam merencanakan pembelajaran adalah menyusun ATP.

Guru dapat menggunakan ATP yang mereka buat sendiri berdasarkan CP, mengembangkan dan menyesuaikan contoh ATP yang telah disediakan, atau menggunakan contoh ATP yang disediakan oleh pemerintah. Bagi guru yang membuat ATP sendiri, Tujuan Pembelajaran yang telah dirumuskan kemudian disusun dalam urutan yang terorganisasi dan logis dari awal hingga akhir fase. ATP juga harus disusun secara linear, berjalan satu arah, dan tidak bercabang, seperti rangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dari hari ke hari. Berikut ini contoh ATP mata pelajaran PJOK Fase E dalam buku ini.

Pembagian Bab dalam Buku	Elemen	Elemen
Bab 1, Bab 2, dan Bab 3	Terampil Bergerak Belajar Melalui Gerak	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang.2. Peserta didik mampu menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak dalam berbagai situasi gerak yang menantang.3. Peserta didik mampu mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda.

Bab 2	Terampil Bergerak	<p>4. Peserta didik mampu menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.</p>
Bab 4	Bergaya Hidup Aktif	<p>5. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan.</p> <p>6. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya.</p> <p>7. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.</p>
Bab 5	Belajar Melalui Gerak	<p>8. Peserta didik mampu memperagakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok.</p> <p>9. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.</p>

Bab 6	Memilih Hidup yang Menyehatkan	<p>10. Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media.</p> <p>11. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.</p> <p>12. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri ataupun orang lain.</p>
-------	--------------------------------	---

5. Penjelasan Cara Membuat ATP Alternatif Sesuai dengan Kondisi Peserta Didik

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dalam buku sebagai contoh yang digunakan dalam menggunakan *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/SMK Kelas X*. Berikut ini beberapa alternatif yang bisa dilakukan guru dalam menyusun Alur Tujuan Pembelajaran PJOK Fase E Kelas X SMA/SMK.

- Guru dapat menggunakan contoh Alur Tujuan Pembelajaran yang sudah tersedia, yaitu dengan menyesuaikan dan memodifikasi contoh tersebut sesuai dengan kebutuhan peserta didik serta karakteristik dan kesiapan satuan pendidikan.
- Guru dapat menyusun Alur Tujuan Pembelajaran sendiri sesuai dengan kondisi satuan pendidikan.

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

Berikut ini contoh implementasi ATP yang disesuaikan dengan jenis aktivitas/olahraga yang dipilih berdasarkan sarana-prasarana, minat, dan kultur gerak peserta didik. Sebagai contoh, satuan pendidikan menentukan dalam satu tahun pembelajaran peserta didik mempelajari satu cabang olahraga sepak bola. Guru menyajikan pembelajaran sepak bola sebagai berikut.

- a. Pertemuan 1–8 : Pembelajaran penyempurnaan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola.
- b. Pertemuan 9–16 : Pembelajaran penguasaan konsep gerak, seperti cara bergerak secara efektif, arah gerakan, seberapa besar usaha yang diperlukan, dan dengan siapa atau apa gerakan dilakukan.
- c. Pertemuan 17–24 : Pembelajaran pengembangan strategi gerak berupa keterampilan taktis dalam bermain sepak bola dan pengembangan perilaku etis dan fairplay pada saat bermain.
- d. Pertemuan 25–32 : Pembelajaran perancangan dan penerapan aktivitas untuk mengembangkan kebugaran jasmani diri melalui berbagai aktivitas latihan dan bermain sepak bola.
- e. Pertemuan 33–36 : Pembelajaran tentang risiko kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik, gizi dalam makanan yang mendukung aktivitas fisik/bermain sepak bola, dan pertolongan pertama untuk keselamatan dalam beraktivitas fisik/bermain sepak bola.

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 UNTUK MENCAPAI TUJUAN PEMBELAJARAN

Tujuan Pembelajaran merupakan *goals* yang akan dicapai peserta didik dalam aktivitas pembelajaran. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan strategi yang tepat agar Tujuan Pembelajaran dapat tercapai dengan efektif. Beberapa strategi yang diperlukan untuk mencapai Tujuan Pembelajaran PJOK pada Fase E antara lain menetapkan kriteria ketercapaian Tujuan Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran harian (*objective*), menentukan asesmen, dan menggunakan berbagai strategi dalam menjalankan langkah-langkah pembelajaran.

Beberapa strategi yang dapat digunakan oleh guru dalam mencapai Tujuan Pembelajaran seperti yang tercantum pada *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/SMK Kelas X* antara lain sebagai berikut.

1. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran dalam Bab 1–5

Untuk mencapai Tujuan Pembelajaran dalam materi-materi dalam bab 1–5, strategi yang dapat diterapkan meliputi beberapa tahapan dan pendekatan yang terstruktur sebagai berikut.

a. Pemahaman teori dan konsep

Guru dapat mengajak peserta didik mengeksplorasi berbagai konsep dan teori dengan menggunakan pertanyaan pemantik atau dengan deskripsi fakta dan narasi. Peserta didik didorong untuk menemukan konsep bahwa memiliki keterampilan gerak yang baik tidak hanya untuk menjadi atlet, tetapi juga untuk meningkatkan partisipasi dan menikmati aktivitas fisik sehari-hari.

b. Latihan terstruktur

Guru dapat mengajak peserta didik melakukan berbagai bentuk latihan yang terstruktur, mulai dari yang sederhana, menantang, hingga menciptakan gerak baru.

c. Pembelajaran berbasis praktik

Guru mengajak peserta didik menerapkan konsep dan teori yang telah dipahami dan mendapatkan pengalaman kontekstual untuk dapat membantu proses perbaikan dan penyempurnaan gerak.

d. Pembelajaran tidak disengaja

Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai cara dan bentuk latihan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar dari kesalahan dan memperbaikinya secara natural.

e. Diskusi dan analisis

Guru mengajak peserta didik mendiskusikan dan menganalisis konsep dan teori serta pengalaman gerak dalam latihan yang dialami untuk menemukan atau menentukan rencana perbaikan secara terus-menerus.

f. Latihan berulang dan umpan balik

Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas latihan secara berulang dan memberikan umpan balik konstruktif. Umpan balik dapat langsung dari guru, antarteman, atau memberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik kepada dirinya sendiri.

g. Pengembangan kreativitas

Guru memberikan ruang dan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kreativitas dalam latihan yang sesuai dengan pengembangan kemampuan personal. Selain itu, guru juga memberikan banyak ruang bagi peserta didik dalam pengambilan keputusan, baik individu maupun kelompok.

2. Strategi Mencapai Tujuan Pembelajaran dalam Bab 6

Pada Bab 6 materi yang dibahas berkaitan dengan kesehatan pribadi, sosial, dan komunitas yang memiliki karakteristik berbeda dengan Bab 1–5 yang didominasi aktivitas fisik. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mencapai Tujuan Pembelajaran pada Bab 6 antara lain sebagai berikut.

a. Penguatan teori dan konsep

Guru mengajak peserta didik mengeksplorasi berbagai teori tentang risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup dan aktivitas fisik. Eksplorasi dapat dilakukan dengan menggunakan presentasi, video, dan diskusi kelompok untuk memperdalam pemahaman. Guru memberikan studi kasus nyata atau simulasi yang menggambarkan risiko kesehatan akibat gaya hidup tertentu. Ajak peserta didik untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko tersebut. Guru juga dapat mengajak peserta didik untuk melakukan refleksi diri dengan membuat jurnal tentang kebiasaan sehari-hari mereka dan potensi risiko kesehatan yang mungkin timbul.

b. Aktivitas pembelajaran yang bervariasi

Guru dapat membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok untuk merencanakan program pencegahan kesehatan dengan fokus pada perubahan gaya hidup dan peningkatan aktivitas fisik dan membuat *workshop* dan simulasi untuk mempelajari teknik mengurangi risiko kesehatan, seperti relaksasi, olahraga teratur, dan pola makan sehat. Selain itu, guru dapat memberikan tugas praktis yang menerapkan langkah-langkah pencegahan tersebut selama beberapa minggu dan melaporkan hasilnya.

c. Mempromosikan gaya hidup di media sosial

Guru memberikan ruang kepada peserta didik dalam penggunaan berbagai media seperti desain poster, pembuatan video, dan teknik presentasi. Guru mengajak peserta didik membuat kampanye promosi gaya hidup sehat menggunakan media pilihan mereka untuk disebarluaskan kepada teman sekelas atau dipublikasikan di media sosial sekolah. Guru dapat memberikan asesmen secara kolaboratif dengan setiap kelompok menilai kampanye yang dibuat oleh kelompok lain dan memberikan umpan balik yang konstruktif.

Beberapa strategi tersebut merupakan contoh yang dapat dikembangkan oleh guru sesuai dengan karakteristik peserta didik dan berbagai daya dukung yang ada di satuan pendidikan masing-masing.

D. ASESMEN

Perencanaan pembelajaran yang didesain dengan metode *backward design* dilakukan dengan terlebih dahulu menetapkan tujuan. Untuk mengetahui ketercapaian tujuan itu dilakukan dengan asesmen, baru kemudian disusun langkah-langkah pembelajaran atau bentuk aktivitas yang akan dilakukan peserta didik. Dengan demikian, asesmen dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran merupakan salah satu poin yang sangat penting dalam mencapai Tujuan Pembelajaran.

Dalam pembelajaran PJOK, asesmen mencakup komponen psikomotor, kognitif, dan afektif melalui aktivitas jasmani. Asesmen pembelajaran harus lebih dari sekadar pelaporan administratif, tetapi juga menjadi sumber informasi untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Ini penting dalam memfasilitasi pembelajaran berdiferensiasi yang diperlukan untuk mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Andrew Miller (2016) bahkan menyampaikan keyakinannya bahwa dengan memanfaatkan lebih banyak praktik-praktik terbaik dari asesmen formatif, pembelajaran berdiferensiasi akan datang secara ilmiah.

Selain itu, buku ini juga menghadirkan bentuk-bentuk asesmen autentik dalam pembelajaran PJOK. Tujuan Pembelajaran PJOK adalah mengembangkan keterampilan gerak peserta didik dalam situasi nyata, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah.

Untuk itu, diperlukan asesmen autentik yang mengukur kemampuan peserta didik menerapkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam konteks dunia nyata. Asesmen ini mencakup observasi langsung, proyek berbasis aktivitas fisik, dan evaluasi kontinu untuk menilai kemajuan dalam aspek fisik, sosial, dan emosional.

Para ahli, seperti Jacalyn Lea Lund, Metzler, dan Hastie, serta Martin, menekankan pentingnya asesmen berbasis kinerja yang mempertunjukkan keterampilan fisik, pengetahuan, dan sikap dalam aktivitas nyata, serta

berfungsi sebagai alat perbaikan pembelajaran dan bagian dari proses belajar itu sendiri. Contoh bentuk asesmen autentik dalam aktivitas menggiring bola tidak dilakukan dengan melewati *cone* secara zig-zag, tetapi dengan menghadapi lawan sebenarnya.

Berdasarkan beberapa hal tersebut maka asesmen dalam Buku Panduan Guru ini menghadirkan asesmen formatif (awal dan proses) dan asesmen sumatif yang mendukung pembelajaran berdiferensiasi, di mana berdiferensiasi dalam memanfaatkan asesmen ini lebih pada proses belajar peserta didik yang berbeda meskipun dalam aktivitas yang sama.

Berikut ini penjelasan asesmen yang digunakan dalam buku ini.

1. Asesmen Formatif

Asesmen formatif bertujuan untuk memantau dan memperbaiki proses pembelajaran serta mengevaluasi pencapaian tujuan belajar. Asesmen ini membantu mengidentifikasi kebutuhan belajar peserta didik, hambatan atau kesulitan yang mereka hadapi, dan perkembangan mereka. Informasi yang diperoleh dari asesmen ini menjadi umpan balik bagi peserta didik dan pendidik/guru. Berdasarkan waktu pelaksanaannya, asesmen formatif dibedakan menjadi dua, yaitu asesmen formatif yang dilakukan pada awal pembelajaran dan asesmen formatif yang dilakukan pada proses pembelajaran.

a. Asesmen Formatif di Awal Pembelajaran

Asesmen di awal pembelajaran dilakukan untuk mengetahui kesiapan peserta didik dalam mempelajari materi dan mencapai tujuan yang direncanakan. Asesmen ini termasuk asesmen formatif karena bertujuan membantu guru merancang pembelajaran yang efektif, bukan untuk penilaian hasil belajar yang dicantumkan dalam rapor.

Dalam buku ini asesmen awal pembelajaran diberikan pada setiap bab baru untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dalam mempelajari bab dan untuk mengetahui pembelajaran dimulai dari mana. Beberapa hal terkait asesmen awal pembelajaran dalam buku ini antara lain adalah bentuk dan tindak lanjut asesmen awal pembelajaran.

1) Bentuk Asesmen Awal Pembelajaran

Asesmen awal pembelajaran dapat diberikan dalam bentuk *self-checklist* (daftar periksa diri) berkaitan dengan pengetahuan, keterampilan, dan refleksi keseharian. Asesmen berupa pertanyaan yang dapat dijawab peserta didik dengan mencentang kolom “Sudah” atau “Belum”.

Berikut ini contoh Tabel Asesmen Awal Pembelajaran dalam Bentuk Daftar Periksa Diri.

Pertanyaan	Sudah	Belum

2) Tindak Lanjut Asesmen Awal Pembelajaran

Hasil jawaban asesmen awal peserta didik tersebut digunakan untuk memulai proses belajar peserta didik sesuai daftar yang telah diisi. Guru dapat mengarahkan proses belajar peserta didik dimulai dari poin yang dijawab “Belum”. Apabila peserta didik menjawab “Sudah” atas semua daftar cek, proses pembelajaran dapat dilakukan dengan pengembangan level capaian belajar.

a. Proses Pembelajaran

Asesmen dalam proses pembelajaran dilakukan untuk memantau perkembangan peserta didik dan memberikan umpan balik secara cepat. Biasanya asesmen ini dilakukan sepanjang atau di tengah kegiatan pembelajaran dan bisa juga dilakukan di akhir pembelajaran. Asesmen ini termasuk dalam kategori asesmen formatif.

Dalam buku ini asesmen formatif berupa umpan balik langsung berdasarkan pengamatan dan umpan balik berdasarkan rubrik kriteria asesmen. Penjelasan dari keduanya sebagai berikut.

1) Umpan Balik Langsung

Umpan balik langsung diberikan secara langsung berdasarkan hasil pengamatan ketika melakukan aktivitas fisik pada saat pembelajaran ataupun dari jawaban peserta didik terhadap pertanyaan yang diajukan. Umpan balik langsung dapat dilakukan oleh guru dan peserta didik lain yang diberi tugas untuk mengamati dan memberikan umpan balik secara bergantian.

2) Umpan Balik dengan Rubrik

Guru menggunakan rubrik asesmen untuk melihat perkembangan belajar peserta didik dengan lembar kriteria capaian level. Contoh rubrik dalam buku ini menggunakan level 1–5 dengan kategori awal berkembang, berkembang, layak, cakap, dan mahir. Setiap kategori memiliki indikator pencapaian. Capaian level tersebut digunakan untuk memberikan umpan balik bagi peserta didik dalam meningkatkan level capaian sehingga setiap peserta didik dapat berproses dengan level yang berbeda.

Penggunaan rubrik ini dapat menghadirkan pembelajaran berdiferensiasi secara natural/alami sesuai capaian belajarnya. Rubrik ini dapat digunakan oleh guru, teman sejawat, ataupun diri sendiri untuk kemudian diberikan umpan balik dengan fokus peningkatan pembelajaran selanjutnya.

2. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif dilakukan untuk memastikan semua Tujuan Pembelajaran tercapai. Asesmen ini dilakukan di akhir proses pembelajaran atau untuk beberapa Tujuan Pembelajaran sekaligus, sesuai keputusan guru dan kebijakan sekolah. Berbeda dengan asesmen formatif, asesmen sumatif digunakan dalam penilaian akhir semester, akhir tahun ajaran, atau akhir jenjang pendidikan dan digunakan sebagai pelaporan dalam buku rapor.

Pada buku ini asesmen sumatif diberikan pada setiap akhir bab berupa penugasan autentik yang kemudian diberikan rubrik asesmen dengan 5 kategori. Hasil pengategorian tersebut kemudian dikonversi menggunakan angka untuk mendapatkan nilai.

Selain itu, asesmen sumatif juga dapat menggunakan instrumen rubrik asesmen sumatif dari setiap proses pembelajaran hingga capaian akhir pada materi tersebut yang kemudian dikonversi menjadi angka.

Teknik Asesmen

Buku ini menyajikan beberapa macam teknik asesmen, yaitu penilaian diri, penilaian antarteman, observasi, kinerja, projek, dan portofolio.

1. Penilaian diri

Penilaian diri digunakan dalam asesmen awal pembelajaran dan asesmen formatif proses pembelajaran untuk mengecek perkembangan belajar setiap peserta didik dan menyusun rencana pengembangannya.

2. Penilaian antarteman

Penilaian antarteman dalam buku ini dominan pada asesmen formatif proses pembelajaran dan saling memberikan umpan balik berdasarkan lembar pengamatan atau kriteria rubrik yang telah ditetapkan.

3. Observasi

Penilaian observasi digunakan guru untuk mengamati secara langsung perkembangan belajar peserta didik dalam asesmen formatif proses pembelajaran.

4. Kinerja

Penilaian kinerja dilakukan selama proses pembelajaran sebagai asesmen formatif yang kemudian diberikan umpan balik dan digunakan dalam asesmen sumatif.

5. Projek

Penilaian projek digunakan dalam asesmen sumatif berupa penugasan kelompok, juga projek dalam penyusunan program latihan secara personal.

6. Portofolio

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

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)
Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya
ISBN : 978-634-00-0104-4



Panduan Khusus

Menyempurnakan Keterampilan Gerak



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

a. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan penyempurnaan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang serta melibatkan pengembangan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi yang berbeda, seperti permainan olahraga, dan menganalisis dampaknya terhadap kemajuan keterampilan gerak. Selain itu, peserta didik akan mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dipelajari ke dalam konteks gerak yang baru.

b. Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik mampu merancang dan menerapkan rancangan penyempurnaan keterampilan gerak.
- 2) Peserta didik mampu menghaluskan penyempurnaan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang.
- 3) Peserta didik mampu mengembangkan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi.
- 4) Peserta didik mampu menganalisis dampak pengembangan strategi yang diterapkan terhadap kemajuan keterampilan gerak.
- 5) Peserta didik mampu mengadaptasi dan mentransfer keterampilan gerak dalam konteks gerak yang baru.

2. Peta Materi



Pada Bab 1 ini guru mengajarkan materi esensial berupa pembelajaran menyempurnakan keterampilan gerak dalam berbagai situasi yang menantang dan situasi gerak yang baru. Untuk dapat memberikan pembelajaran bermakna kepada peserta didik, materi Menyempurnakan Keterampilan Gerak dapat dicapai melalui 4 subbab pembelajaran berikut.

1. Beradaptasi dengan Berbagai Situasi Gerak yang Menantang
 - a. Beradaptasi dengan Lingkungan
 - b. Beradaptasi dengan Perubahan Peralatan
 - c. Beradaptasi Melalui Pembelajaran Tidak Sengaja
 - d. Belajar Mendalam
2. Menyempurnakan Keterampilan Gerak dengan Berlatih
 - a. Latihan *Drill* dan Keterampilan Teknis
 - b. Latihan *Drill* serta Keterampilan Pembacaan (Persepsi) dan Pengambilan Keputusan
 - c. Latihan *Drill* dan Pengembangan Kreativitas
 - d. Latihan yang Kontekstual
 - e. Menyederhanakan Latihan yang Kontekstual
3. Memodifikasi Aktivitas dan Permainan
 - a. Memodifikasi Peraturan Permainan
 - b. Memodifikasi Penskoran
 - c. Memodifikasi Jumlah Pemain
 - d. Memodifikasi Ukuran
4. Umpang Balik
 - a. Umpang Balik Eksplisit
 - b. Umpang Balik Diri Sendiri
 - c. Umpang Balik terhadap Hasil Gerakan

Keterkaitan dengan Materi Bab Lain

Bab ini memiliki keterkaitan dengan bab lain, yaitu bahwa aktivitas latihan jasmani yang dipelajari pada bab ini akan memberikan kemudahan dalam mempelajari materi bab lain.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Bab 1

Bab 1 Menyempurnakan Keterampilan Gerak dapat diajarkan oleh guru selama 6 pertemuan dengan perincian sebagai berikut.

- a. Pertemuan 1: Subbab 1 Beradaptasi dengan Berbagai Situasi Gerak yang Menantang
- b. Pertemuan 2: Subbab 2 Menyempurnakan Keterampilan Gerak dengan Berlatih pada bagian a, b, dan c
- c. Pertemuan 3: Subbab 2 Menyempurnakan Keterampilan Gerak dengan Berlatih pada bagian d dan e
- d. Pertemuan 4: Subbab 3 Memodifikasi Aktivitas dan Permainan pada bagian a dan b
- e. Pertemuan 5: Subbab 3 Memodifikasi Aktivitas dan Permainan pada bagian c dan d
- f. Pertemuan 6: Subbab 4 Umpam Balik

Jumlah pertemuan bersifat saran/rekomendasi, guru dapat mengubah dan menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di satuan pendidikan masing-masing.

B. KONSEP DAN KETERAMPILAN PRASYARAT

Kemampuan prasyarat untuk Bab 1 ini adalah peserta didik harus sudah memiliki keterampilan pola gerak dasar sederhana. Meskipun peserta didik mungkin belum menguasai dengan baik, tetapi setidaknya peserta didik telah mengetahui keterampilan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas gerak/olahraga.

Guru dapat menggunakan asesmen awal untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman peserta didik tentang berbagai keterampilan gerak yang dimiliki, kemudian dapat menyempurnakan keterampilan gerak tersebut sesuai dengan tahapan penguasaan keterampilan gerak awalnya.

C. APERSEPSI

1. Ajaklah peserta didik membaca kisah Muhammad Zohri tentang bagaimana dia beradaptasi dengan lingkungan alam dan lingkungan pelatihan, kemudian menjawab pertanyaan. Setelah itu, ajak peserta didik mempraktikkan Aktivitas 1 dan merefleksikan pengalaman yang diperoleh untuk melakukan adaptasi dalam lingkungan aktivitas geraknya.
2. Ajak peserta didik berdiskusi dan mencoba mempraktikkan aktivitas penggunaan keterampilan gerak dengan menggunakan peralatan yang berbeda, kemudian ajak peserta didik mengungkapkan bagaimana mereka beradaptasi terhadap perubahan peralatan yang digunakan.
3. Ajak peserta didik merefleksikan pengalaman mereka sebelumnya tentang bagaimana mereka belajar mengembangkan keterampilan gerak secara tidak sengaja dalam situasi bermain bersama teman-teman tanpa ada rasa takut gagal dan tanpa tekanan.
4. Ajaklah peserta didik membandingkan pembelajaran praktik latihan *drill* dengan pembelajaran keterampilan teknis menggunakan aktivitas kontekstual dan pengembangan pengambilan keputusan dan kreativitas. Peserta didik diajak belajar melalui pembelajaran praktik dan diskusi.
5. Ajaklah peserta didik mencoba berbagai modifikasi aktivitas/permainan yang digunakan untuk memfokuskan pengembangan keterampilan gerak.
6. Ajaklah peserta didik merasakan umpan balik eksplisit, umpan balik diri sendiri, dan umpan balik dari hasil gerakan, kemudian mintalah peserta didik merefleksikan bagaimana pengaruh umpan balik terhadap pengembangan keterampilan geraknya dan memilih umpan balik yang efektif untuk perkembangan geraknya.

D. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui pengetahuan dan penguasaan yang telah dimiliki peserta didik terkait konsep prasyarat pada bab ini, yakni mengetahui dan menguasai beberapa keterampilan gerak dasar dari berbagai permainan/olahraga. Asesmen awal dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti tertulis menggunakan metode *self-check* (periksa diri),

lisan, atau dalam bentuk penugasan dan bentuk yang lain. Berikut ini contoh asesmen awal menggunakan metode *self-check* (periksa diri).

Tabel 1.1 Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu menguasai keterampilan gerak dasar dari salah satu atau beberapa permainan/olahraga?		
Apakah kamu memiliki aktivitas fisik rutin dalam kehidupan sehari-hari?		
Apakah kamu memiliki aktivitas fisik bersama dengan teman di luar sekolah yang dilakukan secara rutin?		

Hasil asesmen awal peserta didik menjadi informasi awal bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang keterampilan gerak yang telah dikuasai peserta didik. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

E. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

Tujuan Pembelajaran

Tabel 1.2 Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Beradaptasi dengan Berbagai Situasi Gerak yang Menantang	Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan penyempurnaan keterampilan gerak dalam berbagai situasi gerak yang menantang.	Peserta didik mampu merancang dan menerapkan adaptasi terhadap berbagai situasi gerak yang menantang untuk menghaluskan keterampilan gerak.

Menyempurnakan Keterampilan Gerak dengan Berlatih	Peserta didik mampu melibatkan pengembangan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi yang berbeda, seperti permainan olahraga, dan menganalisis dampaknya terhadap kemajuan keterampilan gerak.	Peserta didik mampu mengembangkan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi yang berbeda, seperti permainan olahraga, dan menganalisis dampaknya terhadap kemajuan keterampilan gerak.
Memodifikasi Aktivitas dan Permainan	Peserta didik mampu mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dipelajari ke dalam konteks gerak yang baru.	Peserta didik mengembangkan strategi gerak untuk menguasai keterampilan gerak baru, peserta didik juga dapat menggunakan keterampilan gerak sebelumnya yang diadaptasikan dalam konteks gerak baru.
Umpaman Balik	Peserta didik mampu mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dipelajari ke dalam konteks gerak yang baru.	Peserta didik mampu menggunakan umpan balik untuk menggunakan dan mengadaptasi keterampilan gerak yang dimiliki untuk mengembangkan keterampilan dalam konteks gerak baru.

1. Aktivitas Pembelajaran

a. Beradaptasi dengan Berbagai Situasi Gerak yang Menantang

Tujuan Pembelajaran

Merancang, menerapkan, dan menghaluskan penyempurnaan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang.

Beradaptasi dengan Lingkungan

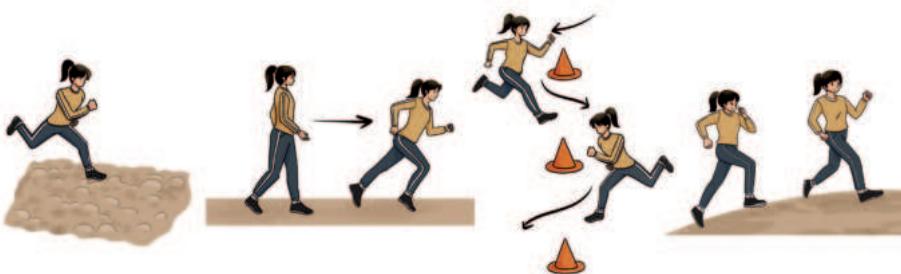
Kegiatan 1 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Pada Kelas X SMA/SMK ini, ajak peserta didik terlebih dahulu merefleksikan pengalaman belajar mereka dalam mengembangkan keterampilan gerak spesifik di jenjang pendidikan sebelumnya. Selanjutnya, ajak peserta didik membaca kisah Muhammad Zohri dan beberapa kisah lain yang menggambarkan keberhasilan seseorang dalam melakukan keterampilan gerak melalui proses adaptasi dengan berbagai kondisi.

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta duduk dan membuka bacaan tentang kisah Muhammad Zohri.
- b. Guru dapat meminta peserta didik membaca kisah tersebut pada saat awal pembelajaran atau sebelum pertemuan.
- c. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan berikut.
 - 1) Menurutmu, apa faktor spesifik dalam diri Muhammad Zohri dan lingkungannya yang memengaruhi perkembangan keterampilan larinya?
 - 2) Bagaimana kombinasi faktor-faktor lingkungan alam dan buatan dari pelatih mampu menghasilkan keterampilan gerak yang efektif?
- d. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Aktivitas 1 untuk memberikan pengalaman peserta didik beradaptasi.

- e. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah anggota 5–6 peserta didik.
- f. Guru menjelaskan aturan main berikut.
 - 1) Secara bergantian, setiap pemain dalam tim/kelompok berlari melewati rute lurus, berbelok, menanjak, dan melewati permukaan tidak rata.
 - 2) Peserta didik berlari mulai dari “titik kumpul”. Pelari pertama berlari dan ketika kembali ke “titik kumpul”, ia melakukan “tos tangan” dengan pelari kedua yang kemudian melanjutkan lari. Demikian seterusnya sampai seluruh anggota tim melakukan lari.
 - 3) Setiap kelompok mencatat seluruh waktu tempuh dari pelari pertama hingga terakhir.



Gambar 1.1 Adaptasi Keterampilan Gerak Lari dalam Berbagai Kondisi Lingkungan

Selama Aktivitas Praktik

- a. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memulai dan menjalankan pencatat waktu (*stopwatch*).
- b. Guru mengamati bagaimana peserta didik melakukan aktivitas untuk nantinya diberikan umpan balik.
- c. Peserta didik diminta mendiskusikan catatan waktu dan berbagai strategi adaptasi terhadap berbagai situasi untuk merencanakan perbaikan catatan waktu.
- d. Peserta didik diminta melakukan hal yang sama dan jika perlu dilakukan berulang hingga peserta didik merasa sudah cukup berhasil beradaptasi.

Setelah Aktivitas Praktik

Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.

- a. Bagaimana kamu dan kelompokmu berlari dengan berbagai situasi lingkungan yang berbeda?
- b. Hal penting apa yang kamu peroleh dalam proses adaptasi lingkungan tersebut?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik atas upaya adaptasi yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya “Kelompokmu sudah berhasil meningkatkan catatan waktu dengan baik. Kamu dapat mengembangkan lagi proses adaptasi mengubah arah pada saat berbelok. Ayo, coba lagi!”
- e. Guru memberikan penguatan dengan satu hal yang menjadi penekanan, yaitu bahwa keterampilan gerak dapat dibentuk dan disempurnakan melalui adaptasi lingkungan, baik lingkungan alam maupun lingkungan yang diciptakan dalam pelatihan.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk merancang dan menerapkan proses adaptasi terhadap berbagai lingkungan untuk menghaluskan dan menyempurnakan keterampilan geraknya.

Beradaptasi dengan Perubahan Peralatan

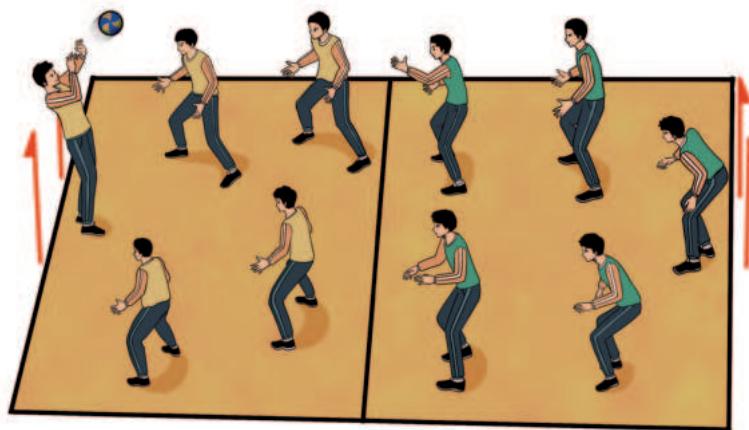
Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 2

Sebelum Aktivitas Praktik

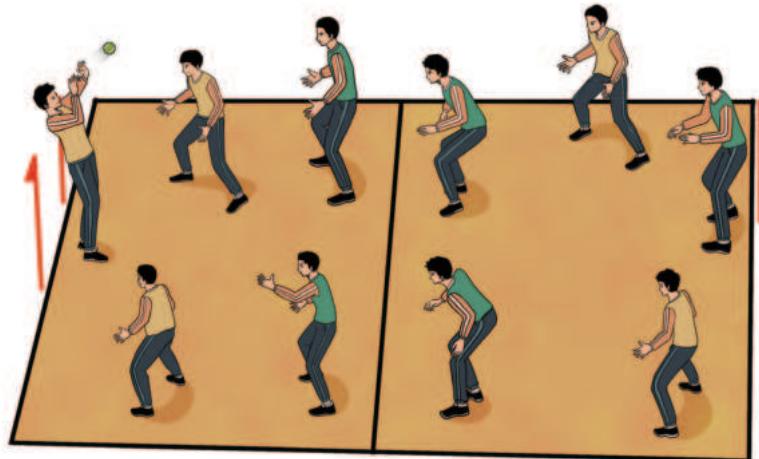
- a. Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang keterampilan gerak dan adaptasinya terhadap perubahan peralatan.
- b. Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok dengan anggota 5 peserta didik per kelompok.
- c. Guru menjelaskan aktivitas dan peraturan permainan yang digunakan.
- d. Tugas
 - 1) Peserta didik memainkan bola dalam lapangan berukuran kurang lebih 20×10 meter dengan jumlah pemain 5 lawan 5.
 - 2) Permainan 1 menggunakan bola voli dan permainan 2 menggunakan bola tenis.
- e. Aturan Permainan
 - 1) Permainan dimainkan oleh dua kelompok/tim; setiap tim beranggota 5 orang. Pemain kedua tim berdiri saling berhadapan.
 - 2) Permainan ini bertujuan menangkap bola di garis akhir wilayah pertahanan lawan.
 - 3) Para pemain melakukan lempar-tangkap bola untuk mencapai tujuan. Pemain yang memegang bola tidak boleh berlari .
 - 4) Pemain bertahan hanya boleh menghalangi bola, tidak boleh merebut.
 - 5) Pemenang permainan adalah tim yang paling banyak menangkap bola di garis akhir lawan .
- f. Durasi Permainan
5–7 menit untuk setiap permainan
- g. Guru menyampaikan rubrik asesmen formatif selama kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang tidak sedang bermain bertugas melakukan asesmen antarteman sesuai rubrik.

Selama Aktivitas Praktik

- Peserta didik dalam kelompok melakukan aktivitas praktik bermain lempar-tangkap bola dengan semua kelompok minimal memainkan 1 kali dengan bola voli dan 1 kali dengan bola tenis.



Gambar 1.2 Permainan lempar-tangkap bola menggunakan bola voli.



Gambar 1.3 Permainan lempar-tangkap bola menggunakan bola tenis.

- Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada perbedaan peralatan yang digunakan sehingga dibutuhkan proses adaptasi.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik selesai melakukan aktivitas gerak, guru memberikan beberapa pertanyaan berikut.
 - 1) Bagaimana kamu dan teman-temanmu beradaptasi dan merespons perbedaan berat dan ukuran bola yang kalian mainkan?
 - 2) Perbedaan apa yang kamu dan anggota tim rasakan ketika melakukan berbagai operan (tinggi, jauh, dekat) dengan menggunakan dua jenis bola yang berbeda?
 - 3) Bagaimana perbedaan jarak antarpemain (menyebar atau berkumpul) ketika operan dilakukan menggunakan bola berukuran besar dan bola berukuran kecil?
 - 4) Bagaimana perbedaan aktivitas pemain penyerang/pelempar, terutama dalam mencari posisi dan pemanfaatan ruang pada aktivitas dengan dua jenis bola yang digunakan?
 - 5) Bagaimana perbedaan aktivitas pemain bertahan/penangkap dalam menekan (pressing) pembawa bola lawan pada aktivitas dengan dua jenis bola yang digunakan?
- b. Guru mengajak peserta didik menyimpulkan adaptasi yang diperlukan terhadap perubahan peralatan yang digunakan.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif berupa memberikan umpan balik konstruktif terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru dapat menggunakan rubrik asesmen formatif untuk memberikan umpan balik. Rubrik disampaikan kepada peserta didik untuk membantu proses belajar mereka.
- c. Guru menggunakan rubrik asesmen untuk memberikan umpan balik agar peserta didik belajar meningkatkan kualitas belajar ke level berikutnya. Berikut ini contoh rubrik asesmen yang dapat digunakan.

Tabel 1.3 Tabel 1.3 Rubrik Asesmen Formatif Aktivitas 2

Aspek	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Keterampilan beradaptasi dengan perubahan peralatan.	Peserta didik belum mampu beradaptasi dengan perubahan peralatan yang digunakan. Mereka kesulitan mengontrol bola voli atau bola tenis dengan benar.	Peserta didik menunjukkan sedikit kemampuan dalam beradaptasi dengan perubahan peralatan yang digunakan.	Peserta didik mampu secara konsisten beradaptasi dengan perubahan peralatan yang digunakan.	Peserta didik memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi dengan perubahan peralatan yang digunakan.	Peserta didik memiliki kemampuan luar biasa dalam beradaptasi dengan perubahan peralatan yang digunakan.

- d. Guru mendorong peserta didik untuk meningkatkan level belajarnya misalnya peserta didik berada di level 2 maka diarahkan untuk menuju level 3, begitu seterusnya.
- e. Hasil asesmen tersebut secara natural akan mendorong pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

Beradaptasi Melalui Pembelajaran yang Tidak Disengaja

Kegiatan 3: Belajar Mendalam Aktivitas 3

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang pengalaman mereka belajar keterampilan gerak tanpa sengaja dan tanpa takut gagal.
- b. Guru meminta peserta didik menuliskan pengalaman mereka ketika mempelajari keterampilan gerak secara tidak sengaja di buku tugas, kemudian mengajak peserta didik saling berbagi pengalaman (*sharing*).
- c. Guru menyampaikan tugas, yaitu bermain bola voli 6 lawan 6 dan dilakukan tanpa rasa takut gagal dan salah.
- d. Aturan Permainan
 - 1) Permainan dimainkan oleh dua kelompok/tim dengan setiap tim beranggota 6 orang. Pemain kedua tim berdiri saling berhadapan.
 - 2) Tujuan permainan ini adalah setiap pemain mengembangkan keterampilan gerak yang belum terlalu dikuasai tanpa rasa takut gagal dan berupaya terus mencoba.
 - 3) Para pemain bermain bola voli sesuai peraturan permainan bola voli yang dimulai dengan pukulan servis.
 - 4) Pemenang permainan adalah tim yang lebih dahulu meraih poin 25.
- e. Durasi Permainan
1 kali permainan/gim (*game*) untuk setiap pertandingan.
- f. Guru menyampaikan rubrik asesmen formatif selama kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang tidak sedang bermain bertugas melakukan asesmen antarteman sesuai rubrik.

Selama Aktivitas Praktik

- Peserta didik melakukan pertandingan bola voli dengan sistem kompetisi atau gugur sesuai kesepakatan.



Gambar 1.4 Bermain Bola Voli

- Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain sesuai dengan kondisi satuan pendidikan. Poin pentingnya adalah memberi ruang dan membiarkan peserta didik belajar dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan berani terus meningkatkan keterampilan geraknya.

Setelah Aktivitas Praktik

- Setelah peserta didik selesai melakukan aktivitas gerak, guru meminta peserta didik saling berbagi pengalaman belajar, terutama pengalaman mereka mengembangkan keterampilan gerak tanpa rasa takut gagal.
- Guru mengajak peserta didik menyimpulkan adaptasi yang diperlukan terhadap kesalahan dan tanpa rasa takut gagal untuk mengembangkan keterampilan gerak.

Asesmen Formatif

- Guru melakukan asesmen formatif berupa memberikan umpan balik konstruktif terhadap upaya peserta didik dalam mengembangkan keterampilan gerak dengan terus belajar dari kesalahan dan tanpa takut gagal.
- Guru memberikan penguatan bahwa sesungguhnya tubuh kita dapat memecahkan masalah keterampilan gerak dengan sendirinya ketika kita

secara berulang mengeksplorasi berbagai kemungkinan dan membiarkan melakukan kesalahan.

- c. Keterampilan gerak dapat dikembangkan dengan pembelajaran yang tidak disengaja, terutama dalam suasana bermain seperti di taman atau halaman. Guru dapat memberikan contoh atlet sepak bola dari Brasil yang memiliki *skill* unik dalam bermain sepak bola dan itu berasal dari lingkungan bermainnya.
- d. Guru memberikan tugas kepada peserta didik dengan meminta mereka mengerjakan latihan berikut.
 - 1) Berdasarkan pengalaman belajarmu tentang beradaptasi dengan situasi gerak yang menantang, kira-kira hal apa saja yang bisa menjadi kunci keberhasilan dalam mengembangkan keterampilan gerak?
 - 2) Coba buatlah aktivitas latihan untuk mengembangkan proses adaptasi tersebut. Kamu dan temanmu dapat memilih aktivitas jasmani/olahraga yang sesuai dengan minat dan peralatan yang ada. Selanjutnya, ceritakan hal-hal yang kamu rasakan dari proses adaptasi tersebut.

b. Menyempurnakan Keterampilan Gerak dengan Berlatih

Tujuan Pembelajaran

Menciptakan pengembangan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi yang berbeda, seperti permainan olahraga, dan menganalisis dampaknya terhadap kemajuan keterampilan gerak.

Sebelum peserta didik mempelajarilebih jauh materi tentang menyempurnakan keterampilan gerak dengan berlatih, ajaklah peserta didik membaca kisah tentang keberhasilan Megawati Hangestri dan Michael Jordan yang mereka peroleh dari latihan keras dan pantang menyerah.

Guru memberikan penguatan kepada peserta didik bahwa mereka tidak harus berlatih untuk menjadi seperti tokoh yang dibaca. Kepada peserta didik diberi pemahaman bahwa keterampilan mereka akan berkembang dan kegiatan olahraga atau aktivitas jasmani yang mereka lakukan akan menjadi lebih menyenangkan jika mereka menguasai keterampilan tersebut.

Latihan *Drill* dan Penggunaan Keterampilan Teknis

Kegiatan 4: Belajar Mendalam Aktivitas 4

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Ajaklah peserta didik berbagi pengalaman melakukan latihan keterampilan gerak menggunakan metode *drill*.
- b. Berikan penguatan bahwa metode *drill* itu dapat membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan teknik. Namun demikian, *drill* bukan satu-satunya metode yang digunakan untuk menyempurnakan keterampilan gerak.
- c. Ajaklah peserta didik untuk mengamati gambar menggiring bola melewati *cone*, kemudian mintalah mereka menyampaikan macam-macam gerakan yang digunakan dalam menggiring bola tersebut.
- d. Guru menyiapkan peralatan berupa bola, lapangan, dan *cone*.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik mempraktikkan gerakan menggiring bola melewati *cone* secara bergantian.
- b. Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola dalam situasi permainan.
- c. Ajaklah peserta didik mendiskusikan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam latihan *drill* yang dapat sepenuhnya digunakan dalam situasi gerak nyata (permainan) atau gerakan yang tidak semua bisa dilakukan dengan cara yang sama.

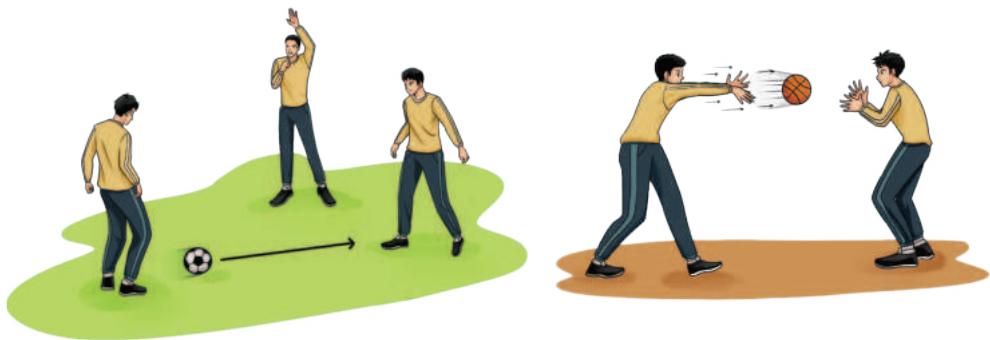


Gambar 1.5 Menggiring Bola Melewati Cone.



Gambar 1.6 Passing dengan ada tim penghalang dalam permainan sepak bola dan bola basket.

- d. Ajak peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak *passing* secara berpasangan.
- e. Bagilah peserta didik menjadi dua tim, yakni tim pengumpan yang melakukan *passing* dan tim yang menjadi penghalang.
- f. Ajaklah mereka mempraktikkan keterampilan gerak *passing* dalam situasi berhadapan dengan penghalang.
- g. Tim penghalang bertugas menghalangi dan merebut bola.
- h. Apabila bola keluar atau berhasil direbut maka kedua tim bertukar peran.



Gambar 1.7 *Passing* berpasangan pada permainan bola basket.

- i. Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah terdapat aktivitas dalam situasi latihan dengan metode *drill* dan dalam situasi nyata.
- j. Setiap sesi aktivitas praktik dilakukan selama 5–10 menit atau dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah selesai mempraktikkan aktivitas tersebut, guru memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Apakah kamu merasakan perbedaan kesulitan ketika kamu melakukan keterampilan gerak *passing* berpasangan dan dalam situasi permainan?
 - 2) Bagaimana pendapatmu tentang prediksi gerak yang akan kamu lakukan dalam dua aktivitas tersebut? Mana yang lebih mudah diprediksi dan mana yang lebih sulit?
- b. Dalam aktivitas ini berikan penekanan bahwa dalam latihan *drill* pemain tidak memiliki tekanan atau tindakan yang tidak terduga dari pemain lawan dan ini berbeda dengan situasi permainan sesungguhnya. Latihan dengan cara *drill* memang diperlukan, tetapi itu saja tidak cukup memadai.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Berikan umpan balik terhadap penerapan latihan *drill* dalam aktivitas sebenarnya.
- c. Berikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak yang diperlukan dalam situasi nyata yang tidak ditemukan dalam latihan *drill*.

Latihan *Drill* serta Keterampilan Pembacaan (Persepsi) dan Pengambilan Keputusan

Penguatan Pemahaman

- a. Ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka sebelumnya dalam melakukan keterampilan gerak yang mengikuti instruksi guru atau pelatih secara terus-menerus.
- b. Ajak peserta didik mengamati gambar yang ada di Buku Siswa tentang penggunaan keterampilan gerak tendangan dalam pencak silat dengan situasi latihan tendangan menggunakan pecing dan dalam situasi pertandingan dengan lawan.



Gambar 1.8 Seorang pesilat sedang berlatih melakukan tendangan ke arah pecing yang dipegang.



Gambar 1.9 Seorang pesilat sedang melakukan tendangan ke arah lawan.

- c. Selanjutnya, ajak peserta didik menentukan cara mengambil keputusan dalam aktivitas tersebut dan siapa yang dominan memecahkan masalah dalam situasi gerak yang ada.
- d. Berikan penguatan bahwa latihan *drill* memisahkan antara keterampilan teknis dengan keterampilan persepsi dan pengambilan keputusan sehingga dalam meningkatkan keterampilan gerak diperlukan juga latihan yang menggambarkan situasi sesungguhnya.

Pembelajaran gerak yang terbaik adalah ketika guru mengalihkan keputusan lebih banyak kepada peserta didik.

- e. Dalam keterampilan gerak juga diperlukan latihan yang menggambarkan situasi sesungguhnya.

Kegiatan 5: Belajar Mendalam Aktivitas 5

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Jelaskan tugas aktivitas praktik yang dilakukan dalam bentuk latihan dengan *drill* dan dilanjutkan dengan latihan dalam situasi sebenarnya.
- b. Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok yang terdiri atas dua orang peserta didik (berpasangan). Guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas praktik *passing* dari garis awal sambal bergeser hingga ke garis akhir.
- c. Selanjutnya, guru membagi peserta didik ke dalam kelompok yang terdiri atas 3 peserta didik. Guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas bermain bola basket 3 *on* 3 (3 lawan 3).
- d. Guru menjelaskan aturan permainan 3 *on* 3. Aturan dapat dimodifikasi sesuai dengan tingkat pemahaman peserta didik atau kesepakatan bersama.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak *passing* bola basket secara berpasangan mulai dari garis awal, lalu bergeser hingga ke garis akhir yang berjarak sekitar 10 meter.
- b. Pasangan lain terus menyusul tanpa menunggu pemain awal selesai di garis akhir. Demikian seterusnya.
- c. Mintalah peserta didik memperhatikan kemampuan pengambilan keputusan yang dominan dari aktivitas tersebut.
- d. Setelah membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok dengan anggota 3 orang, mintalah peserta didik mengundi dan memainkan permainan 3 *on* 3 bola basket dengan aturan main yang sudah disepakati sebelumnya.
- e. Mintalah peserta didik memperhatikan kesempatan mengambil keputusan dalam aktivitas tersebut.



Gambar 1.10 Passing Berpasangan pada Permainan Bola Basket.

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga yang dilakukan tidak harus bola basket, tetapi dapat diganti dengan aktivitas lain sesuai kondisi sekolah. Poin pentingnya adalah harus ada aktivitas latihan dan permainan yang dibandingkan menekankan pada keterampilan persepsi dan pengambilan keputusan.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik melakukan aktivitas praktik yang dilakukan, berikan beberapa pertanyaan berikut.
 - 1) Berdasarkan dua aktivitas yang dilakukan, bagaimana pengambilan keputusan kamu lakukan dalam latihan dan dalam situasi kinerja sesungguhnya?
 - 2) Bagaimana kamu merancang aktivitas latihan yang membuatmu meningkatkan keterampilan gerak dan lebih banyak mengambil keputusan?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terkait bagaimana mereka terlibat dalam pengambilan keputusan yang lebih banyak.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait cara peserta didik ikut serta atau terlibat dalam aktivitas nyata yang memberikan kesempatan bagi diri mereka untuk lebih banyak mengambil keputusan.

Latihan Drill dan Pengembangan Kreativitas

Kegiatan 6 Belajar Mendalam Aktivitas 6

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Ajaklah peserta didik untuk berdiskusi terkait pengembangan kreativitas dalam latihan yang dapat melahirkan keterampilan gerak teknis ataupun taktis yang lebih baik.
- b. Ajak peserta didik memperhatikan contoh tendangan melengkung menggunakan kaki bagian luar yang dilakukan Luka Modric dan dipuji banyak orang. Berikan penekanan bahwa kreativitas tersebut muncul dari berbagai eksperimen dalam latihan.
- c. Berikan motivasi dengan menyampaikan bahwa banyak para ahli di bidang olahraga dan PJOK menyatakan jika keterampilan gerak yang kreatif justru banyak lahir dari aktivitas eksperimen dalam latihan nonformal yang dilakukan para pemain. Hal itu karena dalam latihan nonformal, pemain akan banyak bereksperimen tanpa adanya rasa takut gagal.

“Jika kamu tidak melakukan kesalahan, maka kamu tidak belajar apa pun”

-John Allpress

Selama Aktivitas Praktik

- a. Berikan penjelasan terkait tugas gerak yang akan dilakukan peserta didik .
- b. Ajak peserta didik melakukan aktivitas permainan sepak bola yang dimodifikasi.
- c. Selanjutnya, ajaklah peserta didik menyepakati peraturan permainan yang digunakan.
- d. Poin utamanya adalah peserta didik mencoba berbagai keterampilan gerak baru sesuai kreativitas masing-masing untuk mencapai tujuan mencetak gol dan mencegah lawan mencetak gol.
- e. Permainan berlangsung 5–10 menit atau sesuai dengan kebutuhan dan kesepakatan.



Gambar 1.11 Bermain Sepak Bola dengan Kreativitas.

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga dilakukan sesuai minat atau kondisi sekolah. Poin pentingnya adalah peserta didik dapat bereksperimen mencoba berbagai keterampilan gerak yang belum dikuasai.

Setelah Aktivitas Praktik

Ajaklah peserta didik melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan berikut.

- a. Apa yang kamu peroleh setelah bereksperimen dengan berbagai gerak yang baru?
- b. Bagaimana latihan kreatif membantumu meningkatkan strategi dalam mengatasi lawan?
- c. Bagaimana kamu dapat menerapkan latihan kreatif ini secara mandiri di luar kelas?

Umpaman balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong peserta didik agar berani terus melakukan banyak eksperimen untuk mengembangkan keterampilan geraknya sehingga menumbuhkan motivasi intrinsik dari peserta didik.

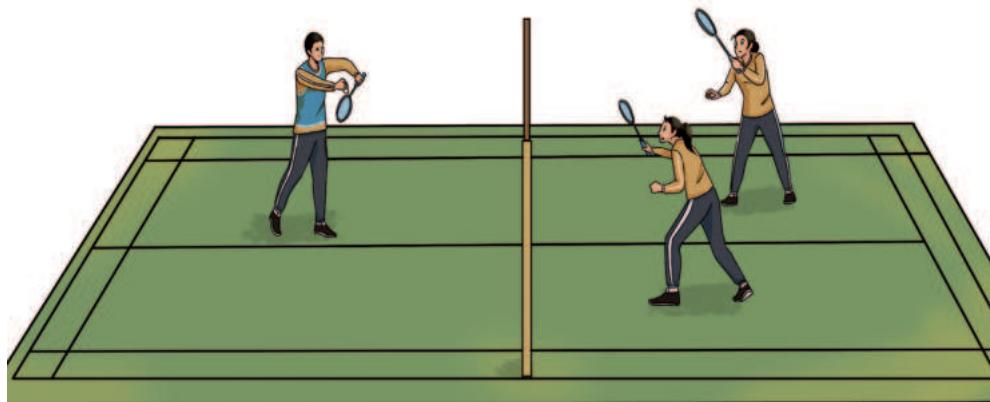
Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Berikan umpan balik terhadap keberanian dan upaya peserta didik dalam bereksperimen mengembangkan keterampilan gerak bermain sepak bola.
- c. Berikan kesempatan kepada peserta didik untuk kembali beraktivitas dan mengembangkan keterampilan gerak dengan berbagai eksperimen saat bermain.
- d. Berikan umpan balik atas jawaban peserta didik dari pertanyaan yang diajukan.

Latihan yang Kontekstual

Pada aktivitas ini ajaklah peserta didik mendiskusikan alasan perlunya melakukan latihan kontekstual. Latihan *drill* kadang kalau tidak menggambarkan situasi olahraga atau permainan yang sebenarnya dan kadang kala kaku ketika diterapkan dalam olahraga/permainan. Maka dari itu, perlu dihadirkan latihan yang kontekstual dengan olahraga/permainan sebenarnya.

Misalnya, dalam latihan servis pada permainan bulu tangkis, perlu diperhatikan situasi nyata, seperti posisi lawan, posisi net, ukuran lapangan, situasi permainan, bahkan tekanan yang mungkin dialami.



Gambar 1.12 Servis Bulu Tangkis dalam Situasi Sebenarnya.

Hadirnya situasi nyata dalam aktivitas/permainan tersebut akan meningkatkan keterampilan perceptual seperti membaca posisi lawan dan luas lapangan. Misalnya, ketika berlatih servis bulu tangkis dalam situasi berhadapan dengan lawan maka kamu akan melakukan servis dengan membaca posisi lawan dalam area servis untuk mengambil keuntungan. Hal ini berbeda dengan latihan servis yang dilakukan tanpa ada lawan dan hanya fokus pada target melewati net saja. Selain itu, keterampilan memersepsikan juga dapat mengembangkan keterampilan mengambil keputusan, seperti keputusan untuk melakukan servis jarak pendek atau panjang.

Kegiatan 7 Belajar Mendalam Aktivitas 7

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Kepada peserta didik, sampaikan tugas melakukan aktivitas latihan dalam situasi nyata sesuai dengan jenis olahraga yang peserta didik minati atau sesuai peralatan/sarana yang ada di sekolah.
- b. Jelaskan aturan aktivitasnya!
 - 1) Mintalah peserta didik melakukan aktivitas latihan dengan tidak menghadapi situasi nyata.

- 2) Selanjutnya, minta peserta didik melakukan latihan olahraga dengan menghadapi situasi sesungguhnya.
- c. Durasi aktivitas 10–15 menit atau sesuai kondisi.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik membagi kelompok dan melakukan aktivitas latihan yang tidak menggambarkan aktivitas sebenarnya, misalnya berlatih *passing* bola voli dengan dinding atau berpasangan.
- b. Peserta didik melakukan aktivitas permainan yang sebenarnya, yaitu bermain bola voli 6 lawan 6 di lapangan bola voli.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah melakukan dua bentuk aktivitas tersebut, berikan pertanyaan berikut kepada peserta didik.
 - 1) Berdasarkan dua aktivitas tersebut, apa saja yang kamu temukan dalam latihan sesuai kondisinya?
 - 2) Apa yang hilang pada latihan yang dilakukan tidak dengan situasi nyata?
 - 3) Seberapa baik kamu bisa membaca permainan lawan dalam situasi nyata?
- b. Berikan umpan balik atas jawaban peserta didik terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik terhadap upaya peserta didik dalam melakukan aktivitas tersebut untuk mengembangkan keterampilan gerak dan berikan umpan balik terhadap jawaban dan pemahaman mereka dari pertanyaan yang diajukan.
- b. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajarnya dan terus meningkatkannya.

Menyederhanakan Latihan yang Kontekstual

Pada aktivitas ini, ajaklah peserta didik mendiskusikan pendapat bahwa latihan yang kontekstual itu sangat membantu pengembangan keterampilan gerak, baik secara teknis, strategi, maupun keterampilan perceptual dan pengambilan keputusan. Namun, menghadirkan situasi kontekstual di dalam sekolah memiliki beberapa kendala, terutama terkait keterbatasan sarana dan prasarana, keterampilan gerak yang belum dikuasai, dan lain sebagainya.

Tentu saja perlu dilakukan penyederhanaan dalam berbagai hal untuk tetap menghadirkan kondisi yang kontekstual dan mampu mengatasi kendala-kendala yang muncul. Penyederhanaan tersebut dapat dilakukan dengan memodifikasi ukuran, jumlah pemain, dan peralatan. Misalnya, penyederhanaan permainan dengan mengubah ukuran gawang, tinggi ring basket, memperpendek jarak lintasan awalan lompat jauh, menambah atau mengurangi jumlah pemain, menggunakan peralatan pengganti, dan lain sebagainya dengan tetap menghadirkan aktivitas olahraga/permainan yang sebenarnya.

Contoh penyederhanaan yang tetap kontekstual dalam aktivitas lompat jauh adalah memodifikasi jarak awalan dengan membuatnya menjadi lebih pendek akan lebih baik daripada memisahkan lintasan antara lintasan awalan dan area lompatan



Gambar 1.13 Lompat Jauh dengan Lintasan Lari Lebih Pendek.

Silakan ajak peserta didik untuk melakukan aktivitas yang kontekstual dengan melakukan beberapa penyederhanaan sesuai kondisi sekolah dan peserta didik.

c. Memodifikasi Aktivitas dan Permainan

Tujuan Pembelajaran

Mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dipelajari ke dalam konteks gerak yang baru.

Kegiatan 8 Belajar Mendalam Aktivitas 8

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Ajak atau mintalah peserta didik membaca ilustrasi di dalam *Buku Siswa* tentang latihan untuk mengembangkan keterampilan gerak yang berfokus pada penempatan posisi di ruang kosong ketika bermain bola tangan. Karena ingin berlatih dengan latihan yang kontekstual maka guru memberikan latihan dengan cara bermain bola tangan tanpa menggunakan keterampilan gerak menggiring (*dribble*) sehingga permainan hanya menggunakan *passing* dan *shooting*.
- b. Ajaklah peserta didik berdiskusi untuk mengetahui latihan yang dilakukan sudah memberikan atau menggambarkan kondisi yang sebenarnya atau belum dan mengetahui modifikasi aktivitas dan permainan yang digunakan?.
- c. Berikan penguatan bahwa kondisi tersebut merupakan modifikasi aktivitas dan permainan dalam bola tangan untuk membentuk perilaku yang memfokuskan pada latihan penempatan posisi dari para pemain. Kondisi ini disebut batasan tugas gerak.
- d. Sampaikan tugas praktik peserta didik untuk menerapkan bentuk modifikasi aktivitas dan permainan dalam bola tangan. Aktivitas yang dimodifikasi bisa disesuaikan dengan kondisi sekolah dan peserta didik.
- e. Permainan dilakukan selama 10–15 menit setiap pertandingan atau sesuai kesepakatan.
- f. Kelompok yang tidak bermain bertugas sebagai pengamat dan wasit.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik melakukan aktivitas permainan bola tangan dengan hanya melakukan gerakan *passing* dan *shooting*.
- b. Pemain yang sedang membawa bola tidak boleh berlari.
- c. Peserta didik yang tidak bermain menjadi pengamat dan wasit pertandingan.
- d. Tugas Pengamat
 - 1) Mengamati penerapan peraturan permainan oleh wasit (Apakah peraturan permainan sudah ditegakkan oleh wasit?).
 - 2) Mengamati penerapan batasan tugas setiap pemain (Apakah batasan tugas sudah diterapkan dengan benar?).
 - 3) Mengamati proses atau jalannya permainan sehingga tetap kompetitif (Apakah permainan berjalan kompetitif dan saling berusaha menang?).
 - 4) Menyampaikan saran atau rekomendasi kepada tim dari hasil pengamatan.
- e. Permainan bisa menggunakan sistem gugur atau saling bertemu.



Gambar 1.14 Bermain Bola Tangan dengan *Passing* dan *Shooting*

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga disesuaikan dengan minat atau kondisi sekolah. Poin pentingnya harus ada batasan tugas pada saat bermain.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Ajaklah peserta didik melakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan berikut.
 - 1) Berdasarkan aktivitas yang sudah kamu lakukan, apa saja yang bisa kamu tingkatkan dalam latihan?.
 - 2) Apa hal-hal yang perlu kamu kembangkan dalam latihan dengan pembatasan tugas gerak?.
- b. Berikan umpan balik atas jawaban peserta didik tersebut. Umpan balik bertujuan mendorong peserta didik untuk mengembangkan keterampilan gerak dalam situasi aktivitas dan permainan yang dimodifikasi.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik terhadap upaya peserta didik dalam mengembangkan keterampilan gerak sesuai fokus latihan dari batasan yang diberikan dan berikan umpan balik terhadap jawaban dan pemahaman mereka dari pertanyaan yang diajukan.
- b. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajarnya dan terus meningkatkannya.

Berikut ini beberapa contoh modifikasi aktivitas dan permainan. Guru dapat mengembangkannya menjadi lebih banyak lagi.

1. Modifikasi Peraturan Permainan

Peraturan permainan untuk aktivitas latihan dapat dimodifikasi untuk mendapatkan fokus latihan yang diharapkan. Berikut ini beberapa contoh modifikasi peraturan permainan, kamu dapat mengembangkan dalam jenis olahraga lainnya.

- a. Permainan Sepak Bola

Batasan tugas/perubahan aturan: permainan sepak bola dilakukan hanya dengan menggunakan 1 sentuhan (tidak ada gerakan menggiring).

Perilaku yang diharapkan:

- pemain lebih banyak mencari ruang untuk menerima umpan,
- pemain akan membaca posisi pemain lain sebelum melakukan sentuhan, dan
- pemain akan lebih banyak melihat lapangan dan posisi lawan.



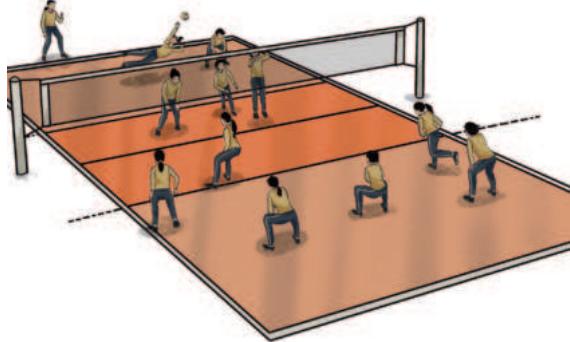
Gambar 1.15 Modifikasi Bermain Sepak Bola Satu Sentuhan

b. Permainan Bola Voli

Batasan tugas/perubahan aturan: pemain depan tidak diperbolehkan menerima bola pertama.

Perilaku yang diharapkan:

- pemain depan akan fokus menyiapkan serangan dan
- pemain depan akan selalu siap menerima bola di posisi mana pun, termasuk menutup posisi pemain depan untuk menerima bola pertama.



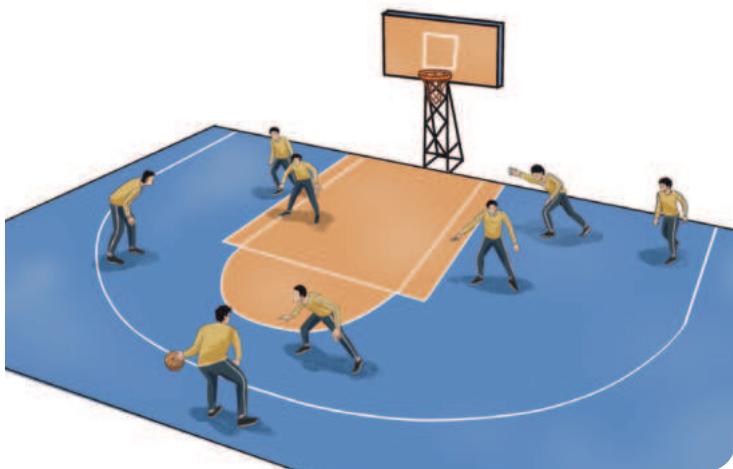
Gambar 1.16 Modifikasi Bermain Bola Voli dengan Bola Pertama Harus Diterima Pemain Belakang

2. Modifikasi Penskoran

Modifikasi penskoran misalnya dilakukan dalam permainan bola basket, yaitu sebagai berikut.

Batasan tugas/perubahan skor: 2 poin untuk bola yang masuk dari dalam garis lengkung, 1 poin untuk bola yang masuk dari luar garis lengkung.

Perilaku yang diharapkan: pemain akan lebih fokus mengejar poin yang lebih tinggi sehingga akan lebih banyak berlatih melakukan tembakan jarak dekat yang memiliki peluang berhasil lebih besar.



Gambar 1.17 Modifikasi dengan Permainan Bola Basket.

3. Modifikasi Jumlah Pemain

Modifikasi penskoran misalnya dilakukan dalam permainan bola tangan, yaitu sebagai berikut

Batasan tugas/perubahan jumlah pemain: setengah lapangan (area sendiri) hanya boleh diisi maksimal 3 pemain.

Perilaku yang diharapkan: pemain dapat mengoptimalkan cara bertahan ketika mendapat serangan dan juga memiliki peluang melakukan serangan balik.



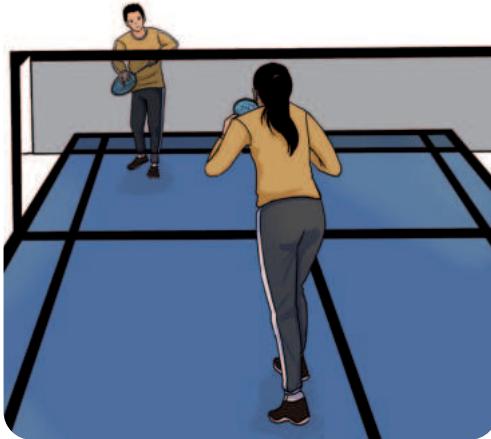
Gambar 1.18 Modifikasi Bermain Bola Tangan dengan Area Bertahan Hanya 3 Orang

4. Modifikasi Ukuran

Modifikasi ukuran lapangan misalnya dilakukan dalam permainan bulu tangkis.

Batasan tugas/perubahan ukuran: permainan tunggal dengan hanya menggunakan setengah lapangan.

Perilaku yang diharapkan: pemain memiliki lebih banyak peluang memukul untuk meningkatkan kualitas pukulan dan lebih tertantang untuk bisa mematikan lawan.



Gambar 1.19 Modifikasi Bermain Bulu Tangkis dengan Menggunakan Setengah.

Modifikasi-modifikasi aktivitas dan permainan tersebut hanya sebagai contoh. Guru dapat melakukan dan mengembangkannya dengan menyesuaikan pada minat dan kondisi sekolah. Modifikasi aktivitas

dan permainan ini akan membantu peserta didik menyempurnakan keterampilan gerak dengan fokus berlatih keterampilan gerak tertentu dalam bentuk yang kontekstual sesuai situasi yang nyata dan keefektifan penggunaan keterampilan gerak tersebut. Dengan demikian, peserta didik akan dapat menikmati kesenangan bergerak dan akan melakukannya terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari.

d. Umpan Balik untuk Menyempurnakan Keterampilan Gerak

Tujuan Pembelajaran

Mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dipelajari ke dalam konteks gerak yang baru.

Ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman mereka dalam belajar gerak, di mana mereka pernah menerima dan memerlukan umpan balik untuk meningkatkan keterampilan gerak. Selanjutnya, untuk lebih dalam menggali pengalaman belajar mereka, mintalah peserta didik menjawab pertanyaan berikut ini di buku tugas.

- Pada saat melakukan gerakan dalam olahraga, pernahkah kamu mendapatkan instruksi dari orang lain untuk memperbaiki keterampilan teknismu? Misalnya, “Angkat kakimu lebih tinggi!”. Kira-kira, umpan balik semacam ini akan membantumu atau justru mengganggumu?
- Pada saat melakukan aktivitas olahraga, pernahkah kamu kemudian berbicara kepada diri sendiri untuk memberi umpan balik terhadap diri sendiri? Misalnya, “Seharusnya aku tadi mengumpan lebih tinggi.” Apakah umpan balik seperti ini akan membantumu meningkatkan keterampilan gerak?

Setelah menjawab pertanyaan tersebut, kamu dapat menggunakan umpan balik sebagai informasi tentang kualitas atau hasil gerakan yang dilakukan sehingga kamu dapat memperbaiki keterampilan gerakmu. Umpan balik membantu dalam mengembangkan keterampilan gerak, memperbaiki postur tubuh, dan mengembangkan kepekaan terhadap pergerakan.

Dalam konteks gerak, terdapat beberapa jenis umpan balik, yakni umpan balik eksplisit, umpan balik diri sendiri, dan umpan balik terhadap hasil gerakan. Mari kita pelajari satu per satu jenis-jenis umpan balik tersebut.

Umpan Balik Eksplisit

Kegiatan 9 Belajar Mendalam Aktivitas 9

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman mendapatkan umpan balik secara langsung tentang gerakan yang sedang dilakukan. Umpan balik semacam itu disebut sebagai umpan balik eksplisit.
- b. Peserta didik diajak untuk mempraktikkan suatu aktivitas, kemudian mereka saling memberikan umpan balik secara langsung. Selanjutnya, peserta didik diajak untuk menilai efektivitas dari umpan balik tersebut, apakah membantu atau justru mengganggu konsentrasi dalam melakukan keterampilan gerak.
- c. Aktivitas dilakukan selama 10–15 menit atau sesuai kesepakatan.
- d. Kelompok dibagi menjadi peserta didik yang melakukan gerakan dan peserta didik yang menjadi pemberi umpan balik kemudian saling bergantian.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta melakukan Aktivitas Permainan 1 berikut.
 - 1) Peserta didik melakukan aktivitas latihan keterampilan gerak bebas (misalnya lemparan dalam bola basket, tendangan dalam sepak bola, *smash* dalam bola voli, dan tendangan dalam pencak silat) yang ingin dikuasai.
 - 2) Peserta didik yang berperan sebagai pemberi umpan balik mengamati gerakan yang dilakukan peserta didik yang diamati dan langsung memberikan instruksi untuk mengoreksi gerakan temannya pada saat gerakan dilakukan.
 - 3) Pastikan peserta didik yang melakukan gerakan mendengarkan instruksi teman yang mengamati sambil tetap melakukan gerakan.



Gambar 1.20 Umpan Balik Eksplisit Saat Berlatih Tendangan

- b. Setelah melakukan Aktivitas Permainan 1, ajaklah peserta didik melakukan Aktivitas Permainan 2 berikut.
 - 1) Peserta didik melakukan aktivitas yang sama dengan aktivitas 1.
 - 2) Perbedaannya adalah peserta didik diminta untuk tidak mendengarkan instruksi teman dan fokus untuk menyelesaikan tugas geraknya.

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga disesuaikan dengan minat atau kondisi sekolah.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik melakukan dua aktivitas tersebut, berikan pertanyaan berikut ini.
 - 1) Perbedaan apa yang kamu alami antara Aktivitas Permainan 1 dan Aktivitas Permainan 2?
 - 2) Di antara kedua aktivitas tersebut, umpan balik mana yang lebih efektif untuk membantu meningkatkan kinerja gerakmu?
- b. Berdasarkan hasil jawaban tersebut, berikan umpan balik yang mendorong peserta didik untuk menentukan jenis umpan balik yang sesuai atau cocok dan membantu pengembangan keterampilan gerak mereka dan jenis umpan balik yang justru mengganggu konsentrasi.

- c. Berikan penguatan bahwa bentuk umpan balik lisan secara langsung tidak selalu efektif dalam membantu peningkatan kinerja gerak. Adakalanya umpan balik ini justru memaksa untuk sadar dan lebih banyak berpikir tentang gerak tubuh yang sedang dilakukan oleh peserta didik.
- d. Umpan balik eksplisit ini mungkin saja tepat untuk melakukan aktivitas keterampilan gerak yang rumit, seperti aerobik atau senam lantai. Namun, bagi sebagian yang lain, memaksa untuk melakukan gerakan sambil memikirkan gerakan tubuh dapat mengganggu proses adaptasi tubuh secara alami yang akhirnya memengaruhi kinerjanya.
- e. Jika peserta didik harus menjadi orang yang memberikan umpan balik, peserta didik menyampaikan umpan balik itu secara pendek dalam bentuk 1–2 kata atau frasa yang menandakan gerakan yang benar. Misalnya, “Tatapan mata ke depan!” atau “Tekuk lutut!”

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik terhadap upaya peserta didik dalam menentukan kecocokan umpan balik eksplisit untuk pengembangan gerak dirinya.
- b. Berikan umpan balik terkait cara peserta didik memberikan umpan balik kepada orang lain. Misalnya, “Kamu sudah memberikan umpan balik yang baik, kamu dapat menggunakan frasa atau kalimat yang lebih pendek agar mudah diterima teman yang sedang bergerak.”
- c. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajar dan terus meningkatkannya.

Umpan Balik Diri Sendiri

Kegiatan 10: Belajar Mendalam Aktivitas 10

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka dalam memberikan umpan balik kepada diri sendiri ketika sedang melakukan

aktivitas olahraga/permainan. Umpan balik semacam itu disebut sebagai umpan balik diri sendiri.

- b. Dari pengalaman mereka tersebut, berikan penguatan bahwa secara alamiah tubuh akan menyesuaikan diri untuk memperbaiki gerakannya sesuai dengan kondisi atau lingkungan sekitarnya. Misalnya, ketika sedang berjalan dan tiba-tiba ada lubang di depannya maka secara alamiah tubuh akan melompat untuk menghindari lubang. Hal ini terjadi karena mereka memberikan umpan balik kepada diri sendiri untuk mengubah gerakan tubuh.
- c. Berikan contoh yang lain, misalnya, umpan balik diri sendiri dalam aktivitas gerak pukulan *forehand* tenis lapangan. Pada latihan pukulan *forehand*, sering kali kesalahan yang terjadi adalah pemain terlalu cepat menarik raket, yaitu sebelum bola mencapai titik ideal. Melihat kondisi tersebut, biasanya guru kemudian memintanya berlatih dengan menggunakan penghalang, seperti sebuah tongkat atau benda yang diletakkan di depan pemain, yang harus dihindari saat melakukan pukulan *forehand*.



Gambar 1.21 Pukulan *Forehand* Tenis dengan Penghalang

- d. Kondisi tersebut akan membuat peserta didik memberikan umpan balik kepada diri sendiri, yaitu untuk menunggu bola mencapai titik yang tepat sebelum menarik raket. Hal inilah yang dinamakan umpan balik diri sendiri.
- e. Ajaklah peserta didik untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas gerak dengan konsep yang sama.
- f. Aktivitas dilakukan selama 10–15 menit atau sesuai kesepakatan.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Ajaklah peserta didik merancang aktivitas yang dapat digunakan untuk memperbaiki gerakan lompat jauh, terutama karena seringnya terjadi kesalahan dalam momentum langkah sebelum menumpu, misalnya langkah tidak teratur dan tidak ada percepatan.
- b. Aktivitas yang dibuat peserta didik menggunakan pola seperti pada contoh latihan keterampilan gerak pukulan *forehand* tenis di atas. Itu berarti peserta didik diminta menciptakan situasi yang membuat diri sendiri melakukan penyesuaian sehingga dapat melakukan gerakan dengan benar.



Gambar 1.22 Umpaan Balik Diri Sendiri Ketika Melakukan Lari sebagai Awalan Lompat Jauh

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga disesuaikan dengan minat atau kondisi sekolah. Poin pentingnya harus ada batasan tugas pada saat bermain.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik melakukan dua aktivitas tersebut, berikan pertanyaan berikut ini.
 - 1) Apakah rancangan yang kamu buat efektif untuk meningkatkan kinerja gerakmu?
 - 2) Apakah rancangan aktivitas tersebut membuat tubuhmu menyesuaikan diri untuk melakukan gerakan dengan benar?

- b. Dari hasil jawaban tersebut, berikan umpan balik yang mendorong peserta didik makin banyak merancang berbagai aktivitas yang mendorong munculnya umpan balik diri sendiri untuk memperbaiki gerakannya.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik terhadap upaya peserta didik dalam menentukan rancangan aktivitas yang dapat mendorong diri sendiri memberikan umpan balik terhadap gerakan tubuh untuk meningkatkan keterampilan geraknya.
- b. Misalnya, “Kamu sudah membuat rintangan untuk dilewati saat menggiring bola. Kamu dapat memperhatikan lagi rintangan tersebut agar sesuai dengan situasi nyata sehingga dapat membuatmu memberikan banyak umpan balik pada diri sendiri untuk mengubah arah gerakan.”
- c. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajar dan terus meningkatkannya.

Umpan Balik Hasil Gerakan

Pada umpan balik jenis ini, peserta didik akan mendapatkan umpan balik yang fokus pada hasil gerakan, bukan pada gerakan tubuhnya. Berikut ini contohnya.

- a. Mintalah peserta didik untuk memperbaiki gerakan renang gaya bebas dengan menjaga posisi tubuh tetep sejajar dengan permukaan air.
- b. Mintalah peserta didik untuk melakukan lemparan bola basket dengan lintasan berbentuk melengkung seperti pelangi ketika menembakkan ke ring basket.

Umpan balik ini bukan mengarahkan peserta didik pada bagaimana cara melakukan gerakan, melainkan pada apa yang harus dilakukan. Hal ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai macam cara dalam upaya menyelesaikan permasalahan. Umpan balik dengan cara ini sebaiknya digunakan setelah peserta didik memiliki waktu yang cukup untuk mengeksplorasi lingkungan di mana mereka mempraktikkan gerakannya.



Gambar 1.23 Guru memberikan instruksi membuat lemparan melengkung ketika peserta didik melempar bola ke ring basket.

Dengan menggunakan berbagai jenis umpan balik, kamu dapat memperbaiki keterampilan gerakmu secara efektif, mulai dari umpan balik eksplisit yang mengarahkan gerakan secara langsung, umpan balik diri sendiri yang memungkinkan adaptasi alami tubuh, hingga umpan balik terhadap hasil gerakan yang memberikan kebebasan eksplorasi. Dengan memahami jenis-jenis umpan balik ini, kamu dapat mengoptimalkan proses pembelajaran dan meningkatkan kinerja gerakmu. Teruslah berlatih dan eksplorasi untuk mencapai kemajuan yang lebih baik!

F. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran diberi umpan balik dan aktivitas belajar ke level berikutnya sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan Rubrik Asesmen dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran atau dengan menggunakan pembelajaran tutor sebaya dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberi tugas merancang dan melakukan aktivitas latihan olahraga atau permainan. Latihan tersebut kontekstual dengan aktivitas sebenarnya. Latihan juga memuat aktivitas yang membuat peserta didik beradaptasi dan berlatih lebih kompetitif. Dalam latihan tersebut juga terdapat modifikasi yang bermanfaat untuk mendorong umpan balik diri sendiri ataupun umpan balik fokus hasil gerakan. Peserta didik diminta melakukan pencatatan hasil latihan untuk mengetahui progres latihan dan, mengevaluasi agar aktivitas yang dilakukan cukup efektif untuk menyempurnakan keterampilan geraknya. Pencatatan dilakukan di buku tugas.

G. Asesmen Sumatif

Guru dapat menggunakan tiga uji kompetensi berikut ini sebagai asesmen sumatif atau memilih salah satu di antaranya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru juga dapat menggunakan uji kompetensi lain yang relevan.

Soal Uji Kompetensi

1. Untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang, rancang dan terapkan salah satu aktivitas latihan yang melibatkan proses adaptasi terhadap
 - a. lingkungan,
 - b. peralatan, dan
 - c. tugas gerak!

Uji kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

1. merancang dan menerapkan;
2. menghaluskan;
3. mengembangkan; serta
4. mengadaptasi dan mentransfer.

2. Buatlah satu modifikasi aktivitas atau permainan yang dapat membuatmu meningkatkan keterampilan gerak, kemudian praktikkan bersama temanmu! Tuliskan hasilnya di buku tugasmu!

Uji kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

1. merancang dan menerapkan;
2. menghaluskan; dan
3. menganalisis dampak.

3. Bagaimana kamu memanfaatkan umpan balik dalam konteks gerak, seperti umpan balik eksplisit, umpan balik diri sendiri, dan umpan balik

hasil gerakan untuk memperbaiki kinerja gerakmu? Umpan balik apa yang paling efektif untuk menyempurnakan keterampilan gerakmu?

Uji Kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

1. menganalisis dampak serta
2. mengadaptasi dan mentransfer

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 1

Rubrik Membuat Aktivitas Latihan

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Aktivitas latihan yang dibuat tidak ada adaptasi yang digunakan.
- Aktivitas latihan yang dibuat sederhana dan dilakukan tanpa memperhatikan lingkungan, peralatan, atau tugas gerak.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Aktivitas latihan yang dibuat menunjukkan adanya sedikit adaptasi terhadap salah satu dari lingkungan, peralatan, atau tugas gerak.
- Terdapat penjelasan singkat tentang bagaimana lingkungan memengaruhi aktivitas latihan.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Aktivitas latihan yang dibuat menunjukkan beberapa upaya adaptasi terhadap lingkungan yang dijelaskan dengan cukup terperinci.
- Beberapa strategi adaptasi terhadap peralatan atau tugas gerak dijelaskan meskipun belum mencakup semua aspek.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Aktivitas latihan yang dibuat menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap lingkungan yang dijelaskan secara terperinci, termasuk bagaimana faktor-faktor tertentu memengaruhi latihan.
- Penjelasan mendalam tentang strategi adaptasi terhadap peralatan atau tugas gerak yang digunakan dengan mempertimbangkan berbagai faktor.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Aktivitas latihan yang dibuat menunjukkan adanya salah satu proses adaptasi yang dijelaskan secara mendalam dengan analisis yang komprehensif terkait berbagai faktor yang memengaruhi aktivitas.
- Penjelasan yang diberikan mencakup berbagai strategi adaptasi yang kreatif dan efektif terhadap kondisi yang ada serta mempertimbangkan berbagai faktor situasional dengan sangat baik.

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst.			

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 2

Rubrik Membuat Modifikasi Aktivitas Latihan

Level 1: Awal Berkembang

- Tidak ada modifikasi aktivitas/permainan yang dijelaskan.
- Tidak ada hasil yang dijelaskan atau hasil tidak terukur.

Level 2: Berkembang

- Modifikasi aktivitas/permainan dijelaskan secara singkat tanpa detail yang cukup.
- Hasil modifikasi dijelaskan dengan sedikit perincian atau tidak jelas.

Level 3: Layak

- Modifikasi aktivitas atau permainan dijelaskan dengan cukup terperinci.
- Hasil modifikasi dijelaskan dengan cukup terperinci, tetapi tidak mencakup semua aspek atau tidak terukur secara spesifik.

Level 4: Cakap

- Modifikasi aktivitas atau permainan dijelaskan secara mendalam, dengan penjelasan yang komprehensif tentang tujuan modifikasi dan implementasinya.
- Hasil modifikasi dijelaskan dengan terperinci dan mencakup berbagai aspek, termasuk peningkatan keterampilan gerak yang terukur.

Level 5: Mahir

- Modifikasi aktivitas atau permainan dijelaskan secara sangat mendalam, dengan analisis yang komprehensif tentang dampaknya terhadap keterampilan gerak.
- Hasil modifikasi dijelaskan dengan sangat terperinci dan spesifik, mencakup peningkatan yang signifikan dalam keterampilan gerak yang terukur dan mempertimbangkan berbagai faktor, seperti perbaikan teknis, kepercayaan diri, dan adaptasi terhadap situasi yang menantang.

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst.			

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 3

Rubrik Asesmen Pemanfaatan Umpan Balik dan Efektivitasnya

Level 1: Awal Berkembang

- Tidak ada penjelasan tentang pemanfaatan umpan balik dalam konteks gerak.
- Tidak ada penjelasan tentang jenis-jenis umpan balik atau bagaimana umpan balik digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak.

Level 2: Berkembang

- Pemanfaatan umpan balik dalam konteks gerak dijelaskan secara singkat tanpa detail yang cukup.
- Beberapa jenis umpan balik dijelaskan, tetapi tidak dijelaskan bagaimana umpan balik digunakan secara spesifik untuk memperbaiki kinerja gerak.

Level 3: Layak

- Pemanfaatan umpan balik dalam konteks gerak dijelaskan dengan cukup jelas dan terperinci.
- Beberapa jenis umpan balik dijelaskan dengan penjelasan tentang bagaimana umpan balik tersebut digunakan untuk memperbaiki keterampilan gerak meskipun belum mencakup semua aspek.

Level 4: Cakap

- Pemanfaatan umpan balik dalam konteks gerak dijelaskan secara mendalam, dengan penjelasan yang komprehensif tentang cara umpan balik digunakan untuk memperbaiki kinerja gerak.
- Berbagai jenis umpan balik dijelaskan dengan terperinci, termasuk contoh konkret dan pengalaman pribadi yang mendukungnya.

Level 5: Mahir

- Pemanfaatan umpan balik dalam konteks gerak dijelaskan secara sangat mendalam, dengan analisis yang komprehensif tentang efektivitas umpan balik dan pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan gerak.

- Berbagai jenis umpan balik dijelaskan dengan sangat terperinci, dengan penjelasan yang mencakup berbagai strategi dan metode untuk memanfaatkannya secara efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak.

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst.			

$$\text{Nilai Sumatif} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

H. KUNCI JAWABAN

- Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 1
 - Adanya rancangan aktivitas latihan yang kreatif dan terkait dengan olahraga atau aktivitas fisik tertentu, serta penjelasan tentang bagaimana peserta latihan melakukan adaptasi terhadap lingkungan, peralatan, dan tugas gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam situasi yang menantang.
 - Dengan melakukan adaptasi terhadap lingkungan, peralatan, dan tugas gerak, peserta latihan akan memiliki kesempatan untuk meningkatkan keterampilan gerak mereka secara holistik dan menjadi lebih kompeten dalam menghadapi situasi yang menantang dalam keterampilan gerak yang dipilih.

2. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 2
 - a. Modifikasi Aktivitas atau Permainan
 - 1) Jawaban peserta didik menjelaskan aktivitas atau permainan yang dimodifikasi untuk meningkatkan keterampilan gerak. Misalnya, mengubah aturan, menambahkan hambatan, atau memperkenalkan variasi baru.
 - 2) Jawaban peserta didik menjelaskan bagaimana modifikasi tersebut dirancang untuk menantang keterampilan gerak yang spesifik.
 - b. Hasil dari Modifikasi
 - 1) Jawaban peserta didik menjelaskan hasil dari modifikasi tersebut. Misalnya, apakah berhasil meningkatkan koordinasi, kecepatan, ketepatan, atau keterampilan gerak lainnya.
 - 2) Jawaban peserta didik memberikan contoh konkret atau pengalaman pribadi yang menunjukkan peningkatan keterampilan gerak setelah menerapkan modifikasi tersebut.
3. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 3.
 - a. Pemanfaatan Umpan Balik
 - 1) Adanya penjelasan tentang bagaimana peserta didik menggunakan umpan balik eksplisit (dari instruktur atau rekan setim), umpan balik diri sendiri, dan umpan balik hasil gerakan untuk memperbaiki kinerja geraknya.
 - 2) Adanya contoh konkret tentang situasi di mana peserta didik menerima umpan balik dan bagaimana peserta didik menggunakananya untuk meningkatkan keterampilan geraknya
 - b. Efektivitas Umpan Balik:
 - 1) Adanya penjelasan tentang jenis umpan balik yang paling efektif untuk menyempurnakan keterampilan geraknya yang didasarkan pada pengalaman pribadi atau penelitian ilmiah.

- 2) Adanya analisis tentang mengapa jenis umpan balik tersebut dianggap efektif, mungkin karena kemampuannya untuk memberikan informasi yang spesifik, relevan, atau dapat diimplementasikan dengan mudah.

I. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik diminta menyalin tabel refleksi dalam buku tugas, lalu memberikan tanda centang sesuai dengan pengalamannya pada kolom Sudah Bisa atau Masih Perlu Belajar. Guru perlu menggaris bawahi bahwa refleksi tidak berfungsi sebagai penilaian sehingga yang perlu peserta didik lakukan adalah mengisi dengan jujur. Refleksi digunakan untuk belajar ke tahap selanjutnya.

Contoh pernyataan refleksi yang diberikan adalah sebagai berikut:

- a. merancang aktivitas latihan gerak yang menantang,
- b. menerapkan aktivitas latihan gerak menantang yang sudah dirancang sebelumnya,
- c. menghaluskan keterampilan gerak menjadi lebih baik dari sebelumnya,
- d. menciptakan dan mengembangkan strategi gerak dengan melakukan adaptasi terhadap aktivitas yang menantang,
- e. melakukan berbagai latihan untuk berkompetisi dengan kondisi aktivitas sesungguhnya,
- f. memodifikasi aktivitas dan permainan untuk meningkatkan keterampilan gerak, dan
- g. menerapkan umpan balik terhadap diri sendiri untuk memperbaiki gerakan tubuh

2. Refleksi Guru

Refleksi Guru erat kaitannya dengan hasil refleksi peserta didik untuk mengevaluasi dan mengembangkan pembelajaran yang makin baik. Berikut ini contoh pertanyaan panduan Refleksi Guru.

- a. Apakah sudah memfasilitasi peserta didik untuk merancang dan menerapkan aktivitas latihan yang mendorong proses adaptasi?
- b. Apakah sudah memfasilitasi peserta didik untuk menghaluskan penyempurnaan keterampilan gerak melalui latihan?
- c. Apakah sudah memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan strategi gerak dengan membuat modifikasi aktivitas dan permainan untuk meningkatkan keterampilan gerak?
- d. Apakah sudah memfasilitasi peserta didik dalam menganalisis dampak pengembangan strategi gerak terhadap kemajuan belajar geraknya?
- e. Apakah sudah memfasilitasi peserta didik dalam mengadaptasi dan mentransfer keterampilan gerak dalam konteks gerak baru?

3. Tindak Lanjut Hasil Refleksi

Tindak lanjut hasil refleksi merupakan tindak lanjut yang dilakukan guru berdasarkan hasil refleksi, baik refleksi peserta didik maupun refleksi guru. Berikut ini contohnya.

- a. Peserta didik masih perlu belajar merancang aktivitas latihan yang mengakomodasi proses adaptasi maka guru dapat memberikan pendampingan oleh rekan sejawat yang sudah berhasil atau melakukan bimbingan khusus terhadap peserta didik tersebut.
- b. Peserta didik masih perlu belajar membangun motivasi intrinsik untuk membuat dan menjalankan aktivitas latihan maka guru menggali kembali tujuan dari peserta didik untuk menyempurnakan keterampilan gerak agar menemukan rasa senang dan nikmatnya bergerak, manfaat yang akan diperolehnya, dan dukungan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Guru dapat mengembangkan lagi berbagai langkah tindak lanjut hasil refleksi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

J. SUMBER BELAJAR

Guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengedukasi peserta didik dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

1. Sumber buku utama adalah *Buku Siswa Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK*.
2. Sumber alternatif lain dapat menggunakan buku dari Pamela S. Haibach-Beach dkk. (2018) tentang *Motor Learning and Development*.
3. Guru juga dapat menggunakan sumber lain yang relevan dan tepercaya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)
Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya
ISBN : 978-634-00-0104-4



Panduan Khusus

Mendalami Konsep Gerak



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

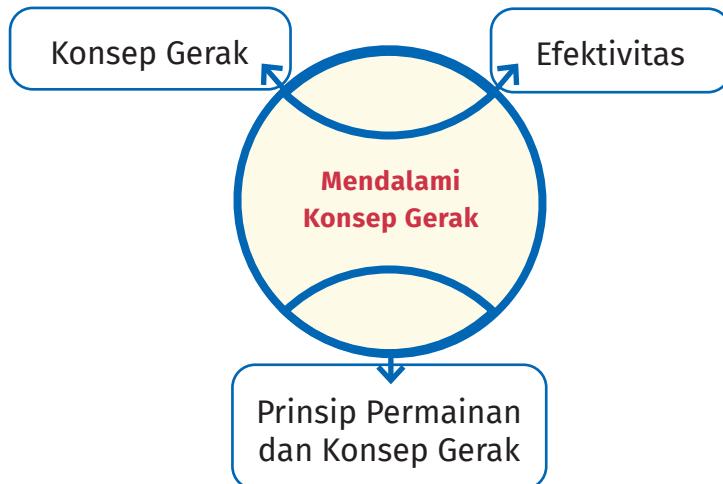
a. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan mengembangkan keterampilan gerak dalam berbagai situasi yang menantang. Selain itu, peserta didik juga diharapkan mampu menerapkan konsep gerak dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak atas setiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

b. Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik mampu merancang keterampilan gerak spesifik yang sesuai dengan berbagai situasi gerak yang diberikan.
- 2) Peserta didik mampu menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak tersebut secara efektif dalam situasi gerak yang menantang.
- 3) Peserta didik mampu menerapkan konsep gerak dengan baik dalam situasi gerak baru yang menantang.
- 4) Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam menganalisis dampak dari setiap konsep gerak yang diterapkan.

2. Peta Materi



Pada Bab 2 ini guru mengajarkan materi esensial berupa pembelajaran sukses melalui gerakan dengan mendalami konsep gerak. Untuk dapat memberikan pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik, Mendalami Konsep Gerak dicapai melalui 3 subbab pembelajaran berikut.

1. Konsep Gerak
 - a. Kesadaran Tubuh (*Body Awareness*)
 - b. Kesadaran Ruang (*Spatial Awareness*)
 - c. Upaya (*Effort*)
 - d. Hubungan (*Relationship*)
2. Keefektifan Konsep Gerak
3. Prinsip Permainan dan Konsep Gerak

Keterkaitan dengan Materi Bab Lain

Bab ini memiliki keterkaitan dengan bab lain, yaitu bahwa aktivitas dalam bab ini mencakup penggunaan teori gerak, pengembangan keterampilan, analisis kinerja, strategi pembelajaran, dan penerapan konsep dalam situasi latihan.

Keterkaitan dengan Mata Pelajaran Lain

Materi pada bab ini memiliki keterkaitan dengan materi beberapa pelajaran lain berikut.

1. Matematika

Pada bab ini terdapat kegiatan menganalisis dan memahami gerakan atau strategi yang menggunakan ilmu Matematika berupa menghitung waktu, jarak, atau sudut.

2. Sains

Konsep fisika seperti gaya, momentum, atau energi bisa dikaitkan dengan gerakan dan strategi dalam aktivitas tersebut. Hal ini membantu peserta didik memahami prinsip-prinsip ilmiah yang terlibat.

3. Seni

Aspek kreatif dan estetika dari gerakan atau tarian dalam aktivitas pada bab ini dapat terhubung dengan mata pelajaran Seni, termasuk ekspresi diri, ritme, atau estetika gerakan.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Bab 2

Bab 2 Mendalami Konsep Gerak dapat diajarkan oleh guru selama 7 pertemuan dengan perincian sebagai berikut.

- a. Pertemuan Ke-1 dan Ke-2 : Subbab 1 Konsep Gerak pada bagian a dan b sampai Aktivitas 1
- b. Pertemuan Ke-3 dan Ke-4 : Subbab 1 Konsep Gerak pada bagian c dan d sampai Aktivitas 2
- c. Pertemuan Ke-5 dan Ke-6 : Subbab 2 Keefektifan Konsep Gerak sampai Aktivitas 3 (Belajar Mendalam)
- d. Pertemuan Ke-7 : Subbab 3 Prinsip Permainan dan Konsep Gerak sampai Aktivitas 4

Jumlah pertemuan bersifat saran/rekomendasi, guru dapat mengubah dan menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di satuan pendidikan masing-masing.

B. KONSEP DAN KETERAMPILAN PRASYARAT

Kemampuan prasyarat untuk Bab 2 ini adalah peserta didik harus sudah memiliki pemahaman dasar tentang gerakan dan keterampilan motorik serta kemampuan untuk mengikuti instruksi dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Peserta didik juga perlu memiliki kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah untuk meningkatkan kinerja gerak. Selain itu, pemahaman dasar matematika dan sains juga akan membantu peserta didik memahami aplikasi praktis dari materi yang dipelajari.

Guru dapat menggunakan asesmen awal untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman peserta didik tentang konsep dasar gerakan dan keterampilan motorik. Asesmen awal dapat dilakukan dengan menggunakan pertanyaan tertulis berupa *self-check* (periksa diri), pertanyaan lisan, ataupun penugasan. Bentuk asesmen awal dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

C. APERSEPSI

1. Ajaklah peserta didik menggali pemahaman dengan mendiskusikan pertanyaan pemantik, "Menurut pendapatmu, seberapa penting mengukur hasil gerakan dalam aktivitas fisik?" Setelahnya, ajak peserta didik menginvestigasi kriteria umum konsep gerak sekaligus mengamati Gambar 2.2 di *Buku Siswa* untuk lebih memahami maksud dari konsep gerak.
2. Ajaklah peserta didik meneliti Tabel 2.1 di *Buku Siswa* tentang ringkasan berbagai konsep gerak. Perkuat pemahaman mereka dengan mengamati Gambar 2.3 di *Buku Siswa* tentang salah satu konsep gerak terkait "ruang" dan mengamati Gambar 2.4 di *Buku Siswa* tentang salah satu konsep gerak terkait "hubungan". Ajukan pertanyaan yang merangsang pemikiran tentang pentingnya mengevaluasi hasil gerakan dalam aktivitas fisik. Selanjutnya, ajak peserta didik untuk mencoba Aktivitas 1 dan Aktivitas 2.
3. Ajaklah peserta didik memahami bagaimana efektivitas konsep gerak bisa diukur dengan tepat menggunakan konsep gerak. Dorong mereka untuk melihat aktivitas gerak dan bagaimana konsep tersebut diterapkan dalam setiap gerakan. Peserta didik dapat belajar secara mendalam dengan menganalisis interaksi antara empat konsep gerak, yaitu kesadaran tubuh, kesadaran ruang, usaha, dan hubungan. Hal ini akan membantu mereka mengevaluasi kualitas gerak secara menyeluruh. Selanjutnya, ajak peserta didik untuk mencoba Aktivitas 3.
4. Ajaklah peserta didik untuk memahami prinsip permainan dan konsep gerak dengan mengeksplorasi pengalaman mereka dalam berbagai situasi dan kondisi permainan. Gunakan pertanyaan yang merangsang pemikiran tentang bagaimana menerapkan konsep gerak dan strategi gerak. Misalnya, tanyakan kepada mereka, "Apa yang harus kamu lakukan untuk menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi dalam permainan tersebut? Bagaimana kamu mengambil keputusan untuk bertindak? Bagaimana kamu menilai situasi permainan, memprediksi kemungkinan yang terjadi, dan mengantisipasi terjadinya berbagai hal?"
5. Ajaklah peserta didik melihat Gambar 2.8 dan Tabel 2.3 di *Buku Siswa* tentang kategori permainan. Selanjutnya, mintalah peserta didik memikirkan bagaimana prinsip-prinsip itu berlaku dalam permainan

net dan wall sehubungan dengan gerakan. Jika peserta didik memahami, mintalah mereka membuat strategi gerakan. Jika peserta didik belum memahami, mintalah mereka membuat rencana aktivitas gerakan. Peserta didik dapat belajar secara mendalam dengan memikirkan jenis aktivitas fisik dalam pelajaran PJOK, menentukan kategori yang cocok, serta mengeksplorasi peran tubuh, ruang, tenaga, dan hubungan. Selain itu, mintalah peserta didik menjelaskan strategi penting dan membuat daftar prinsip bermain.

D. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui pengetahuan dan penguasaan yang telah dimiliki peserta didik terkait konsep prasyarat pada bab ini, yakni mengetahui pemahaman dasar tentang gerakan dan keterampilan motorik, serta kemampuan mengikuti instruksi dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, juga kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah untuk meningkatkan kinerja gerak. Asesmen awal dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti tertulis menggunakan metode *self-check* (periksa diri), lisan, atau dalam bentuk penugasan dan bentuk yang lain. Berikut ini contoh asesmen awal menggunakan metode *self-check* (periksa diri)..

Tabel 2.1 Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu dapat menyebutkan bagian-bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan gerakan?		
Apakah kamu dapat menjelaskan alasanmu perlu menyadari ke arah mana gerakan yang kamu lakukan tepat dengan tujuan?		
Apakah kamu dapat menganalisis waktu yang tepat dalam menggunakan tenaga yang besar dan kecil untuk mencapai tujuan gerak?		
Apakah kamu dapat menggunakan konsep gerak tentang kesadaran tubuh, kesadarn ruang, usaha, dan hubungan dalam melakukan aktivitas gerak?		
Apakah kamu dapat mengukur dampak dari memahami konsep ruang terhadap keberhasilan dalam melakukan gerakan?		

Hasil asesmen awal peserta didik menjadi informasi awal bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang konsep gerak serta kemampuan untuk mengikuti instruksi dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, selain kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah untuk meningkatkan kinerja gerak. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

E. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Pembelajaran

Tabel 2.2 Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Konsep Gerak	Peserta didik mampu menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.	Peserta didik mampu mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.
Prinsip Permainan dan Konsep Gerak	Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik dalam berbagai situasi yang menantang. Peserta didik mampu menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.	Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik dengan menerapkan konsep gerak dalam berbagai situasi gerak dan juga mampu menganalisis dampak dari penerapan konsep gerak terhadap keberhasilan dalam capaian keterampilan geraknya.

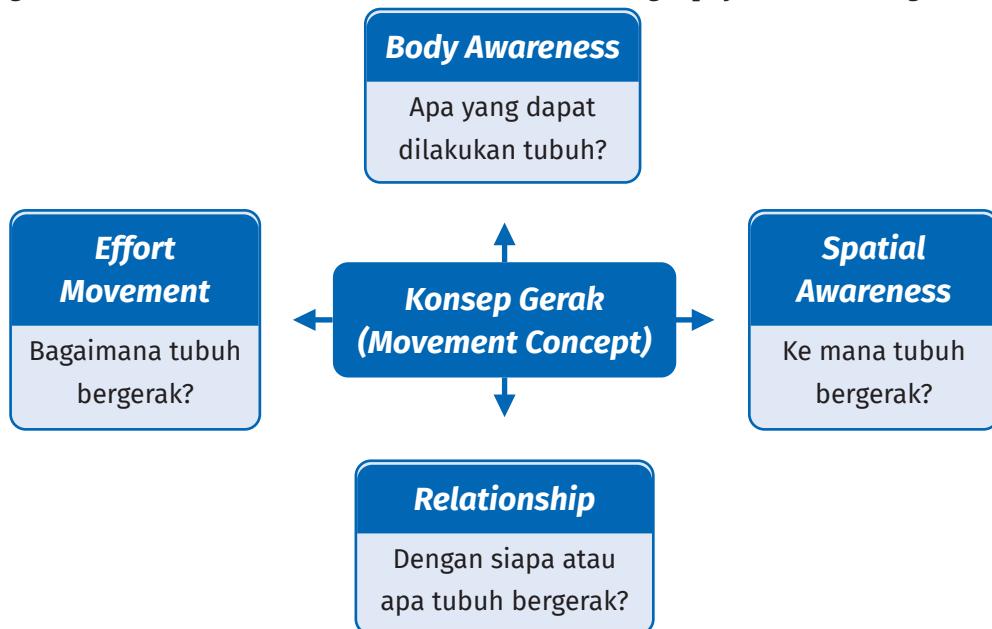
2. Aktivitas Pembelajaran

a. Konsep Gerak (*Movement Concepts*)

Tujuan Pembelajaran

Menerapkan konsep gerak dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak atas setiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

Pada Kelas X SMA/SMK ini, ajak peserta didik untuk terlebih dahulu memeriksa pengalaman gerak mereka dengan menghubungkannya pada empat konsep gerakan utama (kesadaran tubuh, kesadaran ruang, upaya, dan hubungan).



Gambar 2.1 Gerakan yang efektif dan efisien dikaji menggunakan empat (4) konsep gerak.

Sebelum peserta didik mempelajari penerapan konsep gerak dalam situasi gerak spesifik, terlebih dahulu guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan atau klarifikasi tentang konsep gerak. Sebagai contoh, “Mengapa mereka merasa bahwa mereka belum berhasil mencapai target gerakan?” Target yang dimaksud misalnya saat berlari cepat belum mencapai kecepatan tertentu dan saat bermain sepak bola belum berhasil memasukkan bola ke gawang lawan.

Kegiatan 1 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Selbelum Beraktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta duduk dan mengamati Tabel 2.1 di *Buku Siswa* tentang ringkasan berbagai konsep gerak dengan fokus pada keempat konsep gerak,
- b. Guru dapat meminta peserta didik menceritakan pengalamannya melakukan gerakan setelah menghubungkannya dengan konsep gerak pada awal pembelajaran.
- c. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Aktivitas 1 untuk memberikan pengalaman peserta didik memahami konsep gerak.

Selama Beraktivitas

- a. Guru berkeliling dan memberikan pertanyaan reflektif tentang seberapa penting mereka mengukur hasil gerakan masing-masing dalam aktivitas fisik yang dilakukan.
- b. Berikan pertanyaan, “Mengapa kadang kala kita belum berhasil dalam melakukan gerakan?”
- c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati Tabel 2.2 di *Buku Siswa* tentang format untuk mengkaji dan menganalisis konsep gerak dalam berbagai aktivitas fisik.
- d. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membandingkan analisis aktivitas gerak yang dilakukan oleh mereka dan rekan sekelas lainnya dengan menggunakan contoh format Tabel 2.2 di *Buku Siswa*.
- e. Guru mengamati bagaimana peserta didik melakukan aktivitas untuk nantinya diberikan umpan balik.
- f. Peserta didik diminta mengidentifikasi bagaimana konsep gerakan yang berbeda diterapkan dalam setiap aktivitas fisik.
- g. Peserta didik diminta mengevaluasi efektivitas konsep gerak pada setiap aktivitas fisik.

Setelah Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta membuat kesimpulan dengan mengevaluasi berbagai macam aktivitas gerak menantang sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan mereka.
- b. Peserta didik memilih jenis aktivitas fisik sesuai dengan kondisi fisik dan lingkungan sekitarnya yang memungkinkan mereka memilih aktivitas tersebut.

Asesmen Formatif

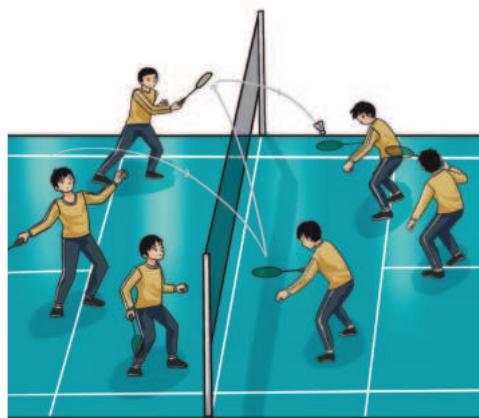
- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya peserta didik mengkaji berbagai macam aktivitas gerak yang diidentifikasi berdasarkan keempat konsep gerakan yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitasnya.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Kamu sudah berhasil mengkaji berbagai aktivitas gerak teridentifikasi melalui keempat konsep gerakan. Kamu dapat mengembangkan lagi proses mengkaji dan mengevaluasi berbagai macam aktivitas gerak. Ayo, coba lagi!”
- e. Guru memberikan penguatan dengan satu hal yang menjadi penekanan dan perlu diingat, yaitu bahwa konsep gerak adalah dasar dari setiap kegiatan fisik yang dilakukan. Makin kita tahu tentang gerakan, makin kita bisa mengendalikan tubuh kita saat beraktivitas.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan agar peserta didik mampu merancang dan menerapkan konsep gerakan yang sangat penting dalam aktivitas fisik. Makin kita paham tentang gerakan, makin kita bisa mengendalikan tubuh saat bergerak.

Kegiatan 1 Belajar Mendalam Aktivitas 2

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta mengamati Gambar 2.5 di *Buku Siswa* yang hendak menjelaskan bahwa seseorang yang naik sepeda harus memiliki pengetahuan tentang cara bergerak yang baik dan benar saat bersepeda sehingga kegiatan bersepeda dapat berhasil dilakukan, yaitu dapat bersepeda dengan baik.
- b. Guru dapat meminta peserta didik menceritakan pengalaman gerak mereka setelah menghubungkannya dengan konsep gerak di awal pembelajaran.
- c. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Aktivitas 2 untuk memberikan pengalaman peserta didik dalam beradaptasi.
- d. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 3 peserta didik per kelompok.
- e. Guru menjelaskan aturan main berikut.
 - 1) Permainan dimainkan oleh dua kelompok/tim yang saling berhadapan; setiap tim beranggota 3 peserta didik.
 - 2) Tujuan permainan adalah melakukan aktivitas permainan bulu tangkis dengan mengombinasikan pukulan *forehand* dan *backhand*.
 - 3) Peserta didik bermain bulu tangkis dengan berlatih mengombinasikan pukulan *forehand* dan *backhand* untuk mencapai tujuan, yaitu mampu mengendalikan kok dengan baik dan memenangkan poin untuk tim dengan cara mencegah kok jatuh di lapangan sendiri.
 - 4) Pemenang permainan adalah tim yang berhasil mengontrol kok dengan baik dan memenangkan poin tanpa membiarkan kok jatuh ke lapangan sendiri.



Gambar 2.2 Aktivitas Permainan Bulu Tangkis yang Mengombinasikan Gerak *Forehand* dan *Backhand*.

Sebelum Beraktivitas Praktik

- a. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memulai permainan mengombinasikan pukulan *forehand* dan *backhand*.
- b. Guru mengamati bagaimana peserta didik melakukan aktivitas untuk nantinya diberikan umpan balik.
- c. Peserta didik diminta mendiskusikan penerapan konsep gerak dan berbagai strategi adaptasi terhadap berbagai situasi untuk mengevaluasi aktivitas gerak mereka.
- d. Peserta didik diminta melakukan aktivitas yang sama, jika perlu dilakukan berulang, hingga peserta didik merasa sudah cukup berhasil beradaptasi.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.
 - 1) Setelah kamu memainkan permainan di atas, bagaimana kamu mengartikan konsep gerak “kesadaran tubuh” dalam konteks permainan bulu tangkis?
 - 2) Mengapa saat bermain, seorang pemain harus memiliki kesadaran tubuh yang baik?
 - 3) Bagaimana kamu menerapkan konsep kesadaran ruang, usaha, dan kerja sama dengan rekan setim dalam permainan bulu tangkis? Apa hubungan konsep-konsep tersebut dengan konsep adaptasi? Mengapa hal ini penting untuk dipahami?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya adaptasi yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Kamu sudah berhasil mengkaji berbagai aktivitas gerak teridentifikasi melalui keempat konsep gerakan. Kamu dapat mengembangkan lagi proses mengkaji dan mengevaluasi berbagai macam aktivitas gerak. Ayo, coba lagi!”
- e. Guru memberikan penguatan berikut, “Ketika kita melihat mobil bergerak di jalan, kita memperhatikan jarak tempuhnya, menggunakan waktu untuk mengetahui durasinya, melihat kecepatannya, dan menyadari percepataannya jika berhenti atau berubah. Dengan mempelajari konsep-konsep ini, kita dapat memahami lebih banyak hal berkaitan dengan gerakan di sekitar kita.”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk menyempurnakan analisis dampak setiap konsep pada capaian keterampilan gerak.

b. Efektifitas Konsep Gerak

Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 3

Sebelum Beraktivitas Praktik

- a. Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang keefektifan konsep gerak dengan cara dialog interaktif.
- b. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan berikut.
 - 1) Bagaimana kamu tahu jika kamu berhasil mencapai apa yang ingin kamu capai?
 - 2) Apa yang menjadi pedoman untuk mengetahuinya?

- c. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Aktivitas 3 untuk memberikan pengalaman peserta didik memahami konsep gerak.
- d. Guru menjelaskan maksud dan tujuan melakukan Aktivitas 3, yaitu bahwa setiap gerakan fisik dapat dianalisis dengan memeriksa interaksi antara empat konsep gerakan. Keempat unsur kesadaran tubuh, kesadaran ruang, usaha, dan hubungan saling berinteraksi untuk menentukan kualitas gerakan
- e. Peserta didik dalam kelompok diminta membuat lembar kerja untuk melakukan kajian setiap aktivitas gerak.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk melakukan beberapa aktivitas fisik. Selanjutnya, guru mengajak peserta didik untuk mengkaji aktivitas-aktivitas tersebut termasuk dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang, tinggi, atau termasuk latihan otot.
- b. Guru membagi peserta didik menjadi 6 kelompok.
- c. Guru menyampaikan rubrik asesmen formatif selama kegiatan pembelajaran.
- d. Peserta didik dalam kelompok melakukan aktivitas merekam aktivitas gerak dengan handphone atau sejenisnya untuk memberikan informasi tentang aktivitas gerak yang dilakukan dalam bentuk video.



Gambar 2.3 beberapa contoh aktivitas gerak yang dapat dikaji melalui ke empat konsep gerakan

- e. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan umpan balik atau evaluasi tentang bagaimana anggota kelompok melakukan aktivitas gerak dalam konteks konsep gerakan tersebut.
- f. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan umpan balik atau evaluasi tentang bagaimana anggota kelompok melakukan aktivitas gerak lain yang berbeda dari gerakan sebelumnya. Kajian bisa dilakukan lebih baik melalui melalui keempat konsep gerakan tertentu.

Catatan

Jenis aktivitas gerak dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada aktivitas gerak bagi setiap individu untuk dilakukan pengkajian melalui keempat konsep gerakan.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik selesai melakukan aktivitas gerak, guru memberikan beberapa pertanyaan berikut.
 - 1) Bagaimana menerapkan konsep gerak pada aktivitas gerak mereka? Bagaimana cara mengevaluasi keefektifan pelaksanaannya?
 - 2) Apakah penilaian yang dilakukan berguna? Sampaikan hasil penilaian tersebut dengan kelompokmu?
- b. Guru mengajak peserta didik memilih aktivitas yang cocok digunakan untuk meningkatkan efektivitas gerak.
- c. Guru mengajak peserta didik untuk menyimpulkan keefektifan konsep gerak dalam konteks gerakan tersebut.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Berikan umpan balik terhadap penerapan konsep gerakan untuk mengkaji keefektifan aktivitas gerak dalam aktivitas sebenarnya.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait cara peserta didik melakukan kajian aktivitas gerak melalui keempat konsep gerakan agar mendapatkan gerak yang efektif dalam bentuk aktivitas nyata untuk memberikan kesempatan dirinya lebih banyak mengambil keputusan.

- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, "Kamu sudah berhasil mengkaji berbagai aktivitas gerak teridentifikasi melalui keempat konsep gerakan. Kamu dapat mengembangkan lagi proses mengkaji dan mengevaluasi berbagai macam aktivitas gerak. Ayo, coba lagi!"
- e. Guru memberikan penguatan berikut, "Kalian semua luar biasa hari ini! Kalian sudah memahami tentang gerakan! Dengan mengerti jarak, waktu, kecepatan, dan percepatan, kalian sudah mulai memahami bagaimana benda di sekitar kita bergerak."

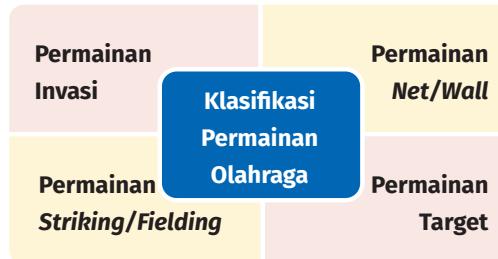
Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk menyempurnakan analisis efektivitas setiap konsep pada konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang.

c. Prinsip Permainan dan Konsep Gerak

Kegiatan 3 Belajar Mendalam Aktivitas 4

Tujuan Pembelajaran

Menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang.



Gambar 2.4 Empat Kategori Bentuk Permainan

Sebelum peserta didik memahami prinsip permainan dan konsep gerak, terlebih dahulu guru mengajak peserta didik mengamati perbedaan jenis permainan ke dalam empat kategori seperti yang ditunjukkan oleh Gambar 2.8 pada *Buku Siswa*. Selanjutnya, guru mengajak peserta didik untuk memilih permainan atau jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan keinginan dan tujuan mereka.

d. Prinsip-Prinsip Permainan

Sebelum Beraktivitas Praktik

- a. Guru mempersilakan peserta didik duduk, lalu guru mengajak mereka berdiskusi tentang aktivitas fisik atau olahraga permainan yang biasa dilakukan, seperti bola voli, futsal, dan panahan.
- b. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan berikut.
 - 1) Sebagai seorang pemain, apa yang akan kamu lakukan untuk menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi yang mungkin terjadi dalam permainan tersebut?
 - 2) Bagaimana sebaiknya kamu mengambil keputusan untuk bertindak?
 - 3) Bagaimana kamu menilai situasi permainan, memprediksi kemungkinan yang terjadi, dan mengantisipasi berbagai hal kurang baik yang mungkin terjadi?
- c. Guru meminta peserta didik mengamati Tabel 2.3 di *Buku Siswa* untuk memahami karakteristik permainan yang digolongkan dalam empat kategori jenis permainan.
- d. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Aktivitas 3 untuk memberikan pengalaman peserta didik tentang memahami prinsip-prinsip permainan.

Selama Beraktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta memikirkan kategori aktivitas fisik atau olahraga permainan yang dilakukan saat kegiatan pembelajaran.
- b. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan berikut.
 - 1) Aktivitas apa yang cocok atau sesuai denganmu?
 - 2) Mengapa kamu memilih aktivitas tersebut atau mengapa tidak memilih aktivitas yang lain? Apa alasannya?
- c. Peserta didik diminta memperhatikan Gambar 2.12 di *Buku Siswa* tentang bagaimana kesadaran tubuh, ruang, upaya, dan hubungan berperan dalam aktivitas fisik atau olahraga.



Gambar 2.5 Keempat konsep gerak, strategi, da taktik berperan dalam aktivitas fisik atau olahraga.

- d. Peserta didik diminta melakukan aktivitas fisik atau olahraga permainan yang disukai.



Gambar 2.6 Dengan bermain kamu akan menemukan ke empat konsep gerakan dan strategi serta taktik mempengaruhi setiap aktivitas fisik atau olahraga

- e. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan umpan balik atau evaluasi setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga permainan tentang bagaimana mereka menerapkan konsep gerak dan strategi gerak.

Catatan

Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya bahwa peserta didik menerapkan konsep gerak dan strategi gerak dalam aktivitas fisik atau olahraga.

Setelah Beraktivitas Praktik

- a. Setelah selesai mempraktikkan dan menganalisis, guru memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Bagaimana kamu menerapkan taktik atau strategi penting untuk aktivitasmu?
 - 2) Buatlah analisis prinsip-prinsip bermain untuk aktivitasmu tersebut!
- b. Dalam aktivitas ini guru menekankan pada kepedulian peserta didik dalam upaya menerapkan konsep gerak dan strategi gerak.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik yang berkaitan dengan prinsip-prinsip permainan.
- c. Guru memberikan umpan balik tentang sejauh mana penerapan konsep gerak dan strategi gerak sesuai dengan harapan. Jika sudah sesuai, guru memberikan penguatan kepada peserta didik untuk mengembangkan. Jika belum sesuai, guru memberikan penguatan kepada peserta didik untuk mencari solusi agar tujuan tercapai.
- d. Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik untuk dapat mengembangkan pemahaman tentang konsep gerak dan strategi gerak.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk menyempurnakan analisis efektivitas setiap konsep pada konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang.

F. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran diberi umpan balik dan aktivitas belajar ke level berikutnya sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan Rubrik Asesmen dengan menggunakan pembelajaran tutor sebaya dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberi tugas meningkatkan keterampilan gerak dalam berbagai situasi yang menantang. Selain itu, peserta didik diharapkan juga mampu menguji konsep gerak tersebut dalam situasi baru dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dipelajari.

G. ASESMEN SUMATIF

Guru dapat menggunakan dua uji kompetensi berikut ini sebagai asesmen sumatif. Guru juga dapat menggunakan uji kompetensi lain yang relevan.

Soal Uji Kompetensi

1. Buatlah rancangan aktivitas atau permainan tentang gabungan penggunaan empat konsep gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dan terapkan melalui praktik bersama temanmu!

Uji kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

2. merancang dan menerapkan,
3. menghaluskan, dan
3. menerapkan konsep gerak.

4. Buatlah analisis tentang dampak penerapan empat konsep gerak dalam aktivitas/permainan yang sudah kamu rancang untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak!

Uji kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

menganalisis dampak penerapan.

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 1

Rubrik Merancang dan menerapkan Konsep Gerak

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Aktivitas belum menunjukkan penerapan konsep gerak.
- Aktivitas belum menunjukkan peningkatan keterampilan gerak.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Aktivitas baru menggabungkan dua konsep gerak.
- Aktivitas baru sedikit memengaruhi keterampilan gerak.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Aktivitas menggabungkan 3 konsep gerak.
- Aktivitas sudah terlihat meningkatkan keterampilan gerak.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Aktivitas sudah menggabungkan 4 konsep gerak.
- Aktivitas sudah terlihat meningkatkan keterampilan gerak meskipun belum signifikan.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Aktivitas telah menggabungkan seluruh konsep gerak.
- Aktivitas terlihat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan gerak.

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			

4.			
5.			
6.			
dst.			

Level 1: Awal Berkembang (Skor -2)

- Hasil analisis belum terlihat dampak penerapan konsep gerak.
- Hasil analisis belum menunjukkan peningkatan capaian keterampilan gerak.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Hasil analisis terlihat dampak penerapan 1–2 konsep gerak.
- Hasil analisis menunjukkan sedikit peningkatan capaian keterampilan gerak.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Hasil analisis terlihat dampak penerapan 3 konsep gerak.
- Hasil analisis menunjukkan peningkatan capaian keterampilan gerak.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Hasil analisis terlihat dampak penerapan 4 konsep gerak.
- Hasil analisis menunjukkan peningkatan capaian keterampilan gerak.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Hasil analisis terlihat dampak penerapan 4 konsep gerak.
- Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap capaian keterampilan gerak.

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

$$\text{Nilai Sumatif} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

H. KUNCI JAWABAN

1. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 1
- a. Peserta didik diharapkan memberikan rancangan aktivitas dan mempraktikkannya untuk menerapkan empat konsep gerak dan menunjukkan penghalusan keterampilan gerak dari hasil penerapan konsep gerak.
- b. Rancangan aktivitas dibuat terperinci untuk diterapkan, seperti jumlah pemain, kebutuhan sarana dan prasarana, cara melakukan, dan durasi waktu yang digunakan.

- c. Hasil penerapan menunjukkan laporan perkembangan keterampilan gerak dari anggotanya ketika melakukan aktivitas.
 - d. Jawaban juga mencakup pemikiran kritis dan analisis tentang efektivitas konsep gerakan tersebut dalam meningkatkan performa permainan dan hasil akhirnya. Peserta didik bisa mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan dari setiap gerakan serta bagaimana itu dapat ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.
 - e. Secara keseluruhan, jawaban yang diharapkan dari peserta didik adalah jawaban yang menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang konsep gerakan relevan dalam permainan yang dipelajari serta kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks praktis permainan.
2. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 2
- a. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik dapat berupa hasil analisis dampak dari penerapan konsep gerak terhadap pencapaian keterampilan gerak.
 - b. Analisis meliputi dampak dari setiap komponen konsep gerak, juga dikaitkan dengan capaian keterampilan gerak.

I. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik diminta menyalin tabel refleksi dalam buku tugas, lalu memberikan tanda centang sesuai dengan pengalamannya pada kolom Sudah Bisa atau Masih Perlu Belajar. Guru perlu menggarisbawahi bahwa refleksi tidak berfungsi sebagai penilaian sehingga yang perlu peserta didik lakukan adalah mengisi dengan jujur. Refleksi digunakan untuk belajar ke tahap selanjutnya.

Contoh pertanyaan refleksi yang diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Apakah kamu mampu memahami yang dimaksud dengan konsep gerak?
- b. Apakah kamu mampu memahami konsep gerak dalam aktivitas fisik atau olahraga?

- c. Apakah kamu mampu menerapkan konsep gerakan pada aktivitas fisik sehari-hari atau olahraga yang kamu ikuti?
- d. Apakah kamu mampu memahami manfaat penggabungan konsep gerakan dan strategi serta taktik dalam olahraga permainan atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik lainnya?
- e. Apakah kamu mampu memahami bahwa konsep gerakan kesadaran ruang memengaruhi kinerja atau hasil dalam permainan atau aktivitas fisik yang kamu ikuti?
- f. Apakah kamu mampu memahami konsep gerakan kesadaran tubuh dalam konteks aktivitas fisik atau olahraga yang kamu lakukan?

2. Refleksi Guru

Refleksi Guru berkaitan erat dengan hasil refleksi peserta didik untuk mengevaluasi dan mengembangkan pembelajaran menjadi makin baik.

- a. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk mewujudkan pemahaman peserta didik terhadap konsep gerak setelah mengajar materi ini?
- b. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam merancang dan menerapkan konsep gerak dalam aktivitas untuk menghaluskan keterampilan gerak?
- c. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam menganalisis dampak penerapan konsep gerak terhadap capaian keterampilan gerak?
- d. Apakah Anda sudah memberikan umpan balik konstruktif terhadap pembelajaran peserta didik?

3. Tindak Lanjut Hasil Refleksi

Tindak lanjut hasil refleksi merupakan tindak lanjut yang dilakukan guru berdasarkan hasil refleksi peserta didik maupun refleksi guru. Berikut ini contohnya.

- a. Peserta didik masih perlu belajar membuat rencana program analisis setiap aktivitas gerak secara personal maka guru dapat memberikan

pendampingan oleh rekan sejawat yang sudah berhasil atau melakukan bimbingan khusus terhadap peserta didik tersebut.

- b. Peserta didik masih perlu belajar dalam membangun motivasi intrinsik untuk membuat dan menjalankan analisis setiap aktivitas gerak, maka guru menggali kembali tujuan dari peserta didik untuk dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak dan dukungan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Guru dapat mengembangkan lagi berbagai langkah tindak lanjut hasil refleksi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

J. SUMBER GAMBAR

Guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengedukasi peserta didik dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

1. Sumber buku utama adalah *Buku Siswa Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK*.
2. Sumber alternatif lain dapat menggunakan buku dari Haibach-Beach, Pamela S. et all. (2018). *Motor Learning and Development, Second Edition*.
3. Guru juga dapat menggunakan sumber lain yang relevan dan tepercaya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)
Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya
ISBN : 978-634-00-0104-4



Panduan Khusus

Keterampilan Taktis



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

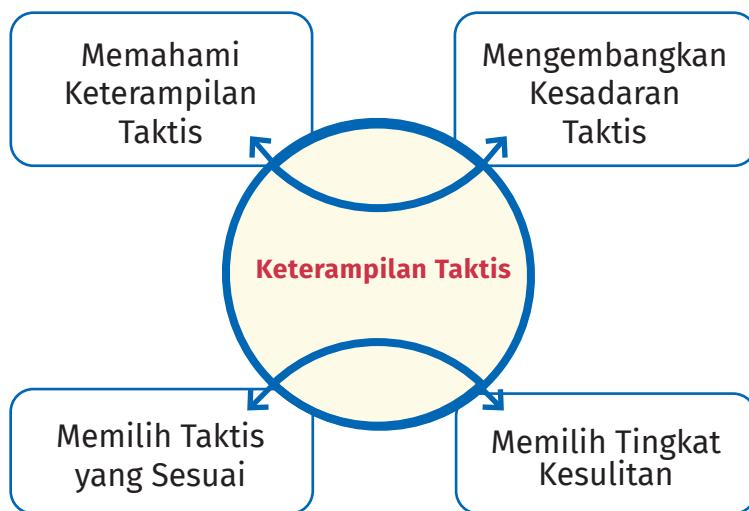
a. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Selain itu, peserta didik juga diharapkan mampu mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda.

b. Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik mampu menciptakan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi.
- 2) Peserta didik mampu mengembangkan strategi gerak yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi.
- 3) Peserta didik mampu menganalisis dampak pengembangan strategi yang diterapkan terhadap kemajuan keterampilan gerak.
- 4) Peserta didik mampu mengadaptasi dan mentransfer keterampilan gerak dalam konteks gerak yang baru.

2. Peta Materi



Pada Bab 3 ini guru mengajarkan materi esensial berupa pembelajaran keterampilan taktis dengan berbagai strategi gerak dalam berbagai situasi yang menantang dan situasi gerak yang baru. Untuk dapat memberikan pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik, pembelajaran Keterampilan Taktis dicapai melalui 4 subbab berikut.

1. Memahami Keterampilan Taktis
 - a. Pembahasan dan Belajar Mendalam Keterampilan Taktis
 - b. Permainan Sejenis dengan Pendekatan Taktis yang Sama
 - c. Contoh Penerapan Keterampilan Taktis dalam Permainan Net
2. Mengembangkan Kesadaran Taktis
 - a. Penerapan Kesadaran Taktis
 - b. Belajar Mendalam Kesadaran Taktis
 - c. Menjalankan Siklus Kesadaran Taktis
3. Memilih Taktis yang Sesuai
 - a. Penerapan Strategi yang Dipilih
 - b. Transfer Keterampilan Taktis
4. Memilih Tingkat Kesulitan Keterampilan Taktis
 - a. Memilih Tingkat Kesulitan
 - b. Motivasi Intrinsik dalam PJOK

Keterkaitan dengan Materi Bab Lain

Bab ini memiliki keterkaitan dengan bab lain, yaitu mengembangkan keterampilan gerak untuk mengembangkan strategi dalam berbagai situasi.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Bab 3

Bab 3 Keterampilan Taktis dapat diajarkan oleh guru selama 6 pertemuan dengan perincian sebagai berikut.

- a. Pertemuan Ke-1 : Subbab 1 Memahami Keterampilan Taktis
- b. Pertemuan Ke-2 : Subbab 1 Memahami Keterampilan Taktis
Tahap Implementasi dan Jenis-Jenis Permainan
- c. Pertemuan Ke-3 : Subbab 2 Mengembangkan Kesadaran Taktis.

- d. Pertemuan Ke-4 : Subbab 3 Memilih Strategi yang Sesuai
- e. Pertemuan Ke-5 : Subbab 3 Memilih Tingkat Kesulitan Keterampilan Taktis
- f. Pertemuan Ke-6 : Penugasan Uji Kompetensi

Jumlah pertemuan bersifat saran/rekomendasi, guru dapat mengubah dan menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di satuan pendidikan masing-masing.

B. KONSEP DAN KETERAMPILAN PRASYARAT

Kemampuan prasyarat untuk Bab 3 ini adalah peserta didik harus sudah memiliki beberapa keterampilan gerak dalam berbagai permainan dan memahami beberapa konsep permainan. Meskipun peserta didik mungkin belum menguasai dengan baik, tetapi setidaknya peserta didik telah mengetahui keterampilan yang diperlukan dan cara memainkan aktivitas gerak/olahraga.

Guru dapat menggunakan asesmen awal untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman peserta didik tentang berbagai keterampilan gerak yang dimiliki, kemudian mengembangkan keterampilan taktis tersebut sesuai dengan tahapan penguasaan keterampilan gerak awalnya.

C. APERSEPSI

- 1. Ajaklah peserta didik untuk membaca berita tentang kiprah kejutan Yordania melaju sampai final pada Piala Asia 2023 karena memiliki permainan taktis, juga kisah pemain sepak bola Filippo Inzaghi yang meskipun dengan keterampilan teknis biasa saja, tetapi menjadi predator di depan gawang karena kemampuannya mencari posisi. Kisah-kisah tersebut digunakan untuk membuat peserta didik mengenal keterampilan taktis hingga peserta didik mampu menemukan makna keterampilan taktis melalui Aktivitas 1 Belajar Mendalam.
- 2. Ajak peserta didik mengenal jenis-jenis permainan, terutama permainan yang memiliki keterampilan taktis sama. Jenis permainan yang dimaksud antara lain permainan invasi, permainan net, permainan lapangan, dan permainan target. Selanjutnya, pada Aktivitas 2, peserta didik diajak untuk menerapkan keterampilan taktis dalam permainan net.

3. Ajak peserta didik mengembangkan kesadaran taktis dengan melakukan aktivitas praktik dan menganalisis penggunaan taktis. Guru dapat mengajak peserta didik mengambil keputusan dalam aktivitas taktis dengan menerapkan siklus pengambilan keputusan dan pembacaan permainan.
4. Ajaklah peserta didik memilih strategi yang sesuai sebagai bagian dari penerapan dan pengembangan keterampilan taktis. Pemilihan strategi dilakukan melalui aktivitas praktik.
5. Ajaklah peserta didik melakukan transfer keterampilan taktis terhadap permainan yang sejenis melalui aktivitas permainan.
6. Ajaklah peserta didik memilih tingkat kesulitan untuk mengembangkan keterampilan taktis yang makin meningkat dan menumbuhkan motivasi instrinsik peserta didik dalam beraktivitas dan mengembangkan keterampilan taktis.

D. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui pengetahuan dan penguasaan yang telah dimiliki peserta didik terkait konsep prasyarat pada bab ini, yakni mengetahui dan menguasai beberapa keterampilan gerak teknis dari berbagai permainan/olahraga. Asesmen awal dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti cara tertulis dengan menggunakan *self-check* (periksa diri) atau secara lisan atau dalam bentuk penugasan dan bentuk yang lain. Berikut ini contoh asesmen awal menggunakan metode *self-check* (periksa diri).

Tabel 3.1 Asesmen Awal Penilaian Diri

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu sudah mengenal keterampilan taktis saat beraktivitas atau bermain?		
Apakah kamu memiliki aktivitas olahraga/permainan rutin dalam kehidupan sehari-hari?		
Apakah kamu memiliki aktivitas fisik bersama dengan teman di luar sekolah secara rutin?		

Hasil asesmen awal peserta didik menjadi informasi awal bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang keterampilan gerak yang telah dikuasai peserta didik. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

E. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Pembelajaran

Tabel 3.2 Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Memahami Keterampilan Taktis	Peserta didik mampu mengembangkan cara-cara menggunakan keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi aktivitas gerak/olahraga yang menantang.	Peserta didik mampu mengembangkan berbagai keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan keterampilan taktik dalam berbagai situasi.
Mengembangkan Kesadaran Taktis	Peserta didik mampu mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dan menyempurnakan kemampuan mengambil keputusan dalam berbagai situasi taktis.	Peserta didik mampu mengadaptasi berbagai strategi gerak yang menunjukkan pengembangan kesadaran taktis untuk menyempurnakan dan mengambil keputusan dalam situasi taktis.
Memilih Strategi yang Sesuai	Peserta didik mampu mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dan menyempurnakan kemampuan mengambil keputusan dalam berbagai situasi taktis.	Peserta didik mampu mengadaptasi strategi gerak dan memilihnya dengan tepat sesuai dengan kondisi dan situasi aktivitas/permainan serta menajamkan kemampuan pengambilan keputusan.

Memilih Tingkat Kesulitan Keterampilan Taktis	Peserta didik mampu mengembangkan cara-cara menggunakan keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi aktivitas gerak/olahraga yang menantang.	Peserta didik mampu mengembangkan berbagai keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan meningkatkan level kesulitan dalam mengembangkan keterampilan taktis.
---	--	---

2. Aktivitas Pembelajaran

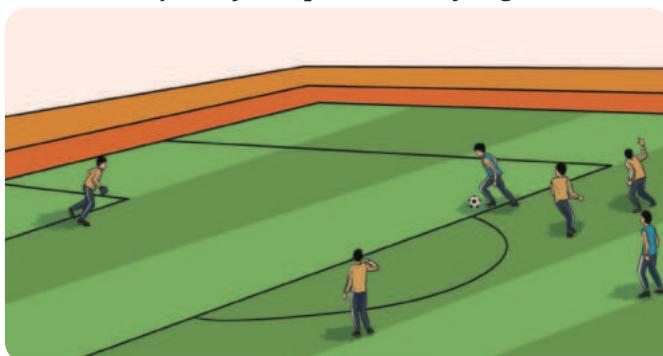
a. Memahami Keterampilan Taktis

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mengembangkan cara-cara menggunakan keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi aktivitas gerak/olahraga yang menantang.

Kegiatan 1 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Pada awal bab ini ajak peserta didik membaca rubrik Tahukah Kamu tentang kejutan Tim Nasional Sepak Bola Yordania yang berhasil mencapai final pada Piala Asia 2023 dan kisah penyerang AC Milan, Filippo Inzaghi. Dari kegiatan ini diharapkan peserta didik memahami apa yang dimaksud dengan keterampilan taktis dan tahu cara mengembangkan keterampilan taktis tersebut untuk meraih tujuan, yaitu permainan yang lebih efektif.



Gambar 3.1 Pemain tiba-tiba muncul di ruang kosong.

Sebelum Beraktivitas Praktik

- a. Ajak peserta didik mendiskusikan makna atau pengertian keterampilan taktis dan hal-hal yang perlu diperhatikan terkait dengan keterampilan taktis, yakni kemampuan membaca permainan, mengidentifikasi masalah, memilih taktik yang sesuai, dan menjalankannya dengan keterampilan teknis yang dimiliki.
- b. Minta peserta didik membaca informasi yang berkaitan dengan keterampilan taktis di awal pembelajaran atau sebelum pertemuan.
- c. Berikan penguatan bahwa secara prinsip, dalam suatu aktivitas atau olahraga, keterampilan taktis berkaitan erat dengan keterampilan mengambil keputusan.
- d. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan anggota dua orang per kelompok.
- e. Guru meminta peserta didik memainkan bola 2 lawan 2. Pemain dibagi menjadi tim penyerang dan tim bertahan.
- f. Guru menjelaskan aturan main berikut.
 - 1) Setiap kelompok terdiri atas 2 orang (berpasangan) yang saling berhadapan.
 - 2) Tujuan permainan ini adalah melakukan sebanyak mungkin lempar-tangkap bola selama 2 menit.
 - 3) Para pemain melakukan lempar-tangkap bola untuk mencapai tujuan. Pemain yang memegang bola tidak boleh berlari.
 - 4) Pemain bertahan hanya boleh menghalangi bola, tidak boleh merebut.
 - 5) Setelah 2 menit kedua kelompok bergantian.



Gambar 3.2 Lempar Tangkap Bola 2 Lawan 2

Catatan

Jenis aktivitas atau olahraga dapat diganti dengan aktivitas lain sesuai kondisi sekolah. Poin pentingnya adalah harus ada aktivitas untuk membaca situasi atau permainan dan mengambil keputusan.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik mempraktikan aktivitas memainkan bola dengan jumlah pemain 2 lawan 2. Pemain dibagi menjadi tim penyerang dan tim bertahan.
- b. Peserta didik saling menganalisis keterampilan taktis yang sudah dilakukan dan berusaha memperbaiki.
- c. Peserta didik saling berganti peran.
- d. Peserta didik diminta melakukan hal yang sama dan jika perlu dilakukan berulang hingga peserta didik merasa sudah cukup menguasai dan memahami keterampilan taktis.

Setelah Aktivitas Praktik

- 1) Bagaimana kamu memahami ruang untuk menerima bola atau membaca posisi lawan agar bisa mengumpam ke teman yang kosong?
- 2) Apa yang membuatmu berhasil dan apa yang kadang membuatmu gagal dalam permainan?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya peserta didik menerapkan keterampilan taktis dalam menyelesaikan aktivitasnya.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban atas pertanyaan reflektif yang diberikan setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Kamu berhasil menjaga jarak dengan lawan agar mendapatkan operan. Coba perhatikan juga jarakmu dengan teman untuk memudahkanmu mengoper bola.”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik membaca situasi aktivitas/permainan dan mengambil keputusan yang harus dilakukan.

Permainan Sejenis dengan Pendekatan Taktis yang Sama

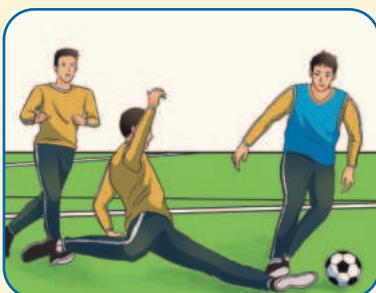
Berikan pertanyaan pemantik berikut, “Pernahkah kalian mengamati beberapa jenis permainan dalam olahraga yang meskipun menggunakan teknik yang berbeda, tetapi cara bermainnya relatif sama?” Berikan contoh permainan sepak bola dan bola basket. Jika kita perhatikan, sepak bola dan bola basket memiliki kemiripan dalam cara bermain. Kedua permainan ini memiliki tujuan mencetak skor. Selain itu, pemain pada kedua permainan tersebut sama-sama menyerang daerah pertahanan lawan dengan mengadopsi keterampilan taktis atau strategi memanfaatkan lebar lapangan untuk meregangkan pertahanan lawan, menciptakan ruang di tengah lapangan, dan kemudian memanfaatkannya untuk mencetak skor. Kedua permainan ini juga mirip dalam situasi bertahan untuk mencegah lawan mencetak skor, serta kemiripan dalam mempertahankan ruang dan mencegah lawan mendekati wilayah pertahanan, baik mempertahankan ruang dengan 1 lawan 1 atau dengan pertahanan wilayah.



Gambar 3.3 Permainan sepak bola dan bola basket menggunakan keterampilan taktis dan strategis berupa memanfaatkan lebar lapangan.

Mintalah peserta didik memberikan contoh jenis permainan/olahraga yang memiliki kemiripan taktis. Pertanyaan bisa diajukan secara lisan atau tertulis. Berikan penjelasan tentang jenis-jenis permainan, terutama yang memiliki kemiripan dari segi taktis-strategi gerak meskipun dari penggunaan keterampilan gerak sangat berbeda.

Permainan Invasi (*Invasion Game*)



Gambar 3.4 Permainan Invasi

Tujuan: menyerang daerah lawan untuk mencetak skor dengan memasukkan bola ke gawang, ring, atau melewati garis, juga mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan.

Keterampilan Taktis:

- **Penyerangan:** mencari posisi untuk menerima bola dan mencari peluang mencetak angka.
- **Pertahanan:** menjaga dan menekan lawan yang mendekati pertahanan dan berusaha merebut bola.
- **Contoh:** sepak bola, bola basket, hoki, bola tangan, *korfball*, rugbi, sepak bola Amerika, dan lain-lain.

Permainan Net dan Dinding (*Net and Wall Game*)



Gambar 3.5 Permainan Net

Tujuan: menyeberangkan benda ke lapangan lawan melewati atas net sedemikian rupa sehingga lawan tidak bisa mengembalikannya.

Keterampilan Taktis:

- **Penyerangan:** bergerak untuk memukul benda ke ruang lawan yang paling kosong.
- **Pertahanan:** melindungi ruang pertahanan sendiri dari pukulan maupun servis lawan.
- **Contoh:** bola voli, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, sepak takraw, skuas, tekbal, dan lain-lain.

Permainan Lapangan (*Striking and Fielding Games*)



Gambar 3.6 Permainan *Striking and Fielding*

Tujuan: berlari melewati seluruh pos dan kembali ke *home* setelah pukulan.

Keterampilan Taktis:

- **Penyerangan:** memukul bola ke arah yang sulit dijangkau penjaga (lawan) untuk memberi kesempatan pemain satu tim yang berada di pos untuk berlari menuju *home*.
- **Pertahanan:** mencari posisi untuk mendapatkan bola dan mencegah lawan kembali ke *home*. merebut bola.
- **Contoh:** softbol, bisbol, kriket, *rounders*, kasti, dan lain-lain.

Permainan Target (*Target Game*)



Gambar 3.7 Permainan Target

Tujuan: mendorong atau menggerakkan benda ke target/sasaran yang dipukul/dilakukan dengan cara sesedikit mungkin.

Keterampilan Taktis:

Pemain menempatkan bola sedekat mungkin pada sasaran untuk mendapatkan keuntungan diri sendiri atau merugikan lawan.

Contoh:

woodball, frisbee (cakram terbang), boling, golf, biliar, dan lain-lain.

Contoh Penerapan Keterampilan Taktis dalam Permainan Net

Penerapan keterampilan taktis dapat dilaksanakan dalam jenis permainan yang lain sesuai dengan kultur gerak dan sarana prasarana di sekolah.

Pada pembahasan sebelumnya peserta didik telah mempelajari jenis-jenis permainan, termasuk tujuannya. Tanyakan kepada mereka jenis permainan yang sering mereka mainkan bersama-sama. Tanyakan juga pengalaman mereka menerapkan keterampilan taktis saat bermain. Pada pembahasan kali ini peserta didik akan mempelajari contoh penerapan keterampilan taktis dalam permainan net. Selanjutnya, aktivitas tersebut dapat dikembangkan pada jenis permainan yang lain.

Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 2

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Berikan penjelasan bahwa peserta didik akan mempelajari proses penerapan keterampilan taktis melalui aktivitas yang akan dilakukan.
- b. Ajaklah peserta didik membentuk kelompok dengan anggota 6 orang per kelompok.
- c. Mintalah peserta didik mencari di internet video tentang pertandingan bola voli yang memperlihatkan pemain mencetak skor.
- d. Setelah memilih video di internet, mintalah peserta didik mengisi Tabel 3.1 di *Buku Siswa*.
- e. Setelah menuliskan hasil pengamatan, peserta didik diajak untuk mempraktikkan permainan bola voli dengan penekanan pada penerapan strategi mencetak skor.
- f. Permainan dilakukan hingga salah satu tim mencapai skor 25 untuk setiap sesi permainan.
- g. Selama kegiatan pembelajaran guru menyampaikan rubrik asesmen formatif. Peserta didik yang tidak sedang bermain bertugas melakukan asesmen antarteman sesuai rubrik tersebut.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta untuk berhenti melihat videonya dan dipersilakan memainkan permainan bola voli 6 lawan 6 bersama teman di kelasnya.
- b. Peraturan permainan menggunakan peraturan permainan bola voli.

- c. Peserta didik bermain secara bergantian. Peserta didik yang tidak bermain diminta untuk mengamati peserta didik yang bermain dan memberikan tanda centang pada kolom di Tabel 3.1 di *Buku Siswa* sesuai dengan hasil pengamatan mereka. Demikian juga sebaliknya. Pengamatan bisa dilakukan secara langsung atau menggunakan rekaman video.



Gambar 3.8 Keterampilan Taktis Menyerang pada Permainan Bola Voli

- d. Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada penggunaan strategi atau taktik untuk mencetak angka/poin.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diajak untuk mengamati dan membandingkan perbedaan penerapan keterampilan taktis menyerang antara dalam video dan yang dimainkan di kelas, lalu memberikan tanda centang pada Tabel 3.1 di *Buku Siswa* berikut ini.

Tabel 3.3 Tabel Hasil Pengamatan Penggunaan Keterampilan Taktis Menyerang dalam Permainan Voli

Permainan Net Keterampilan Taktis Menyerang	Tim Bola Voli dalam Video	Tim Bola Voli di Kelasmu
Cara membangun serangan, misalnya cara melakukan <i>passing</i> , <i>smash</i> , dan mengatur posisi.		
Dukungan pemain lain saat menyerang, misalnya dengan memberikan opsi smash di posisi depan, belakang, dan samping untuk menghindari <i>block</i> lawan.		
Penggunaan transisi (perpindahan), yaitu pemain segera mengubah posisi untuk siap menyerang setelah pemain lain mendapatkan bola pertama.		
Komunikasi, yaitu komunikasi antara <i>setter</i> dan para <i>spiker</i> dengan memberikan kode untuk mengumpan.		
Kreativitas, yaitu keterampilan individu yang digunakan untuk mengelabui atau menerobos pertahanan lawan.		

- b. Setelah peserta didik selesai melakukan aktivitas gerak dan mengisi tabel perbandingan, berikan pertanyaan berikut.
- 1) Bagaimana kamu melihat perbedaan antara penerapan taktik dalam permainan bola voli dalam video dan di kelasmu?
 - 2) Apa saja yang dapat kamu pelajari dan kembangkan?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik konstruktif terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru dapat menggunakan rubrik asesmen formatif untuk memberikan umpan balik. Rubrik disampaikan kepada peserta didik untuk membantu proses belajar mereka.

- c. Guru menggunakan rubrik asesmen untuk memberikan umpan balik agar peserta didik belajar meningkatkan kualitas belajar ke level berikutnya. Berikut ini contoh rubrik asesmen yang digunakan.

Indikator Asesmen

- 1) **Cara membangun serangan:** menguasai teknik membangun serangan dengan sempurna, dapat menciptakan peluang serangan bahkan dari situasi yang sulit.
- 2) **Dukungan pemain lain saat menyerang:** memiliki pemahaman mendalam tentang dukungan pemain lain dalam serangan sering kali menjadi pendorong utama dalam meraih poin.
- 3) **Penggunaan transisi:** menguasai penggunaan transisi, sering kali menjadi sumber kejutan bagi lawan dalam serangan.
- 4) **Komunikasi:** komunikasi yang sangat baik, sering kali berhasil menciptakan kombinasi serangan yang efektif.
- 5) **Kreativitas:** sangat kreatif dalam memanfaatkan pukulan individu, sering kali berhasil mematahkan pertahanan lawan dengan kejutan-kejutan tak terduga.

Aspek	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Capaian Level Belajar	0-1 indikator tampak dan terpenuhi	2 indikator tampak dan terpenuhi	3 indikator tampak dan terpenuhi	4 indikator tampak dan terpenuhi	semua indikator tampak dan terpenuhi

- d. Guru mendorong peserta didik untuk meningkatkan level belajarnya, misalnya peserta didik berada di level 2 maka diarahkan untuk menuju level 3, begitu seterusnya.
- e. Hasil asesmen tersebut secara natural akan mendorong pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kegiatan 3 Belajar Mendalam Aktivitas 3

Sebelum Beraktivitas Praktik

- a. Berikan penjelasan bahwa peserta didik akan mempelajari proses penerapan keterampilan taktis melalui aktivitas berikut ini.
- b. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan anggota 6 orang per kelompok.
- c. Minta peserta didik mencari di internet video pertandingan bola voli yang memperlihatkan pemain berupaya menggagalkan lawan mencetak skor.
- d. Setelah memilih video di internet, minta peserta didik mengisi Tabel 3.2 di *Buku Siswa*.
- e. Setelah peserta didik menuliskan hasil pengamatan, mintalah mereka mempraktikkan permainan bola voli, terutama dalam menerapkan strategi mencegah lawan mencetak skor.
- f. Permainan dilakukan hingga salah satu tim mencapai skor 25 untuk setiap sesi permainan.
- g. Guru menyampaikan rubrik asesmen formatif selama kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang tidak sedang bermain bertugas melakukan asesmen antarteman sesuai rubrik.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta untuk menutup videonya dan dipersilakan mempraktikkan permainan bola voli 6 lawan 6 bersama teman di kelasnya.
- b. Peraturan permainan menggunakan peraturan permainan bola voli.
- c. Peserta didik bermain secara bergantian. Peserta didik yang tidak sedang bermain diminta mengamati peserta didik yang bermain dan memberikan tanda centang pada kolom di Tabel 3.2 di *Buku Siswa* sesuai hasil pengamatan mereka. Pengamatan bisa dilakukan secara langsung atau menggunakan menggunakan rekaman video. Demikian juga sebaliknya, setelah satu sesi permainan, dilakukan pergantian.



Gambar 3.9 Keterampilan Taktis Menyerang pada Permainan Bola Voli

Catatan

Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada penggunaan strategi/taktik untuk mencegah lawan mencetak angka/poin.

Setelah Aktivitas Praktik

- Peserta didik diajak untuk mengamati dan membandingkan perbedaan penerapan keterampilan taktik menyerang antara dalam video dan yang dimainkan di kelas, lalu memberikan tanda centang pada Tabel 3.2 di *Buku Siswa* berikut ini.

Tabel 3.4 Tabel Hasil Pengamatan Penggunaan Keterampilan Taktis Bertahan dalam Permainan Voli

Permainan Net Keterampilan Taktis Bertahan	Tim Bola Voli dalam Video	Tim Bola Voli di Kelasmu
Menjaga jarak di lapangan sendiri, misalnya dengan membaca dan mengantisipasi datangnya bola, menutup celah yang ada di belakang <i>blocker</i> .		
Bertahan menghadapi serangan lawan, misalnya dengan menahan bola dengan <i>block</i> sendiri atau <i>passing bawah</i> .		

Bertahan sebagai tim, misalnya dengan melakukan <i>double block</i> , pertahanan wilayah belakang dengan penyesuaian posisi, menjaga dari pukulan tipuan, dan menjalin komunikasi.		
Kreativitas, yaitu keterampilan individu yang digunakan untuk menghentikan serangan lawan.		

- b. Setelah peserta didik selesai melakukan aktivitas gerak dan mengisi tabel perbandingan, berikan pertanyaan berikut.
- 1) Bagaimana kamu melihat perbedaan antara penerapan taktis dalam permainan bola voli dalam video dan di kelasmu?
 - 2) Apa saja yang dapat kamu pelajari dan kembangkan?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik konstruktif terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru dapat menggunakan rubrik asesmen formatif untuk memberikan umpan balik. Rubrik disampaikan kepada peserta didik untuk membantu proses belajar mereka.
- c. Guru menggunakan rubrik asesmen untuk memberikan umpan balik agar peserta didik belajar meningkatkan kualitas belajar ke level berikutnya. Berikut ini contoh rubrik asesmen yang dapat digunakan.

Indikator Assesmen

- 1) **Menjaga jarak di lapangan sendiri:** menguasai cara membaca dan mengantisipasi datangnya bola dengan sangat baik, menjadi penjaga yang sangat *solid* di lapangan sendiri.
- 2) **Bertahan menghadapi serangan lawan:** sangat-sangat efektif dalam menahan bola dengan *block* sendiri atau *passing* bawah, merupakan pilar pertahanan utama tim.
- 3) **Bertahan sebagai tim:** melakukan koordinasi yang sangat luar biasa dalam *double block* atau pertahanan wilayah belakang, jarang sekali

terkecoh dengan pukulan tipuan, komunikasi tim sangat efektif dan adaptif.

- 4) **Kreativitas:** sangat kreatif dalam menggunakan keterampilan individu untuk menghentikan serangan lawan, sering kali menjadi pahlawan dalam situasi-situasi krusial.

Aspek	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Capaian Level Belajar	0-1 indikator tampak dan terpenuhi	2 indikator tampak dan terpenuhi	3 indikator tampak dan terpenuhi	4 indikator tampak dan terpenuhi	semua indikator tampak dan terpenuhi

- d. Guru mendorong peserta didik untuk meningkatkan level belajarnya, misalnya peserta didik berada di level 2 maka diarahkan untuk menuju level 3, begitu seterusnya.
- e. Hasil asesmen tersebut secara natural akan mendorong pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

b. Mengembangkan Kesadaran Taktis

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dan menyempurnakan kemampuan mengambil keputusan dalam berbagai situasi taktis.

Sebelum peserta didik mempelajari lebih jauh cara mengembangkan kesadaran taktis, ajaklah peserta didik berdiskusi tentang pentingnya memahami kompleksitas permainan dan bagaimana hal itu dapat membantu peserta didik bermain/melakukan aktivitas gerak dengan lebih baik. Jelaskan bahwa dengan mempelajari materi ini, peserta didik akan mendapatkan informasi tentang cara membaca permainan.

Berikan penguatan bahwa membaca permainan itu membutuhkan latihan secara terus-menerus dan kemampuan berpikir tingkat tinggi meskipun peraturan dan strukturnya sudah disederhanakan

Guru memberikan penguatan bahwa meningkatkan keterampilan taktis membutuhkan cukup waktu lama karena pembelajaran tersebut diperoleh dari kesalahan-kesalahan yang dibuat ketika bermain dalam permainan sebenarnya sehingga pelatih atau guru berusaha semaksimal mungkin untuk mempercepat proses pembelajaran keterampilan taktis dengan berbagai macam pendekatan.

Ajaklah peserta didik belajar langsung dari masalah-masalah dalam permainan ini untuk meningkatkan keterampilan taktis yang dimiliki. Selanjutnya, ajak peserta didik mencoba kegiatan berikut ini melalui aktivitas permainan.

Kegiatan 4 Belajar Mendalam Aktivitas 4

Sebelum Aktivitas Praktik

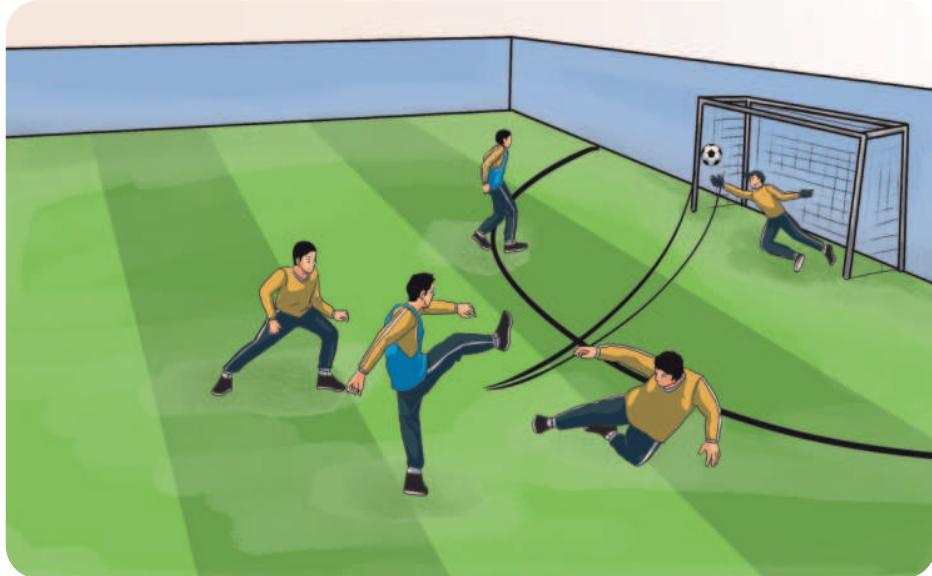
- a. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan anggota 5 orang per kelompok.
- b. Kelompok yang terbentuk dibagi menjadi dua kelompok besar, yaitu kelompok yang bermain dan kelompok yang melakukan observasi/pengamatan. Observasi dilakukan memberikan tanda centang tabel penerapan keterampilan taktis dan pemecahan masalah taktikal ketika bermain. Kegiatan bermain dan observasi dilakukan saling bergantian.
- c. Sampaikan masalah taktis yang harus dipecahkan oleh peserta didik dalam kelompok, yaitu menganalisis permainan para penyerang ketika melakukan tekanan (*pressing*) di sekitar lawannya.
- d. Guru menyiapkan peralatan berupa bola, lapangan, dan peralatan lain yang diperlukan untuk melakukan aktivitas permainan futsal.

Catatan

Jenis permainan futsal dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah terdapat aktivitas yang mengakomodasi aktivitas taktis penyerang melakukan tekanan.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik mempraktikkan permainan futsal 5 lawan 5 dengan peraturan yang dimodifikasi, yaitu dengan memberikan batasan (*constraint*).
- b. Pemain yang menguasai bola hanya boleh menyentuh bola maksimal dua kali sentuhan.
- c. Setelah sentuhan pertama, pemain memiliki waktu 2-3 detik sebelum melakukan sentuhan kedua. Selama jeda waktu itu pemain tidak boleh diganggu atau direbut, pemain bertahan berjarak 2 meter.
- d. Setelah sentuhan kedua, pemain bertahan berusaha merebut atau menghalangi bola.



Gambar 3.10 Permainan Futsal Dua Sentuhan.

- e. Jumlah sentuhan dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi peserta didik.
- f. Berikan kebebasan kepada para pemain untuk secara aktif memecahkan masalah dan menemukan solusinya. Peraturan ditegakkan oleh wasit dan permainan bersifat kompetitif, termasuk penghitungan skor ketika bola gol.
- g. Setiap sesi aktivitas praktik dilakukan selama 5-10 menit atau dapat disesuaikan dengan kesepakatan.

- h. Berikan Tabel 3.3 di *Buku Siswa*, yaitu tabel observasi kepada peserta didik yang sedang tidak bermain dan akan melakukan tugas sebagai pengamat/*observer*. Setelah satu sesi permainan dilakukan pergantian peran.

Tabel 3.5 Tabel Hasil Pengamatan Penggunaan Keterampilan Taktis dan Pemecahan Masalah Taktikal

Keterampilan Taktis	Lebih Banyak Berhasil	Lebih Banyak Gagal
Cara melepaskan diri dari tekanan lawan, dapat dilakukan dengan <i>passing</i> , <i>controlling</i> , dan <i>shooting</i> .		
Dukungan pemain lain saat menyerang, dapat dilakukan dengan memberikan opsi <i>passing</i> ke depan, belakang, dan samping untuk mempertahankan penguasaan bola.		
Penggunaan lebar lapangan, dapat dilakukan dengan menggunakan lebar lapangan dan memindahkan titik serangan untuk merenggangkan pertahanan dan membuka ruang.		
Pergerakan tanpa bola, dapat dilakukan dengan berlari dan menarik pemain bertahan lawan untuk menciptakan ruang.		
Kreativitas, ditunjukkan dengan keterampilan individu yang digunakan untuk merusak pertahanan lawan.		

Selama Aktivitas Praktik

Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.

Keterampilan taktis apa yang kamu gunakan ketika menguasai bola dan mendapatkan tekanan dari lawan, sementara kamu hanya memiliki kesempatan dua kali sentuhan?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya peserta didik mengembangkan kesadaran taktis dalam aktivitasnya.
- c. Guru menggunakan rubrik asesmen untuk memberikan umpan balik agar peserta didik dapat meningkatkan kesadaran taktisnya ke level berikutnya.

Berikut ini rubrik asesmen dengan 5 level untuk mengembangkan kesadaran taktis saat menyerang dalam permainan futsal dengan dua sentuhan.

Aspek 1 Cara Melepaskan Diri dari Tekanan Lawan

Level	Indikator
1	kesulitan menghindari tekanan lawan dan mempertahankan penguasaan bola
2	memahami gerak dasar menghindari tekanan lawan, tetapi kadang kehilangan penguasaan bola
3	menghindari tekanan lawan dengan baik dan dapat mempertahankan penguasaan bola dengan konsisten
4	konsisten dalam menghindari tekanan lawan dan mempertahankan penguasaan bola dengan baik
5	menguasai teknik menghindari tekanan lawan, mempertahankan penguasaan bola dengan sempurna

Aspek 2 Dukungan Pemain Lain Saat Menyerang

Level	Indikator
1	jarang memberikan opsi <i>passing</i> kepada rekan tim, sering terisolasi dalam serangan
2	kadang memberikan opsi <i>passing</i> kepada rekan tim, tetapi belum konsisten
3	aktif memberikan opsi <i>passing</i> kepada rekan tim, mulai konsisten dalam memilih opsi yang tepat
4	selalu memberikan opsi <i>passing</i> kepada rekan tim, konsisten dalam memilih opsi yang tepat
5	mendominasi dalam memberikan opsi <i>passing</i> kepada rekan tim, selalu memilih opsi yang tepat

Aspek 3 Penggunaan Lebar Lapangan

Level	Indikator
1	kurang mampu memanfaatkan lebar lapangan untuk menciptakan ruang
2	kadang-kadang mampu memanfaatkan lebar lapangan untuk menciptakan ruang, tetapi belum optimal
3	mampu menggunakan lebar lapangan untuk menciptakan ruang bagi rekan tim
4	efektif menggunakan lebar lapangan untuk menciptakan ruang bagi rekan tim
5	mampu melakukan pergerakan tanpa bola, yaitu menguasai pergerakan tanpa bola dengan sempurna untuk menciptakan ruang bagi rekan tim

Aspek 4 Pergerakan Tanpa Bola

Level	Indikator
1	jarang bergerak tanpa bola untuk menciptakan ruang bagi rekan tim
2	kadang-kadang bergerak tanpa bola, tetapi belum terlalu efektif
3	aktif bergerak tanpa bola untuk menciptakan ruang bagi rekan tim
4	sangat aktif bergerak tanpa bola untuk menciptakan ruang bagi rekan tim
5	menguasai pergerakan tanpa bola dengan sempurna untuk menciptakan ruang bagi rekan tim

Aspek 5 Kreativitas

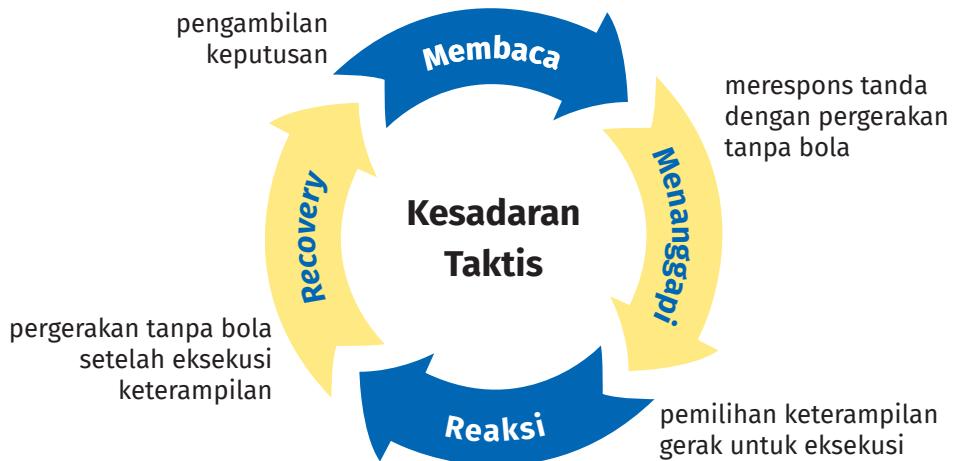
Level	Indikator
1	kurang mencoba keterampilan individu untuk merusak pertahanan lawan
2	kadang-kadang mencoba keterampilan individu untuk merusak pertahanan lawan, tetapi belum terlalu berhasil
3	mencoba keterampilan individu untuk merusak pertahanan lawan, kadang-kadang berhasil menciptakan peluang
4	creatif dalam mencoba keterampilan individu untuk merusak pertahanan lawan, sering kali berhasil menciptakan peluang
5	sangat kreatif dalam mencoba keterampilan individu untuk merusak pertahanan lawan, sering kali menjadi pemain kunci dalam serangan tim

- d. Aspek yang dinilai dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.
- e. Rubrik asesmen tersebut juga bisa digunakan sebagai asesmen diri yang dilakukan dengan melihat video diri saat bermain atau asesmen antarteman dengan instrumen rubrik berbentuk *form online*.
- f. Dorong peserta didik untuk meningkatkan level belajarnya di setiap aspek. Misalnya, jika peserta didik berada di level 2 diarahkan untuk menuju level 3, begitu seterusnya.
- g. Hasil asesmen tersebut secara natural akan mendorong pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

Berikan penguatan dalam mengembangkan kesadaran taktis bahwa meningkatkan kemampuan membaca permainan dan berkinerja akan terlaksana dengan lebih baik saat bermain. Pendekatan taktis memberikan kerangka kerja yang memungkinkan mereka belajar tentang cara melihat/membaca permainan untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat dengan langkah-langkah siklus sebagai berikut.

Contoh Permainan Bola Voli

- 1. Ketika permainan dimulai, pemain harus **membaca** situasi untuk memutuskan di posisi mana ia harus berada di dalam lapangan.
- 2. Saat mulai mengenali tanda-tanda pergerakan, pemain harus **merespons** dengan gerakan yang cocok untuk berpindah ke tempat yang pas dan menggunakan keterampilan yang tepat dengan situasinya. Misalnya, bola servis datang dengan keras maka ia harus segera berpindah ke arah perkiraan jatuhnya bola dengan gerakan *footwork* yang efektif.
- 3. Dalam permainan bola voli ketika bola masuk ke dalam lapangan, pemain harus segera melakukan **reaksi** terhadap kekuatan, putaran, dan arah bola dengan menyesuaikan diri untuk menggunakan keterampilan gerak yang tepat.
- 4. Setelah melakukan keterampilan gerak itu, pemain harus segera kembali (**recovery**) dengan gerakan tanpa bola yang cocok, untuk kemudian bersiap-siap **membaca** situasi lagi.



Gambar 3.11 Siklus Pengambilan Keputusan dalam Membaca dan Mengembangkan Kesadaran Taktis

Kegiatan 5 Belajar Mendalam Aktivitas 5

Sebelum Aktivitas Praktik

- Jelaskan tugas aktivitas praktik dengan melakukan permainan lempar-tangkap bola menyeberangi net 3 lawan 3.
- Ajaklah peserta didik membentuk kelompok dengan anggota 3 orang untuk melakukan Aktivitas 2, yaitu bermain bola voli 3 lawan 3.
- Jelaskan permasalahan taktis yang harus dipecahkan dalam permainan tersebut, yaitu menggunakan keterampilan gerak yang tepat untuk merespons datangnya bola.
- Jelaskan aturan permainannya. Aturan dapat dimodifikasi sesuai tingkat pemahaman peserta didik atau kesepakatan bersama.

Selama Aktivitas Praktik

- Permainan dilakukan di lapangan dengan ukuran kira-kira satu lapangan bulu tangkis.
- Mintalah peserta didik melakukan permainan kecil dengan anggota kelompok 3 orang per tim. Tujuan permainan adalah melakukan modifikasi permainan bola voli dengan lempar-tangkap untuk menerima dan mengoper bola serta menyeberangkan bola melintasi net menuju lapangan lawan dengan menggunakan teknik *smash*.

- c. Tim mendapatkan poin ketika lawan tidak dapat mengembalikan bola, artinya bola jatuh di lapangan lawan atau bola keluar lapangan oleh lawan.
- d. Jika perlu, sederhanakan peraturannya agar mudah mencapai tujuan permainan.
- e. Arahkan peserta didik lain yang tidak bermain untuk menjadi pengamat dan kemudian saling berganti peran.
- f. Permainan dilakukan hingga salah satu tim mencapai skor 25 untuk setiap sesi permainan.

Catatan

Aktivitas permainan dapat diubah dan disesuaikan dengan minat peserta didik serta kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Poin utama permainan adalah menyediakan kesempatan bagi pemain untuk mempraktikkan siklus pembacaan permainan dan mengambil keputusan mengeksekusi gerakan.



Gambar 3.12 Simulasi Permainan Bola Voli Dimodifikasi dengan Cara Lempar-Tangkap

Setelah Aktivitas Praktik

Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.

Berikan pendapatmu untuk mengevaluasi ataupun mengkritisi penampilan bermain bola voli yang diperagakan temanmu berdasarkan fakta yang kamu lihat, terkait kesadaran taktis (membaca situasi, merespons atau menanggapi, bereaksi, *recovery*, dan membaca situasinya lagi).

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya peserta didik mengembangkan kesadaran taktis (membaca, menanggapi, bereaksi, *recovery*, dan membaca situasinya lagi). Misalnya, “Proses *recovery* yang kamu lakukan harus lebih cepat, terutama ketika serangan yang dibangun gagal.”

Kegiatan 6 Belajar Mendalam Aktivitas 6

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Jelaskan tugas aktivitas praktik dengan melakukan permainan bola voli modifikasi lempar-tangkap bola, *passing* atas, dan *smash* untuk menyeberangi net 3 lawan 3.
- b. Ajaklah peserta didik membentuk kelompok dengan anggota 3 orang untuk melakukan Aktivitas 2, yaitu bermain bola voli 3 lawan 3.
- c. Jelaskan permasalahan taktis yang harus dipecahkan dalam permainan tersebut, yaitu membaca arah pukulan ke area kosong lawan.
- d. Jelaskan aturan permainannya. Aturan dapat dimodifikasi sesuai tingkat pemahaman peserta didik atau kesepakatan bersama.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Ajak peserta didik bermain bola voli 3 lawan 3, peserta didik yang tidak bermain berperan sebagai pengamat.
- b. Tingkat kesulitan permainan bola voli modifikasi ini sedikit dinaikkan, yaitu melakukan kombinasi gerakan lempar-tangkap dan mengoper

menggunakan *passing* bola voli serta mengakhirinya dengan pukulan *smash*.

- c. Permainan dilakukan hingga salah satu tim mencapai skor 25 untuk setiap sesi permainan.
- d. Setelah satu sesi permainan, tim pengamat berganti peran menjadi tim yang bermain.

Tugas Pengamat

Memberikan pendapat untuk mengevaluasi atau mengkritik penampilan teman-teman yang bermain voli berdasarkan fakta yang dilihat terkait kesadaran taktis (membaca dan mengeksplorasi area lawan yang lemah).

Catatan

Aktivitas permainan dapat diubah dan disesuaikan dengan minat peserta didik serta kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Poin utama permainan ini adalah menyediakan kesempatan bagi pemain untuk mempraktikkan siklus pembacaan permainan dan mengambil keputusan mengeksekusi gerakan.



Gambar 3.13 Permainan Bola Voli dengan Modifikasi Lempar-Tangkap, *Passing* Atas, dan *Smash*

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.
 - 1) Bagaimana timmu membaca area di lapangan lawan yang paling memungkinkan untuk diserang? Mengapa?
 - 2) Bagaimana timmu menggunakan area yang paling efektif di lapangan sendiri saat kamu mengambil umpan dan bersiap untuk melakukan serangan? Mengapa?
- b. Berikan penguatan dalam meningkatkan permainan untuk mengembangkan kesadaran taktis peserta didik melalui kegiatan berikut.
 - 1) Peserta didik mengembangkan beberapa aturan lebih lanjut untuk meningkatkan kompleksitas permainan.
 - 2) Peserta didik memprediksi apa yang mungkin terjadi jika ukuran lapangan diperbesar.
 - 3) Berikan pertanyaan tentang variabel lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kompleksitas permainan.
 - 4) Mintalah peserta didik membuat peraturan untuk mendukung tujuan awal permainan dan pemecahan permasalahan taktis.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
 - b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya mereka mengembangkan kesadaran taktis (membaca, menanggapi, bereaksi, *recovery*, dan membaca situasinya lagi). Misalnya, “Membaca tanda arah bolanya lebih cepat sebelum bola melewati net!”
- c. Memiliki Strategi yang Sesuai**

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dan menyempurnakan kemampuan mengambil keputusan dalam berbagai situasi taktis.

Pada materi ini ajaklah peserta didik berbagi pengalaman ketika mereka melakukan aktivitas olahraga/permainan tentu mereka pernah memikirkan cara untuk mendapatkan skor/poin, bahkan kemenangan. Mintalah peserta didik membagikan pengalaman tentang bagaimana mereka mempertimbangkan pemilihan cara atau strategi tersebut. Selanjutnya, mintalah peserta didik untuk membaca atau memperkirakan hal apa saja yang akan diperoleh jika mereka memilih strategi yang sesuai dalam beraktivitas/berolahraga.

Ajaklah peserta didik menguatkan pemahaman pemilihan strategi yang sesuai tersebut dengan melakukan aktivitas berikut.

Kegiatan 7 Belajar Mendalam Aktivitas 7

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Sampaikan kepada peserta didik tugas untuk melakukan aktivitas latihan permainan softbol atau kasti.
- b. Bagilah peserta didik menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang bermain dan kelompok yang bertugas sebagai pengamat dan wasit.
- c. Jelaskan tujuan taktisnya.
 - 1) Kelompok pemukul: mencetak poin sebanyak-banyaknya.
 - 2) Kelompok penjaga: mematikan lawan secepatnya dan mencegah lawan mencetak poin.
- d. Durasi aktivitas 3 *inning* atau sesuai kondisi/kesepakatan.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Sebelum permainan dimulai, mintalah peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya tentang strategi yang akan digunakan dan pembagian tugas yang jelas untuk anggota kelompok ketika menjadi tim pemukul dan ketika menjadi tim penjaga.
- b. Tim pemukul melakukan berbagai macam cara untuk melakukan pukulan yang sulit ditangkap penjaga.



Gambar 3.14 Permainan Tim Pemukul kasti

- c. Tim penjaga melakukan lempar-tangkap dan berusaha mematikan lawan dengan berbagai macam cara.



Gambar 3.15 Tim Penjaga Permainan Sofbol

- d. Mintalah peserta didik untuk terus mengomunikasikan pilihan strategi yang digunakan selama bermain.

- e. Kelompok yang tidak bermain berperan menjadi pengamat dengan tugas mengamati permainan dengan bantuan pertanyaan berikut.
- 1) Bagaimana tim menjalankan strategi dan apakah strategi tersebut efektif/tepat?
 - 2) Bagaimana peran dan tanggung jawab setiap pemain dalam menjalankan strategi yang dipilih oleh tim?

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga dapat diganti sesuai minat peserta didik atau kondisi sekolah. Poin pentingnya adalah harus ada aktivitas yang menuntut pemilihan strategi yang sesuai.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik melakukan dua bentuk aktivitas tersebut, berikan pertanyaan berikut.
 - 1) Berdasarkan aktivitas yang sudah kamu lakukan, bagaimana cara memilih strategi pada saat menjadi tim penyerang dan pada saat menjadi tim bertahan?
 - 2) Bagaimana kamu mempertimbangkan pemilihan strategi dan kondisi yang ada?
 - 3) Bagaimana kamu menilai keberhasilan pemilihan strategi yang dijalankan?
- b. Berikan umpan balik terhadap jawaban peserta didik atas pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik terhadap upaya peserta didik dalam melakukan aktivitas tersebut untuk mengembangkan pemilihan strategi yang sesuai dan berikan umpan balik atas jawaban dan pemahaman mereka dari pertanyaan yang diajukan.
- b. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajar dan terus meningkatkannya.

Transfer Keterampilan Taktis

Pada materi ini ajak peserta didik untuk berdiskusi tentang penggunaan keterampilan taktis dalam jenis aktivitas/permainan yang berbeda. Kepada peserta didik diberikan pertanyaan, “Apakah keterampilan taktis bisa ditransfer dari satu aktivitas/olahraga ke aktivitas/olahraga yang lain?” Pertanyaan tersebut digunakan untuk mengingatkan kembali apa yang telah dipelajari terkait jenis permainan dan pengalaman gerak mereka.

Ajaklah peserta didik melakukan Aktivitas 8 untuk memperdalam pemahaman tentang bagaimana melakukan transfer keterampilan taktis untuk jenis aktivitas olahraga/permainan lain yang sejenis.

Kegiatan 8 Belajar Mendalam Aktivitas 8

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Sampaikan kepada peserta didik **Tugas Permainan 1**, yaitu melakukan aktivitas latihan permainan futsal.
- b. Selanjutnya, sampaikan **Tugas Permainan 2**, yaitu melakukan aktivitas latihan permainan bola tangan.
- c. Bagilah peserta didik menjadi dua kelompok besar, yaitu kelompok yang bermain dan kelompok yang tidak bermain yang bertugas sebagai pengamat dan wasit.
- d. Fokus keterampilan taktis adalah penguasaan bola dan penempatan posisi pemain.
- e. Permainan dilakukan dengan durasi 5-10 menit per permainan atau sesuai kondisi/kesepakatan.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Aktivitas Permainan 1
 - 1) Lakukan aktivitas permainan futsal dengan jumlah pemain 5 lawan 5.
 - 2) Kedua tim bermain futsal dengan fokus utama pada penguasaan bola.
 - 3) Aturan permainan dimodifikasi dengan pemain hanya boleh dua (2) kali menyentuh bola.



Gambar 3.16 Ilustrasi Permainan Futsal

b. Aktivitas Permainan 2

- 1) Lakukan aktivitas permainan bola tangan dengan jumlah pemain 6 lawan 6.
- 2) Kedua tim bermain bola tangan dengan fokus utama pada penguasaan bola dan penempatan posisi.
- 3) Peraturan dimodifikasi dengan pemain tidak diperbolehkan melakukan *dribbling* sehingga pemain yang memegang bola tidak boleh berpindah tempat dan maksimal menguasai bola tidak lebih dari 2 detik.



Gambar 3.17 Ilustrasi Permainan Bola Tangan

c. Tugas Pengamat

- 1) Tuliskan macam-macam keterampilan taktis yang sama-sama digunakan pemain dalam dua permainan tersebut!
- 2) Tuliskan keterampilan taktis yang efektif digunakan oleh tim!

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga dapat disesuaikan dengan minat atau kondisi sekolah. Poin pentingnya adalah harus ada aktivitas yang menggunakan keterampilan gerak yang mirip.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Berikan pertanyaan berikut kepada peserta didik setelah mereka melakukan dua bentuk aktivitas tersebut.
 - 1) Berdasarkan aktivitas yang sudah kamu lakukan, bagaimana cara memilih strategi pada saat menjadi tim penyerang dan pada saat menjadi tim bertahan?
 - 2) Bagaimana kamu menyesuaikan cara menjalankan taktik yang sama/mirip dalam permainan berbeda?
- b. Berikan umpan balik terhadap jawaban peserta didik atas pertanyaan-pertanyaan tersebut.
- c. Berikan penguatan bahwa transfer keterampilan taktik dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya akan memberikan kemudahan untuk melakukan berbagai aktivitas gerak yang berbeda. Peserta didik dapat mengeksplorasi dari lebih banyak aktivitas yang keterampilan taktisnya dapat diadopsi dalam aktivitas lain.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap upaya peserta didik dalam melakukan aktivitas untuk mentransfer keterampilan taktis dari permainan yang berbeda.
- b. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajar dan terus meningkatkannya.

d. Memiliki Tingkat Kesulitan Keterampilan Taktis

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mengembangkan cara-cara menggunakan keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi aktivitas gerak/olahraga yang menantang.

Pada awal pembahasan materi ini ajaklah peserta didik untuk mendiskusikan tentang pengalaman mereka mempelajari sesuatu dan munculnya motivasi intrinsik untuk terus meningkatkan kualitas belajarnya dengan cara memilih tingkat kesulitan yang kemudian dikaitkan dengan pengembangan keterampilan taktis. Sebagai contoh, Timnas Indonesia yang melakukan pertandingan persahabatan dengan Juara Dunia Argentina untuk meningkatkan tingkat kesulitan dan mengembangkan keterampilan taktisnya.

Sampaikan juga tentang betapa pentingnya motivasi intrinsik peserta didik untuk melakukan berbagai aktivitas/olahraga dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Agar dapat lebih mendalami pemahaman peserta didik tentang motivasi intrinsik dengan memilih tingkat kesulitan untuk mengembangkan keterampilan taktis, ajak peserta didik melakukan Aktivitas 9 berikut ini.

Kegiatan 9 Belajar Mendalam Aktivitas 9

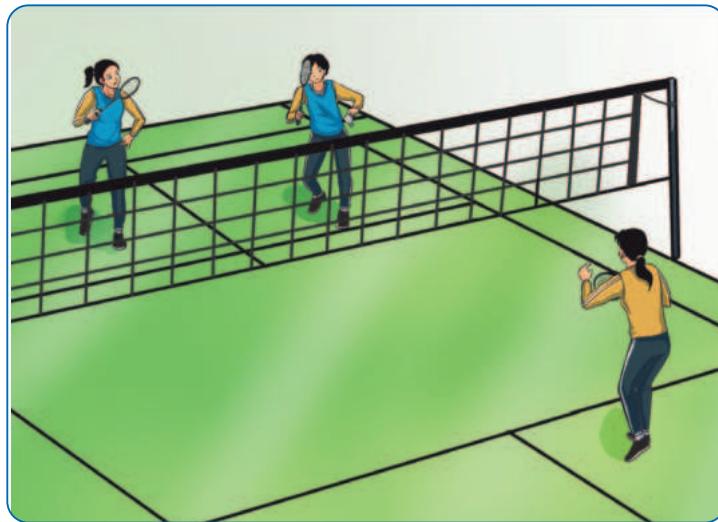
Sebelum Aktivitas Praktik

- Berikan penjelasan tentang tugas aktivitas praktik melakukan aktivitas permainan bulu tangkis dengan tingkat kesulitan berbeda.
- Aktivitas tersebut berupa permainan bulu tangkis 2 lawan 1.
- Permainan bulu tangkis 2 lawan 1 dilakukan dengan luas lapangan pemain tunggal setengah lapangan, sedangkan untuk pemain ganda menggunakan lapangan dengan luas lapangan normal.

Selama Aktivitas Praktik

- Peserta didik melakukan aktivitas permainan bulu tangkis dengan berbagai macam pukulan yang dikuasai untuk mematikan lawan.

- b. Permainan dilakukan dengan *rally point* dengan skor akhir 21 poin.
- c. Peserta didik saling berganti peran dalam bermain ganda atau tunggal sehingga setiap peserta didik mendapatkan tingkat kesulitan yang berbeda.



Gambar 3.18 Bulu Tangkis 2 Lawan 1

- d. Peserta didik yang tidak bermain menjadi pengamat dan wasit pertandingan.

Tugas Pengamat

- 1) Mengamati penegakan peraturan oleh wasit (apakah peraturan sudah ditegakkan oleh wasit?).
- 2) Mengamati penerapan batasan tugas antarpemain (apakah batasan tugas sudah diterapkan dengan benar?).
- 3) Mengamati semangat kompetitif antarpemain (apakah permainan berjalan kompetitif saling berusaha menang?).
- 4) Menyampaikan saran atau rekomendasi kepada tim berdasarkan hasil pengamatan.

Catatan

Jenis aktivitas jasmani/olahraga dapat disesuaikan dengan minat atau kondisi sekolah. Poin pentingnya adalah harus ada tingkat kesulitan yang dipilih.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Mintalah peserta didik untuk memberikan pendapat tentang seberapa benar pernyataan di bawah ini. Mintalah untuk melingkari angka yang sesuai.

Keterangan

Skor 1 : jika pernyataan tidak benar

Skor 3 : jika pernyataan agak benar

Skor 5 : jika pernyataan sangat benar

<ul style="list-style-type: none">Sukses: Saya puas dengan performa yang saya tampilkan.	1	3	5
<ul style="list-style-type: none">Dukungan: Aktivitas ini membuat saya merasa lebih terhubung dengan peserta didik lain.	1	3	5
<ul style="list-style-type: none">Pilihan: Saya merasa memiliki kebebasan dalam bertindak dan memutuskan.	1	3	5
<ul style="list-style-type: none">Enjoy: Saya sangat menikmati aktivitas pembelajaran ini.	1	3	5
<ul style="list-style-type: none">Upaya: Saya telah berupaya keras dalam aktivitas ini.	1	3	5

- b. Selanjutnya, mintalah peserta didik untuk menjumlahkan skor yang mereka peroleh, lalu mengecek besarnya motivasi intrinsiknya selama berpartisipasi pada aktivitas ini.

Kategori	Skor
Sangat tinggi	22–25
Tinggi	17–21
Sedang	12–16
Rendah	7–11
Sangat rendah	<7

- c. Setelah mengetahui skor masing-masing, peserta didik dapat merencanakan perbaikan yang akan dilakukan dalam aktivitas pembelajaran selanjutnya.
- d. Berdasarkan hasil asesmen diri tersebut, berikan umpan balik kepada peserta didik yang mendorong peserta didik untuk mengembangkan keterampilan taktis melalui motivasi intrinsik.

Asesmen Formatif

- a. Lakukan asesmen formatif berupa umpan balik terhadap upaya peserta didik mengembangkan motivasi intrinsik melalui pemilihan tingkat kesulitan untuk mengembangkan keterampilan taktis.
- b. Umpan balik tersebut digunakan peserta didik untuk mengembangkan aktivitas berikutnya dalam mendorong capaian belajarnya dan terus meningkatkannya.

F. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran diberi umpan balik dan aktivitas belajar ke level berikutnya sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan Rubrik Asesmen dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran, bisa juga dengan menggunakan pembelajaran tutor sebaya dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.

2. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberi tugas merancang dan melakukan latihan aktivitas/olahraga atau permainan bersama teman. Selanjutnya, peserta didik mengevaluasi keefektifan aktivitas tersebut dalam mengembangkan keterampilan taktis dan penggunaan keterampilan teknis dalam menjalankan strategi serta menumbuhkan motivasi instrinsik dari para pemain. Peserta didik kemudian melakukan evaluasi diri terkait partisipasinya dalam aktivitas tersebut dan memberikan rencana perbaikan yang akan dilakukan.

G. ASESMEN SUMATIF

Guru dapat menggunakan dua jenis uji kompetensi berikut ini sebagai asesmen sumatif atau memilih salah satunya sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru juga dapat menggunakan uji kompetensi lain yang relevan.

Soal Uji Kompetensi

1. Rancang dan demonstrasikan sebuah strategi gerak untuk aktivitas/permainan yang melibatkan formasi saat bertahan dan menyerang. Bagaimana strategi ini diadaptasi saat menghadapi tim lawan yang gaya permainannya berbeda? Berikan penjelasan secukupnya.

Uji kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

1. menciptakan strategi gerak,
2. mengembangkan strategi gerak, dan
3. mengadaptasi.

2. Buatlah refleksi tertulis tentang pengalamamu dalam mentransfer strategi gerak dari satu aktivitas/permainan ke aktivitas/permainan lain yang berbeda. Tantangan apa yang kamu hadapi dan bagaimana kamu mengatasinya?

Uji kompetensi ini untuk mengukur KKTP:

1. mengadaptasi dan
2. mentransfer keterampilan.

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 1

Indikator Rubrik

3. Strategi sangat jelas, relevan, terperinci, dan inovatif.
4. Demonstrasi jelas, terorganisasi, dan dieksekusi dengan baik.
5. Terdapat penjelasan tentang adaptasi strategi yang jelas, mendalam, dan inovatif.
6. Terdapat komunikasi dan kerja sama tim yang konsisten dan efektif.

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Pada level ini tidak ada indikator yang terpenuhi.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Pada level ini terdapat 1 indikator terpenuhi.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Pada level ini terdapat 2 indikator terpenuhi.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Pada level ini terdapat 3 indikator terpenuhi.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Pada level ini semua indikator terpenuhi.

Rekap Hasil Asemen

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst.			

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 2

Indikator Rubrik

1. Terdapat refleksi yang jelas, relevan, dan mendalam tentang proses adaptasi dan transfer keterampilan.
2. Adanya identifikasi tantangan yang jelas, mendalam, dan relevan.
3. Adanya solusi yang jelas, mendalam, dan inovatif dalam mengatasi permasalahan.
4. Adanya keterkaitan yang jelas, mendalam, dan efektif dengan strategi gerak.

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Pada level ini tidak ada indikator yang terpenuhi.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Pada level ini terdapat 1 indikator terpenuhi.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Pada level ini terdapat 2 indikator terpenuhi.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Pada level ini terdapat 3 indikator terpenuhi.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Pada level ini semua indikator terpenuhi.

Rekap Hasil Asemen

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst.			

$$\text{Nilai Sumatif} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

H. KUNCI JAWABAN

1. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 1
 - a. Deskripsi tentang strategi gerak yang diciptakan dan dikembangkan dalam aktivitas/permainan.
 - b. Penjelasan mengenai proses adaptasi ketika menghadapi lawan yang berbeda.
 - c. Demonstrasi strategi yang dikembangkan di depan kelas bersama teman kelompoknya.
2. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik di Uji kompetensi 2
 - a. Penjelasan refleksi pengalaman dalam mengadaptasi dan mentransfer keterampilan taktis-strategi dalam aktivitas yang berbeda.
 - b. Penjelasan tentang identifikasi tantangan yang akan dihadapi.
 - c. Solusi dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam mengadaptasi dan mentransfer keterampilan taktis-strategi

I. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik diminta menyalin tabel refleksi dalam buku tugas, lalu memberikan tanda centang sesuai dengan pengalamannya pada kolom Sudah Bisa atau Masih Perlu Belajar. Guru perlu menggarisbawahi bahwa refleksi tidak berfungsi sebagai penilaian sehingga yang perlu peserta didik lakukan adalah mengisi dengan jujur. Refleksi digunakan untuk belajar ke tahap selanjutnya.

Contoh pertanyaan refleksi yang diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Apakah kamu mampu menerapkan keterampilan taktis?
- b. Apakah kamu mampu memahami kesadaran taktis dalam beraktivitas?

- c. Apakah kamu mampu menggunakan strategi yang sesuai dalam aktivitas/permainan?
- d. Apakah kamu mampu mentransfer keterampilan taktis ke aktivitas yang lain?
- e. Apakah kamu mampu mengembangkan motivasi intrinsik dalam melakukan aktivitas?
- f. Apakah kamu mampu mengambil keputusan dalam berbagai aktivitas?
- g. Apakah kamu mampu berupaya maksimal dalam setiap aktivitas?

2. Refleksi Guru

Refleksi Guru erat kaitannya dengan hasil refleksi peserta didik untuk mengevaluasi dan mengembangkan pembelajaran yang makin baik.

Berikut ini contoh pertanyaan panduan Refleksi Guru.

- a. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk memahami dan menciptakan keterampilan taktis-strategi gerak?
- b. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kesadaran taktisnya-strategi gerak?
- c. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam mengadaptasi/memilih dan mentransfer berbagai strategi yang sesuai?
- d. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam memilih tingkat kesulitan untuk mengembangkan keterampilan taktis dan menumbuhkan motivasi intrinsik dalam beraktivitas olahraga/permainan?

3. Tindak Lanjut Hasil Refleksi

Tindak lanjut hasil refleksi merupakan tindak lanjut yang dilakukan guru berdasarkan hasil refleksi peserta didik maupun refleksi guru. Berikut ini contohnya.

- a. Peserta didik masih perlu belajar banyak tentang bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kesadaran taktis.

- b. Peserta didik masih perlu belajar dalam membangun motivasi intrinsik melalui peningkatan tingkat kesulitan dalam mengembangkan keterampilan taktis.

Guru dapat mengembangkan lagi berbagai langkah tindak lanjut hasil refleksi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

J. SUMBER BELAJAR

Guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengedukasi peserta didik dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

- 1. Sumber buku utama adalah *Buku Siswa Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK*.
- 2. Sumber alternatif lain dapat menggunakan buku dari Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, dan Linda L. Griffin (2021) dengan judul *Teaching Sport Concepts and Skills: a Tactical Games Approach*.
- 3. Guru juga dapat menggunakan sumber lain yang relevan dan tepercaya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)
Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya
ISBN : 978-634-00-0104-4



Panduan Khusus

Meningkatkan dan Menjaga Kebugaran Diri



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

a. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu menginvestigasi dan berpartisipasi aktif dalam mengembangkan aktivitas kebugaran yang berdampak pada kesehatan. Selain itu, peserta didik juga diharapkan mampu merancang strategi peningkatan kebugaran diri secara personal dengan membuat program latihan dan memanfaatkan teknologi pendukungnya.

b. Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik mampu mengidentifikasi perilaku hidup aktifnya dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Peserta didik mampu menginvestigasi partisipasi aktifnya dalam mengembangkan aktivitas kebugaran yang berdampak pada kesehatan.
- 3) Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran diri secara personal.
- 4) Peserta didik mampu membuat program latihan dan pemanfaatan teknologi pendukungnya.
- 5) Peserta didik mampu menerapkan program latihan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Peta Materi



Pada Bab 4 ini guru mengajarkan materi esensial berupa pembelajaran meningkatkan dan menjaga kebugaran diri peserta didik secara personal. Untuk dapat memberikan pembelajaran bermakna bagi peserta didik, pembelajaran Meningkatkan dan Menjaga Kebugaran Diri dicapai melalui 4 subbab berikut.

1. Perencanaan Aktivitas Fisik secara Personal
 - a. Tahukah Kamu: Fakta tentang Kebiasaan Hidup Pasif
 - b. Manfaat Aktivitas Fisik
 - c. Rekomendasi Perencanaan Aktivitas Fisik
 - d. Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan
2. Target Zona Latihan

Target Zona Latihan Daya Tahan Kardiovaskular
3. Prinsip Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan FITT
 - a. Frekuensi (*Frequency*)
 - b. Intensitas (*Intensity*)
 - 1) Tes Bicara
 - 2) Persepsi Tingkat Usaha
 - 3) Rentang Detak Jantung Zona Latihan

- c. Waktu (*Time*)
 - d. Tipe (*Type*)
4. Teknologi untuk Kebugaran
- a. Penggunaan Teknologi dan *Disclaimer* Jika Tidak Terjangkau Teknologi
 - b. Perangkat Teknologi yang Mendukung Pencapaian Kebugaran
 - 1) Perangkat Pedometer dan Akselerometer
 - 2) Perangkat Memonitor Denyut Nadi (*Smartwatch*, *Smartphone*, Oksimeter)
 - 3) Perangkat GPS
 - 4) Perangkat *Game*

Keterkaitan dengan Materi Bab Lain

Bab ini memiliki keterkaitan dengan bab lain, yaitu aktivitas latihan jasmani yang dipelajari pada bab lain dapat digunakan sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran diri peserta didik.

Keterkaitan dengan Mata Pelajaran Lain

Materi pada bab ini memiliki keterkaitan dengan materi beberapa pelajaran lain berikut.

1. Matematika

Pada bab ini dilakukan kegiatan menghitung zona latihan detak jantung dan penghitungan BMI.

2. Informatika

Pada bab ini terdapat pemanfaatan teknologi untuk merencanakan dan memantau kebugaran jasmani.

3. Biologi

Pada bab ini dijelaskan berbagai proses biologis dalam tubuh yang terlibat dalam respons terhadap latihan fisik. Misalnya, latihan aerobik dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, sementara latihan kekuatan dapat memperkuat otot dan tulang.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Bab 4

Bab 4 Meningkatkan dan Menjaga Kebugaran diri dapat diajarkan oleh guru selama 8 pertemuan dengan perincian sebagai berikut.

- a. Pertemuan Ke-1 : Subbab 1 Perencanaan Aktivitas Fisik secara Personal sampai mempraktikkan Aktivitas Rekomendasi
- b. Pertemuan Ke-2 : Subbab 1 bagian Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan sampai Aktivitas 1 (Belajar Mendalam)
- c. Pertemuan Ke-3 : Subbab 2 Target Zona Latihan sampai Aktivitas 6 (Belajar Mendalam)
- d. Pertemuan Ke-4 dan 5: Subbab 3 Prinsip Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan FITT sampai Aktivitas 5 (Belajar Mendalam)
- e. Pertemuan Ke-6 : Subbab 3, yaitu melanjutkan Aktivitas 5 untuk melihat implementasi program latihan yang dibuat dan rencana tindak lanjutnya
- f. Pertemuan Ke-7 : Subbab 4 Teknologi untuk Kebugaran pada bagian Perangkat Pedometer dan Akselerometer sampai Aktivitas 2 (Belajar Mendalam)
- g. Pertemuan Ke-8 : Subbab 4 Perangkat untuk Memonitor Denyut Nadi sampai Aktivitas 4 (Belajar mendalam)

Jumlah pertemuan bersifat saran/rekomendasi, guru dapat mengubah dan menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di satuan pendidikan masing-masing.

B. KONSEP DAN KETERAMPILAN PRASYARAT

Kemampuan prasyarat untuk Bab 4 ini adalah peserta didik harus sudah mengetahui bentuk-bentuk dan jenis-jenis latihan kebugaran jasmani, terutama pada komponen kebugaran terkait kesehatan yang telah dipelajari

pada jenjang sebelumnya. Jika kemampuan tersebut belum dimiliki, guru dapat memulai dengan mengenalkan jenis-jenis latihan dari setiap komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan.

Guru dapat menggunakan asesmen awal untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman peserta didik tentang jenis-jenis latihan kebugaran jasmani. Asesmen awal dapat dilakukan dengan menggunakan pertanyaan tertulis berupa *self-check* (periksa diri), pertanyaan lisan, ataupun penugasan. Bentuk asesmen awal dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

C. APERSEPSI

1. Ajaklah peserta didik untuk membaca informasi dari *National Center of Biotechnology Information*. Gali pengalaman peserta didik berkaitan dengan gaya hidup sedenter. “Apakah mereka termasuk dari remaja bergaya hidup sedenter itu?” Berdasarkan fakta penelitian tersebut, berikan pertanyaan pemandik tentang cara peserta didik melihat gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik terkait dengan kebugaran dan kesehatan.
2. Ajaklah peserta didik menggali manfaat kebugaran jasmani untuk kehidupan sehari-hari mereka, serta ajak peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk dapat memilih aktivitas jasmani yang sesuai dengan tujuan kebugaran yang ingin dicapai.
3. Ajak peserta didik mengamati Gambar 4.2 dan Tabel 4.1 di *Buku Siswa* tentang rekomendasi gaya hidup aktif pada remaja. Selanjutnya, minta peserta didik melakukan refleksi untuk mengetahui kesesuaian pencapaian mereka dengan pencapaian yang direkomendasikan. Jika sudah sesuai, minta peserta didik membuat strategi untuk mempertahankannya. Jika belum sesuai, minta peserta didik membuat rencana terkait perubahan gaya hidupnya.
4. Ajak peserta didik bereksplorasi memanfaatkan teknologi untuk mendukung kebugaran jasmani. Ajaklah peserta didik berbagi pengalaman mereka menggunakan teknologi untuk mendukung kebugaran jasmani. Jika ada peserta didik yang sudah memiliki pengalaman menggunakan teknologi untuk mendukung kebugaran jasmani, mintalah mereka menceritakan atau berbagi pengalaman dengan yang lain. Namun, jika belum ada, mintalah peserta didik untuk mengeksplorasi teknologi dan mencoba menggunakaninya dalam aktivitas fisik.

- Ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman mereka memperhatikan perubahan detak jantung ketika beraktivitas fisik. Ajak mereka untuk menghitung detak jantung dan mengaitkannya dengan target zona latihan.
- Ajaklah peserta didik beranalogi tentang prinsip penyusunan program latihan kebugaran jasmani, seperti pendakian ke puncak gunung di mana prinsip sebagai navigasinya. Selanjutnya, ajak peserta didik untuk memahami Prinsip FITT dan menerapkannya dalam rancangan program latihan secara personal.

D. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui pengetahuan dan penguasaan yang telah dimiliki peserta didik terkait konsep prasyarat pada bab ini, yakni mengetahui jenis-jenis latihan kebugaran jasmani, terutama kebugaran jasmani terkait kesehatan. Asesmen awal dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti dengan cara tertulis menggunakan metode *self-check* (periksa diri), lisan, atau dalam bentuk penugasan dan bentuk yang lain. Berikut ini contoh asesmen awal menggunakan metode *self-check* (periksa diri).

Tabel 4.1 Asesmen Awal Penilaian Diri

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu sudah mengetahui bentuk-bentuk latihan daya tahan kardiovaskular?		
Apakah kamu sudah mengetahui bentuk-bentuk latihan fleksibilitas?		
Apakah kamu sudah mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan otot?		
Apakah kamu sudah mengetahui bentuk-bentuk latihan daya tahan otot?		
Apakah kamu sudah bisa mengukur komposisi tubuh dengan BMI?		

Hasil asesmen awal peserta didik menjadi informasi awal bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang kebugaran jasmani terkait kesehatan. Guru dapat melakukan tindak lanjut dari asesmen awal tersebut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

E. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Pembelajaran

Tabel 4.2 Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Perencanaan Aktivitas Fisik secara Personal	Peserta didik mampu menginvestigasi dan berpartisipasi aktif dalam mengembangkan aktivitas kebugaran yang berdampak pada kesehatan.	Peserta didik mampu mencari informasi dan mempelajari hal-hal tentang perencanaan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.
Mencoba Berbagai Bentuk Latihan Kebugaran untuk Kesehatan yang Sesuai dengan Dirinya	Peserta didik mampu menginvestigasi aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan tinggi.	Peserta didik mampu mempraktikkan dan menginvestigasikannya untuk membedakan jenis aktivitas dengan intensitas sedang dan tinggi.
Merencanakan Target Zona Latihan Jantung	Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran dengan menetapkan target zona latihan jantung.	Peserta didik mampu menghitung denyut nadi maksimum dan denyut nadi latihan serta merencanakan peningkatannya.

Membuat Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan Prinsip FITT	Peserta didik mampu membuat program latihan dengan prinsip FITT dan menjalankannya.	Peserta didik mampu mengukur intensitas latihan dan merancang program latihan dengan prinsip FITT dan mempraktikkannya.
Menggunakan Teknologi dalam Mendukung Kebugaran	Peserta didik mampu menginvestigasi dan merencanakan penggunaan teknologi yang dapat digunakan untuk mendukung kebugaran.	Peserta didik mencoba berbagai teknologi yang mendukung kebugarannya dan merencanakan sebagai salah satu strategi meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

2. Aktivitas Pembelajaran

a. Perencanaan Aktivitas Fisik secara Personal

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mengidentifikasi perilaku hidup aktifnya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan 1 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Pada kelas X SMA/SMK ini ajak peserta didik terlebih dahulu merefleksikan pengalaman belajar mereka dengan membaca fakta penelitian dari *National Center of Biotechnology Information* memublikasikan hasil penelitiannya bahwa 33,8% anak-anak di Indonesia menerapkan gaya hidup tidak aktif secara fisik (perilaku sedenter).

Sebelum Membaca

- Peserta didik diminta duduk dan membuka fakta penelitian dari *National Center of Biotechnology Information* secara mandiri.
- Guru dapat meminta peserta didik membaca pada awal pembelajaran.

Selama Membaca

- a. Guru berkeliling dan memberikan pertanyaan reflektif tentang kemungkinan peserta didik termasuk atau berada dalam fase gaya hidup sedenter seperti dalam penelitian tersebut.
- b. Guru dapat memberikan pertanyaan berikut. “Dari fakta penelitian tersebut, bagaimana kamu melihat gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik terkait dengan kebugaran dan kesehatan?”

Setelah Membaca

- a. Peserta didik diminta membuat kesimpulan tentang rencana meningkatkan kebugaran secara personal sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan mereka.
- b. Peserta didik diminta menginvestigasi rekomendasi aktivitas fisik bagi remaja dari P2PTM Kemenkes RI.
- c. Peserta didik memilih jenis aktivitas fisik sesuai dengan kondisi fisik dan lingkungan sekitarnya yang memungkinkan mereka memilih aktivitas tersebut.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik atas jawaban peserta didik terkait kemungkinan mereka termasuk dalam fase budaya sedenter. Umpan balik digunakan untuk mendorong gaya hidup aktif.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban peserta didik dalam melihat gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik terkait dengan kebugaran dan kesehatan.
- d. Guru memberikan umpan balik atas kesimpulan yang dibuat peserta didik berkaitan dengan rencana meningkatkan kebugaran secara personal sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan mereka.
- e. Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik tentang pilihan jenis aktivitas fisik sesuai dengan kondisi fisik dan lingkungan sekitarnya yang memungkinkan mereka memilih aktivitas tersebut.

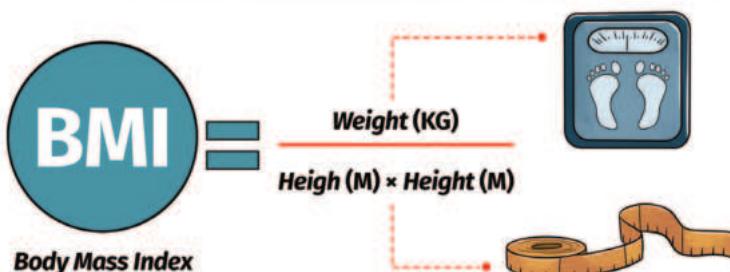
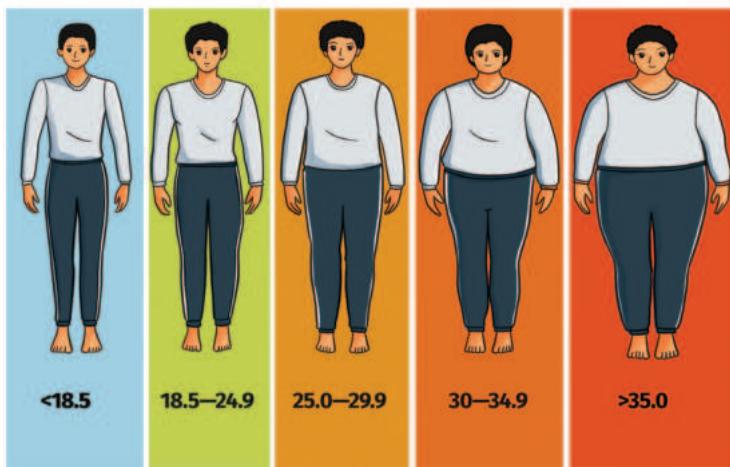
Umpam balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong pilihan aktivitas fizik yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lingkungan mereka sehingga mampu mengubah gaya hidup lebih aktif.

Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Sebelum Aktivitas Praktik

- Guru meminta peserta didik memperhatikan Aktivitas 1 Belajar Mendalam di *Buku Siswa*.
- Sebelum melakukan aktivitas praktik, guru meminta peserta didik menghitung BMI masing-masing dan dari hasil perhitungan BMI tersebut, peserta didik diminta mengklasifikasikan komposisi tubuhnya.

Body Mass Index



Gambar 4.1 Body Mass Index (BMI) Shimon (2023)

- c. Setelah peserta didik menghitung BMI, guru meminta peserta didik melakukan investigasi aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan tinggi.
- d. Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk melakukan beberapa aktivitas fisik, kemudian meminta mereka mengkaji aktivitas yang termasuk aktivitas fisik intensitas sedang dan tinggi, serta yang termasuk latihan otot.
- e. Guru membagi peserta didik menjadi 6 kelompok.
- f. Guru menyampaikan rubrik asesmen formatif selama kegiatan pembelajaran.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik dalam kelompok melakukan aktivitas praktik berikut:
 - 1) jalan ditempat selama 2 menit,
 - 2) jalan cepat selama 3 menit,
 - 3) *jogging* selama 3 menit,
 - 4) *jumping jack* selama 2 menit,
 - 5) *push-up* selama 1 menit, dan
 - 6) *plank* selama 1 menit.
- b. Guru menjelaskan bahwa perpindahan aktivitas dilakukan sesuai dengan aba-aba dan *timer* dari guru.



Gambar 4.2 Ilustrasi Aktivitas Fisik dengan Intensitas Sedang dan Tinggi

Catatan

Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada perbedaan intensitas dan terdapat latihan kekuatan otot.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik melakukan aktivitas gerak, guru memberikan beberapa pertanyaan berikut.
 - 1) Aktivitas apa saja yang dapat kamu lakukan dengan mudah sambil tetap bisa berbicara?
 - 2) Aktivitas apa saja yang membuatmu terengah-engah?
 - 3) Aktivitas apa saja yang mengandalkan kekuatan otot untuk menopang tubuhmu?
 - 4) Menurutmu, aktivitas fisik apa saja yang cocok kamu lakukan sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani sesuai kondisi BMI-mu?
- b. Guru mengajak peserta didik memilih aktivitas fisik yang cocok untuk mereka gunakan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara personal.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik konstruktif terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru dapat menggunakan rubrik asesmen formatif untuk memberikan umpan balik. Rubrik disampaikan kepada peserta didik untuk membantu proses belajar mereka.
- c. Guru menggunakan rubrik asesmen untuk memberikan umpan balik agar peserta didik belajar meningkatkan kualitas belajar ke level berikutnya. Berikut ini contoh rubrik asesmen sebagai yang digunakan.

Tabel 4.3 Rubrik Asesmen Belajar Mendalam 1

Aspek	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Menghitung BMI	Tidak memahami pengertian BMI dan cara menghitungnya.	Memiliki pemahaman dasar tentang BMI dan tahu cara menghitungnya menggunakan rumus sederhana.	Tahu cara menghitung BMI dengan akurat menggunakan rumus serta memahami arti dari hasil yang diperoleh.	Memiliki pemahaman dasar tentang BMI dan tahu cara menghitungnya dengan akurat menggunakan rumus serta memahami arti dari hasil yang diperoleh.	Memiliki pemahaman mendalam tentang BMI, termasuk batasan dan keterbatasannya, serta dapat memberikan saran tentang cara memperbaiki atau mempertahankan BMI yang sehat.
Mempraktikkan Aktivitas Kebugaran	Tidak berpartisipasi dalam kegiatan praktik aktivitas kebugaran, tetapi hanya melakukan sedikit latihan atau dengan setengah hati	Berpartisipasi dalam kegiatan praktik aktivitas kebugaran, tetapi hanya melakukan sedikit latihan atau dengan setengah hati	Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan praktik aktivitas kebugaran dan melakukan latihan dengan konsistensi yang baik.	Terlibat secara aktif dalam kegiatan praktik aktivitas kebugaran, menunjukkan semangat yang tinggi dan kemauan untuk meningkatkan kemampuan fisiknya.	Menjadi teladan dalam kegiatan praktik aktivitas kebugaran dengan menginspirasi teman-teman sekelas untuk terlibat aktif dan berkomitmen dalam latihan. Menunjukkan sikap positif dan dedikasi tinggi terhadap kesehatan dan kebugaran.
Membedakan Intensitas Latihan	Tidak memahami konsep intensitas latihan ataupun cara mengukurnya.	Memiliki pemahaman dasar tentang konsep intensitas latihan, tetapi belum bisa membedakan latihan dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi.	Mampu membedakan latihan dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi, tetapi mungkin masih mengalami kesulitan dalam menentukan intensitas yang tepat untuk dirinya sendiri.	Memiliki pemahaman yang baik tentang konsep intensitas latihan dan dapat menyesuaikan latihannya dengan level intensitas yang diinginkan.	Memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menilai dan mengatur intensitas latihan sesuai dengan tujuan dan kondisi fisiknya sendiri.
Memilih Perencanaan Aktivitas Fisik	Tidak memilih atau tidak tahu cara memilih perencanaan aktivitas fisik.	Memilih aktivitas fisik secara acak tanpa mempertimbangkan tujuan atau kebutuhan pribadinya.	Dapat memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan kebutuhan pribadinya, tetapi mungkin belum mempertimbangkan secara menyeluruh.	Memiliki kemampuan yang baik dalam memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan minat, tujuan, dan kondisi fisiknya sendiri.	Memiliki pemahaman yang mendalam tentang berbagai jenis aktivitas fisik dan dapat membuat perencanaan yang sangat baik berdasarkan minat, tujuan, dan kondisi fisiknya sendiri.

- d. Guru mendorong peserta didik untuk meningkatkan level belajarnya. Misalnya, peserta didik berada di level 2 maka diarahkan untuk menuju level 3, begitu seterusnya.
- e. Hasil asesmen tersebut secara natural akan mendorong pembelajaran berdiferensiasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

b. Target Zona Latihan

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani melalui peningkatan zona latihan secara personal.

Kegiatan 3 Target Zona Latihan

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta menghitung denyut nadi basal ketika bangun tidur (tugas disampaikan sebelum pertemuan). Denyut nadi dihitung selama 1 menit secara manual, yaitu dengan menghitung denyut nadi selama 15 detik, kemudian hasilnya dikalikan 4. Penghitungan juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi penghitung denyut nadi.
- b. Peserta didik menghitung denyut nadi maksimum dengan cara 220 dikurangi umur ($220 - \text{umur}$).

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta melakukan aktivitas jalan kaki selama 5 menit, kemudian menghitung detak jantung per menitnya.
- b. Peserta didik beristirahat selama 1–2 menit.
- c. Peserta didik melakukan aktivitas jogging selama 5 menit, kemudian mencatat denyut nadi sesaat setelah beraktivitas.
- d. Peserta didik beristirahat 2–3 menit
- e. Peserta didik melakukan *jumping jack* sebanyak 30 kali, kemudian menghitung denyut nadi per menit.

Setelah Aktivitas Praktik

- Peserta didik menghitung persentase DN (denyut nadi) latihan dan mengisikan hasilnya pada tabel. Sebelumnya, peserta didik diminta menyalin tabel dalam buku tugasnya.
- Peserta didik melakukan aktivitas-aktivitas yang telah disebutkan, lalu membandingkan denyut nadi latihan dengan denyut nadi maksimum, kemudian menghitung persentasenya.

No	Aktivitas	DN Latihan	DN Maksimal	% DN Latihan	Hal yang Dirasakan
1	jalan kaki 5 menit
2	joging
3	<i>jumping jack</i>

- Peserta didik menuliskan apa yang dirasakan di setiap jenis latihan.
- Peserta didik diminta menuliskan target zona latihan berdasarkan tujuan masing-masing. Sebagai referensi tujuan, peserta didik dapat melihat Tabel 4.3 pada *Buku Siswa*.



Gambar 4.3 Aktivitas Zona Latihan Detak Jantung

- Guru memberikan penguatan bahwa latihan dengan disiplin dan konsisten pada zona latihan tersebut akan memberikan dampak yang signifikan setelah dilakukan kurang lebih selama 8 minggu.

Asesmen Formatif

Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap pemahaman terkait target zona latihan jantung dan kemampuan membuat target zona latihan sesuai dengan tujuan kebugaran personal. Misalnya, "Kamu sudah memahami target zona latihan dengan baik sehingga bisa membedakan jenis aktivitas yang masuk dalam zona latihan. Kamu dapat meningkatkan lagi target zona latihanmu agar tujuan kebugaran yang kamu tetapkan dapat tercapai. Tetapkan target dan semangat melaksanakan, ya!"

c. Prinsip Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan FITT

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani melalui program latihan dengan prinsip FITT secara personal.

Kegiatan 4 Program Latihan dengan FITT

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Kepada peserta didik diberikan pertanyaan pemandik berikut.
 - 1) Apakah kamu pernah merancang program latihan?
 - 2) Berapa frekuensi latihan fisikmu dalam satu minggu?
 - 3) Jenis latihan apa saja yang kamu lakukan?
 - 4) Berapa lama waktu yang kamu butuhkan untuk melakukan latihan tersebut?
- b. Guru memastikan peserta didik memahami definisi FITT.
- c. Peserta didik mengetahui indikator intensitas latihan melalui RPE, *Talk Test*, dan *Heart Rate Zone*.

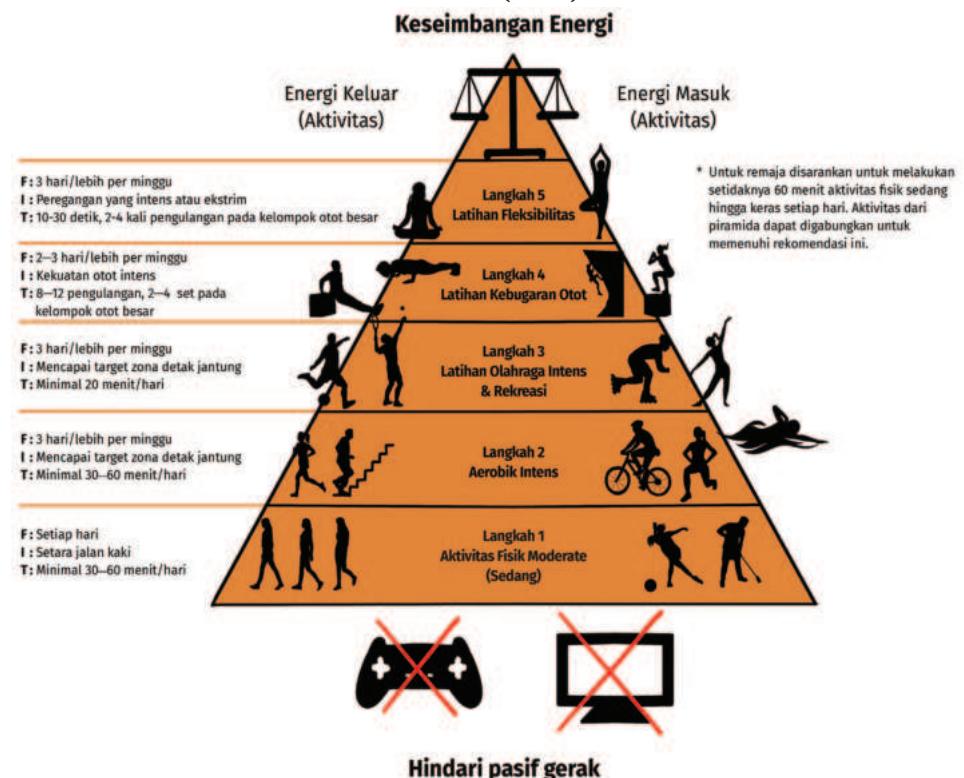
Kategori	Skala RPE	Indikator RPE	Talktest
daya upaya penuh	10	bernafas dengan sangat sulit dan tidak lagi mampu melanjutkan aktivitas.	tidak dapat berbicara
sangat berat	9	mulai sulit bernafas dan sulit mempertahankan performa	hanya dapat berbicara 1-2 kata
berat	7–8	sudah merasa tidak nyaman dan nafas terasa berat	hanya berbicara kalimat pendek
sedang	4–6	aktivitas cukup menantang dan nafas sedikit lebih berat	masih dapat berdiskusi
ringan	2–3	mampu melakukan aktivitas berdurasi lama dan bernapas dengan mudah	dapat berdiskusi dengan lancar
sangat ringan	1	aktivitas sangat ringan dan tidak membutuhkan upaya berarti	sangat lancar berbicara

Gambar 4.4 Skala RPE dan Talk Test

Zona Target	Intensitas % MHR	Durasi Interval	Tujuan
Zona 5 maksimal	90–100%	0–2 menit	- sistem neuromusklar. - meningkatkan kecepatan maksimum
Zona 4 berat	80–90%	2–10 menit	- meningkatkan toleransi anaerobik . - meningkatkan daya tahan pada kecepatan tinggi
Zona 3 menengah	70–80%	10–40 menit	- meningkatkan daya tahan aerobik . - meningkatkan peredaran darah
Zona 2 ringan	60–70%	40–80 menit	- meningkatkan daya tahan aerobik . - memperkuat tubuh untuk menoleransi pelatihan intensitas tinggi
Zona 1 sangat ringan	50–60%	20–40 menit	membantu dan mempercepat pemulihan setelah latihan berat

Gambar 4.5 Zona Latihan Rentang Detak Jantung

- d. Peserta didik diminta melihat Gambar 4.6 di *Buku Siswa* tentang Piramida Aktivitas Fisik menurut Corbin dkk. (2018).



Gambar 4.6 Langkah Piramida Aktivitas Fisik Corbin (2018)

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Guru menjelaskan cara mengisi Tabel Rancangan Program Latihan Menggunakan Prinsip FITT.

Tabel 4.4 Contoh Program Latihan Menggunakan Prinsip FITT

meningkatkan daya tahan kardiovaskular.							
FITT	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Frequency / Frekuensi	latihan	latihan	istirahat	latihan	latihan	latihan	istirahat
seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama 1 minggu							

Intencity/ Intensitas seberapa tinggi intensitas latihan	sedang: zona denyut nadi 50-70% dari DN maks.	tinggi: zona denyut nadi 70-85% dari DN maks.		tinggi: zona denyut nadi 70-85% dari DN maks.	sedang: zona denyut nadi 50-70% dari DN maks.	tinggi: zona denyut nadi 70-85% dari DN maks.	
Time/ Waktu total waktu yang digunakan dalam latihan fisik	60 menit	45 menit		50 menit	60 menit	40 menit	
Type/ Tipe jenis aktivitas yang dilakukan	joging	interval sprint		interval <i>jumping jack</i>	ber-sepeda	be-renang	

- b. Peserta didik melakukan penelitian tentang pengembangan program latihan kebugaran jasmani secara personal.
- c. Peserta didik memilih aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan atau keterampilan, merencanakan secara personal, mencatat data dalam tabel di buku catatan, dan mengambil fotonya, atau juga dapat mengembangkan secara digital jika memiliki perangkat yang mendukung.
- d. Peserta didik mengembangkan perencanaan setidaknya 20 menit per hari selama 7 hari (1 minggu) dengan 1 hari istirahat jika diperlukan.
- e. Peserta didik menetapkan rencana kebugaran dan target zona detak jantung sesuai dengan tujuan personal. Peserta didik dapat mencatat dalam buku harian atau bisa menggunakan aplikasi jika perangkat memadai untuk mengetahui perkembangan latihan. Hal-hal yang perlu dicatat atau dituliskan adalah sebagai berikut.
- Detak jantung/denyut nadi sebelum latihan, saat latihan dan setelah latihan selama 1 menit (bpm).
 - Hasil tes bicara (*talk test*) dengan mengecek Gambar 4.11 di *Buku Siswa*)

- Penggunaan tenaga yang dirasakan dengan mengecek Gambar 4.11 di *Buku Siswa*)
 - Perasaan atau hal yang dirasakan setelah latihan dan manfaat yang dirasakan.
- f. Gunakan tabel ini untuk mencatat perkembangan. Pada tabel bisa ditambahkan hal lain sesuai kebutuhan.

Tabel 4.5 Perencanaan Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan Prinsip FITT

Tujuan Latihan :

Mempertahankan kebugaran tubuh melalui pemeliharaan kemampuan sistem aerobik, yaitu mampu melakukan aktivitas fisik aerobik selama 30-60 menit secara berkelanjutan tanpa merasa lelah secara signifikan.

FITT	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Frequency/ Frekuensi seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama 1 minggu							
Intencity/ Intensitas seberapa tinggi intensitas latihan							
Time/Waktu total waktu yang digunakan dalam latihan fisik							
Type/Tipe jenis aktivitas yang dilakukan							

Tabel 4.6 Pemantauan Perkembangan Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan Target Zona Latihan Detak Jantung

Nama :							
Kelas :							
DN Maksimum : 220 – Umur =							
Hari	Jenis Latihan	Durasi (menit)	Target Zona Detak Jantung (%)	Detak Jantung (Heart Rate)	Tes Bicara (Talk Test)	Penggunaan Tenaga	Ketercapaian
Senin			DN sebelum : DN latihan : DN setelah :				
Selasa							
Rabu							
Kamis							
Jumat							
Sabtu							
Minggu							
Hal yang dirasakan setelah melaksanakan program latihan:							

Setelah Aktivitas Praktik

- Peserta didik mengisi tabel pelaksanaan program latihan.
- Guru memantau perkembangan peserta didik dan memberikan umpan balik konstruktif.
- Peserta didik menambah/mengubah program latihan untuk meningkatkan target zona latihan.
- Guru memberikan penguatan bahwa latihan dengan disiplin dan konsisten pada zona latihan tersebut akan memberikan dampak yang signifikan setelah dilakukan kurang lebih selama 8 minggu.

Asesmen Formatif

Guru melakukan asesmen formatif menggunakan rubrik asesmen. Hasil asesmen digunakan untuk memberikan umpan balik konstruktif kepada peserta didik dengan tujuan meningkatkan pembelajaran. Misalnya, peserta didik berada di level 2 maka diberikan umpan balik dan tantangan untuk mempelajari dan naik ke level 3, dan seterusnya.

Tabel 4.7 Rubrik Asesmen Formatif FITT

Kriteria	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Pengaturan Frekuensi	Tidak mengatur frekuensi latihan dengan baik	Mengatur frekuensi latihan dengan kurang baik.	Mengatur frekuensi latihan dengan cukup baik.	Mengatur frekuensi latihan dengan baik dan konsisten.	Mengatur frekuensi latihan dengan sangat baik dan optimal.
Penyesuaian Intensitas	Tidak memperhitungkan intensitas latihan dengan baik.	Memperhitungkan intensitas latihan secara umum.	Memperhitungkan intensitas latihan dengan baik berdasarkan kemampuan individu.	Memperhitungkan intensitas latihan dengan sangat baik dan memperhatikan respons tubuh.	Memperhitungkan intensitas latihan secara holistik, termasuk faktor psikologis dan fisiologis.
Pengaturan Waktu	Tidak mengatur waktu latihan dengan baik.	Mengatur waktu latihan secara umum.	Mengatur waktu latihan dengan baik berdasarkan kebutuhan dan jadwal individu.	Mengatur waktu latihan dengan sangat baik sesuai dengan tujuan dan kebutuhan.	Mengatur waktu latihan dengan sangat baik dengan mempertimbangkan faktor-faktor eksternal.
Jenis Latihan	Tidak memperhatikan variasi jenis latihan.	Memperhatikan variasi jenis latihan secara umum.	Memperhatikan variasi jenis latihan dengan baik untuk mencapai tujuan tertentu.	Memperhatikan variasi jenis latihan dengan sangat baik sesuai dengan kebutuhan individu.	Memperhatikan variasi jenis latihan dengan sangat baik untuk memaksimalkan hasil.
Kelengkapan Jurnal Pelaksanaan	Tidak mencatat atau mencatat secara sangat minim.	Mencatat latihan dengan sedikit detail.	Mencatat latihan dengan perincian yang cukup.	Mencatat latihan dengan sangat terperinci, termasuk respons tubuh dan pengaturan ulang.	Mencatat latihan dengan sangat terperinci dan mendalam, termasuk evaluasi dan pemikiran kritis.

d. Teknologi untuk Kebugaran

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu menginvestigasi dan merencanakan penggunaan teknologi yang dapat digunakan untuk mendukung kebugaran.

PEMANFAATAN TEKNOLOGI UNTUK KEBUGARAN

Pedometer/Akselerometer

Perangkat untuk menghitung jumlah langkah dan akselerasi gerak tubuh.



Pemantau Denyut Nadi

Perangkat pemantau denyut nadi atau detak jantung sangat berguna untuk memantau kebugaran dan intensitas latihan.

Penggunaan GPS

Perangkat GPS untuk memantau jarak tempuh aktivitas, seperti pada aktivitas lari, bersepeda, dan sebagainya.



Video Game Interaktif yang melibatkan Gerak Tubuh

Video game yang memanfaatkan gerak tubuh untuk menjalankannya dapat mendorong aktivitas fisik yang menyenangkan.

Gambar 4.7 Ilustrasi Pemanfaatan Teknologi untuk Kebugaran

Perlu diketahui bahwa pemanfaatan teknologi ini **tidak bersifat wajib**. Teknologi bersifat sebagai penunjang dalam merencanakan, memantau, dan mendorong peningkatan kebugaran jasmani. Dengan demikian, tidak perlu khawatir ketika peserta didik berada di daerah yang sulit terjangkau teknologi atau tidak memiliki perangkat yang memadai, peserta didik tetap bisa menyusun program latihan serta memantau atau mengukur pengembangan kebugaran jasmani secara manual. **Tentu saja, peserta didik tidak akan kehilangan rasa bahagia saat beraktivitas.**

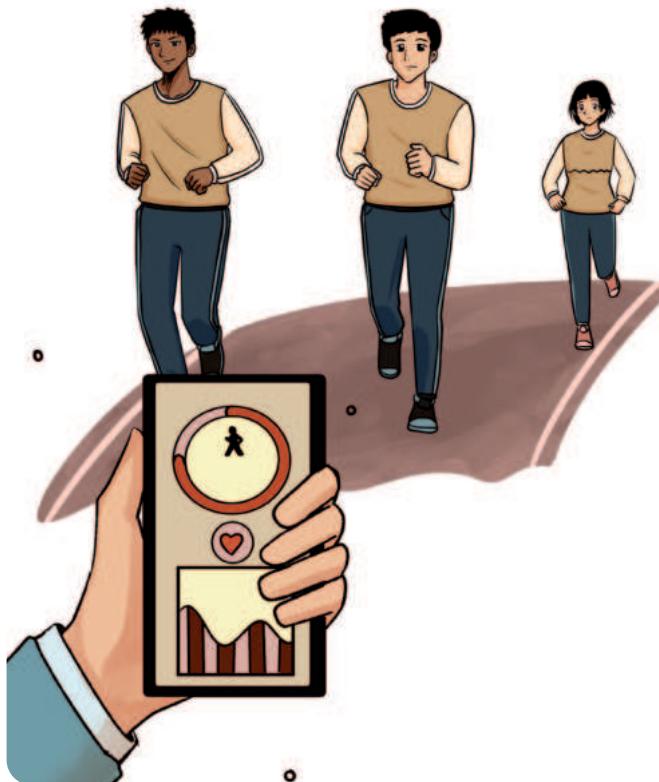
Sebelum peserta didik mempraktikkan penggunaan teknologi untuk mendukung kebugaran, terlebih dahulu guru mengajak peserta didik memilih jenis aktivitas latihan fisik sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka seperti pada Tabel 4.2 di *Buku Siswa*.

Kegiatan 5 Belajar Mendalam Aktivitas 3

Perangkat Pedometer dan Akselerometer

Sebelum Aktivitas Praktik

- Guru meminta peserta didik membaca fakta tentang manfaat jalan kaki.
- Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik yang disukai, kemudian mengukur jumlah langkah selama mereka beraktivitas.



Gambar 4.8 Aktivitas Fisik dan Teknologi Penghitung Langkah

- Peserta didik dipersilakan mengunduh aplikasi penghitung jumlah langkah di toko aplikasi di ponsel mereka. Aplikasi yang dimaksud misalnya Google Fit, Pedometer, MyFitnessPal, dan Step Counter.
- Guru menjelaskan panduan untuk melakukan aktivitas praktik.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta membuka aplikasi penghitung langkah.
- b. Peserta didik melakukan aktivitas yang disukai dengan berpindah-pindah tempat selama 10 menit. Aktivitas yang dilakukan adalah bermain sepak bola, bola basket, berlari, berjalan, bermain gobak sodor, dan sebagainya.
- c. Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada pemanfaatan teknologi penghitung langkah.
- d. Setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik selama 10 menit, peserta didik diminta mengecek jumlah langkah yang sudah tercatat oleh aplikasi dalam perangkat gawainya.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik selesai mempraktikkan dan menganalisis aktivitas fisik yang dilakukan, guru memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Berapa jumlah langkah yang kamu lakukan selama melakukan aktivitas yang kamu pilih? Apakah jumlah tersebut sudah sesuai dengan harapanmu?
 - 2) Apa yang terpikirkan olehmu untuk dapat menambah jumlah langkah?
 - 3) Apakah kamu menyukai teknologi penghitung langkah?
 - 4) Apa manfaat teknologi penghitung langkah tersebut untukmu?
- b. Dalam aktivitas ini guru menekankan pada kepedulian peserta didik terhadap jumlah langkahnya setiap hari sehingga peserta didik terdorong untuk memilih lebih banyak menambah langkah dalam berbagai pilihan aktivitas yang dapat dilakukan setiap hari, misalnya lebih memilih naik tangga daripada menggunakan eskalator, lebih memilih bersepeda daripada sepeda motor, dan sebagainya.

Pada satuan pendidikan atau peserta didik yang tidak memiliki perangkat penghitung langkah maka alat penghitung langkah dapat diganti dengan melihat durasi waktu atau jarak tempuh dari aktivitas fisik yang dilakukan.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap kesesuaian jumlah langkah yang dilakukan peserta didik dengan jumlah yang diharapkan. Jika sudah sesuai, guru memberikan penguatan agar peserta didik terus mengembangkan. Jika belum sesuai, guru memberikan penguatan untuk mencari solusi agar tujuan tercapai.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik untuk dapat mengembangkan jumlah langkah per harinya.
- d. Guru memberikan umpan balik terhadap pendapat peserta didik dalam menggunakan teknologi penghitung langkah.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong pilihan aktivitas fisik yang memungkinkan peserta didik terus menambah jumlah langkah per harinya secara konsisten.

Perangkat Memonitor Denyut Nadi (*Smartwatch, Smartphone, Oksimeter*)

Kegiatan 6 Belajar Mendalam Aktivitas 4

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Guru menyampaikan tugas kepada peserta didik untuk memanfaatkan teknologi penghitung denyut nadi dalam memantau aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan tinggi.
- b. Peserta didik diminta mengunduh aplikasi penghitung detak jantung di toko aplikasi di ponselnya. Aplikasi yang dimaksud misalnya Google Fit, Heart Rate Monitor, Heart Rate Plus dan sebagainya, atapun menggunakan *smartwatch*.
- c. Peserta didik membuka aplikasi penghitung denyut nadi.
- d. Peserta didik mencatat denyut nadi awal sebelum melakukan aktivitas fisik.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik mencatat denyut nadi awal sebelum melakukan aktivitas fisik.
- b. Peserta didik melakukan aktivitas fisik yang disukai selama 5 menit. Aktivitas fisik yang dimaksud misalnya bermain, bulu tangkis, lompat tali, sepak bola, bola basket, berlari, berjalan, bermain gobak sodor, dan sebagainya.
- c. Setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik selama 5 menit, peserta didik diminta mengecek kembali denyut nadinya dengan aplikasi dalam ponsel ataupun *smartwatch* dan mencatatnya.
- d. Selanjutnya, peserta didik diminta melakukan aktivitas lain yang berbeda dari sebelumnya selama 5 menit.
- e. Setelah 5 menit melakukan aktivitas kedua, peserta didik diminta mengecek kembali denyut nadi dengan aplikasi dalam ponsel ataupun *smartwatch* dan mencatatnya.



Gambar 4.9 Ilustrasi Aktivitas Fisik dan Teknologi Penghitung Denyut Nadi

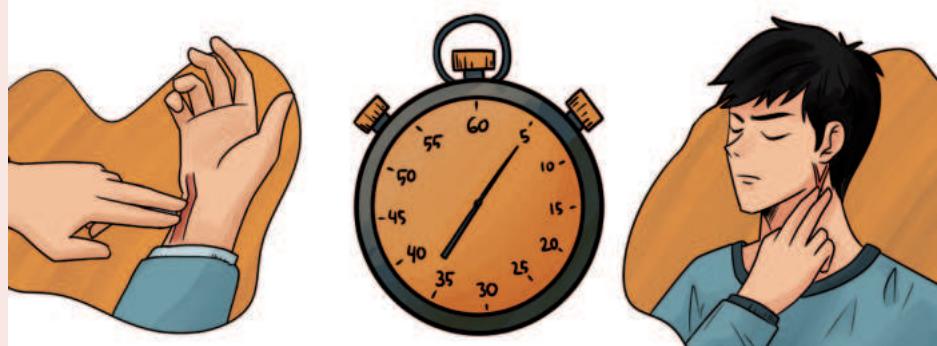
Catatan

Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus ada pemanfaatan teknologi penghitung detak jantung untuk mengetahui intensitas latihan.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Guru memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Adakah perbedaan denyut nadi sebelum melakukan aktivitas dan setelah melakukan aktivitas satu?
 - 2) Adakah perbedaan denyut nadi setelah melakukan aktivitas satu dan setelah melakukan aktivitas dua?
 - 3) Apa yang dapat kamu simpulkan dari pengaruh aktivitas terhadap denyut nadi?
 - 4) Apa yang kamu rasakan berkaitan dengan dampak kenaikan denyut nadi?

Jika pada peserta didik tidak tersedia perangkat penghitung denyut nadi, guru dapat mengarahkan untuk menghitung detak jantung menggunakan cara manual, yaitu dengan menekan perlahan bagian pergelangan tangan atau area leher selama 60 detik. Penghitungan denyut nadi juga bisa dilakukan selama 15 detik kemudian dikalikan 4 untuk hasil 60 detik. Misalnya, denyut nadi dihitung selama 15 detik adalah 20 detak, maka denyut nadi $60 \text{ detik} = 20 \times 4$ yaitu 80.



Gambar 4.10 Menghitung Denyut Nadi Manual

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap cara menghitung denyut nadi peserta didik dan cara membacanya.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait cara peserta didik menerjemahkan denyut nadi akibat perubahan aktivitas.
- d. Guru memberikan umpan balik terhadap pendapat peserta didik dalam menggunakan teknologi penghitung denyut nadi.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong pilihan aktivitas fisik yang memungkinkan peserta didik terus meningkatkan intesitas latihan berdasarkan perubahan denyut nadi.

Perangkat GPS

Kegiatan 7 Belajar Mendalam Aktivitas 5

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Guru meminta peserta didik berbagi pengalaman dalam menggunakan teknologi GPS. Selanjutnya, guru menanyakan pengalaman mereka menggunakan teknologi GPS untuk mendukung aktivitas fisik.
- b. Guru memberikan dan menjelaskan tugas memanfaatkan teknologi GPS untuk memantau jarak dari aktivitas fisik peserta didik.
- c. Peserta didik mengunduh aplikasi pendekripsi GPS di toko aplikasi pada ponsel masing-masing. Aplikasi yang dimaksud adalah Google Fit, Run Tracker, Running Distance, dan sebagainya.

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik membuka aplikasi dan mulai menjalankannya.
- b. Guru memastikan ponsel dibawa dan aman saat dipakai dalam aktivitas oleh peserta didik.

- c. Peserta didik melakukan aktivitas yang disukai dengan berpindah-pindah tempat selama 10 menit. Aktivitas yang dimaksud misalnya bermain sepak bola, bola basket, berlari, berjalan, bermain gobak sodor, dan sebagainya.
- d. Setelah peserta didik melakukan aktivitas selama 10 menit, peserta didik diminta mengecek jarak tempuh yang sudah tercatat oleh aplikasi.



Gambar 4.11 Ilustrasi Aktivitas Fisik dan Teknologi GPS

Catatan

Jenis aktivitas fisik dapat diganti dengan aktivitas lain. Poin pentingnya adalah harus pemanfaatan teknologi GPS.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Guru memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Berapa jarak tempuh yang kamu lalui selama beraktivitas?
 - 2) Apa yang kamu pikirkan ketika kamu mengetahui jarak tempuh yang telah kamu capai?
 - 3) Apakah kamu menyukai pemanfaatan teknologi GPS?
 - 4) Apa manfaat teknologi GPS bagimu? Dapatkah kamu mengidentifikasi peluang apa saja yang dapat dilakukan untuk menambah jarak? Jelaskan!

Jika peserta didik tidak memiliki dukungan perangkat pendekripsi GPS, kegiatan dilakukan dengan saling berpasangan untuk kemudian bekerja sama saling menghitung jarak tempuh selama beraktivitas.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap kesesuaian capaian jarak tempuh yang dilakukan dengan jarak tempuh yang diharap. Jika peserta didik sudah mencapai jarak tempuh seperti yang diharapkan, berikan penguatan untuk mengembangkannya. Jika peserta didik belum mencapai jarak yang diharapkan, berikan penguatan untuk mencari solusi agar tujuan tercapai.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik untuk dapat mengembangkan jarak tempuh yang terus meningkat.
- d. Guru memberikan umpan balik terhadap pendapat peserta didik dalam menggunakan teknologi penghitung langkah. Guru juga dapat melibatkan peserta didik untuk saling memberikan umpan balik.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong pilihan aktivitas fisik yang memungkinkan peserta didik terus menambah jarak tempuh secara konsisten.

Perangkat Game

Pada aktivitas ini guru meminta peserta didik untuk menginvestigasi berbagai perangkat bermain *game* yang mendukung aktivitas fisik di lingkungan mereka. Apabila mereka berada di wilayah yang tidak tersedia perangkat tersebut, guru dapat meminta peserta didik menggunakan permainan tradisional daerah yang mereka lakukan tidak hanya di jam pembelajaran di sekolah. Selanjutnya, peserta didik melaporkan jenis-jenis permainan yang dapat digunakan untuk mengembangkan aktivitas fisik.

Kegiatan 8 Belajar Mendalam Aktivitas 6

Sebelum Aktivitas Praktik

- a. Guru meminta peserta didik mencari artikel tentang pemanfaatan teknologi untuk memantau aktivitas fisik atlet.
- b. Guru memberikan pertanyaan pemantik berikut.
 - 1) Apa saja yang harus diperhatikan oleh para atlet dalam memanfaatkan teknologi?
 - 2) Bagaimana pengaruh positif dari pemanfaatan teknologi tersebut?
 - 3) Menurut prediksimu, berkaitan dengan aktivitas fisik, apa saja yang dapat dipantau dengan menggunakan teknologi di masa mendatang?

Selama Aktivitas Praktik

- a. Peserta didik diminta melakukan aktivitas fisik di luar sekolah untuk mengetahui peningkatan kebugaran mereka. Berikut ini aktivitas yang dilakukan:
 - 1) mengukur berat badan (komposisi tubuh dengan BMI),
 - 2) berjalan atau berlari sejauh 1,6 kilometer (daya tahan kardiovaskular),
 - 3) *sit-up* (kekuatan dan daya tahan otot),
 - 4) *push-up* (kekuatan), dan
 - 5) *v-sit and reach* (fleksibilitas).
- b. Peserta didik juga diminta menggali dari berbagai sumber informasi terkait aktivitas tersebut. Peserta didik boleh menggantinya dengan aktivitas lain yang memiliki tujuan pengembangan komponen kebugaran yang sama, misalnya *v-sit and reach* diganti dengan *stretching*.
- c. Setelah melakukan aktivitas tersebut selama satu minggu, peserta didik diminta membuat daftar aktivitas fisik yang ingin ditambahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Misalnya, berenang, senam aerobik, yoga, dan sebagainya.
- d. Peserta didik dapat bekerja sama dengan teman untuk melakukan aktivitas bersama dan saling memotivasi. Peserta didik juga boleh melakukan latihan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, dan keseimbangan.

- e. Peserta didik diminta menambahkan aktivitas fisik partisipatif, termasuk olahraga permainan kompetitif individu atau tim, perlombaan, dan sebagainya. Peserta didik menambahkan minimal tiga aktivitas baru sebagai bagian dari rencana program kebugarannya.



Gambar 4.12 Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Setelah Aktivitas Praktik

Peserta didik membuat Jurnal Pelaksanaan Aktivitas Jasmani yang berisi aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan, cara mereka melakukannya, dan hal-hal yang mereka rasakan dari aktivitas tersebut!

Asesmen Formatif

Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap Jurnal Pelaksanaan Aktivitas Jasmani yang dilakukan peserta didik dan upaya yang mereka lakukan untuk menambah aktivitas.

F. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran diberi umpan balik dan aktivitas belajar ke level berikutnya sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan Rubrik Asesmen dengan menggunakan tutor sebaya dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberi tugas untuk meningkatkan target capaian kebugarannya dengan menyusun program latihan yang lebih tinggi dan terus meningkat dalam 1-2 bulan berikutnya, menyusun rencana peningkatannya, serta meminta mereka membagikan keberhasilannya di media sosial.

G. ASESMEN SUMATIF

Guru dapat menggunakan dua jenis uji kompetensi berikut ini sebagai asesmen sumatif atau memilih salah satu sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru juga dapat menggunakan uji kompetensi lain yang relevan.

Soal Uji Kompetensi

1. Peserta didik diminta mencari di internet dua video yang memperlihatkan dua aktivitas/olahraga dengan intensitas berbeda. Video tersebut juga menunjukkan durasi latihan.
 - a. Peserta didik menginvestigasi bagaimana intensitas dan durasi tersebut memengaruhi kebugaran jasmani. Peserta didik memberikan rekomendasi untuk program latihan.
 - b. Peserta didik melakukan beberapa kali uji coba dalam periode waktu tertentu dengan melakukan gerakan seperti dalam video dan membuat laporan atas dampak intensitas dan durasi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Peserta didik memberikan rekomendasi untuk program latihan.
2. Peserta didik telah merancang program latihan secara personal. Mintalah peserta didik menerapkan program latihan tersebut selama 4 minggu dan melaporkan catatan perkembangannya. Selanjutnya, tanyakan strategi yang digunakan peserta didik untuk meningkatkan

- a. target zona denyut jantung,
- b. intensitas zona latihan,
- c. durasi aktif secara fisik yang makin lebih besar daripada kebiasaan tidak aktif (sedenter), dan
- d. motivasi internal dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 1

Rubrik Asesmen Video Intensitas dan Durasi Aktivitas Fisik

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Peserta didik tidak melakukan analisis atau tidak mengumpulkan data yang cukup untuk menarik kesimpulan.
- Kesimpulan yang dihasilkan tidak relevan atau tidak ada.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Peserta didik melakukan analisis dasar terhadap data yang dikumpulkan, tetapi kurang mendalam.
- Kesimpulan yang dihasilkan masih kurang terperinci atau tidak memiliki rekomendasi yang jelas untuk merancang program latihan.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Peserta didik melakukan analisis yang memadai terhadap data yang dikumpulkan dengan menyertakan beberapa poin penting tentang pengaruh intensitas dan durasi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.
- Kesimpulan yang dihasilkan mencakup beberapa rekomendasi yang berguna untuk merancang program latihan.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Peserta didik melakukan analisis yang baik terhadap data yang dikumpulkan dengan menyertakan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan berbagai aspek kebugaran jasmani.

- Kesimpulan yang dihasilkan mencakup rekomendasi yang spesifik dan berbasis bukti untuk merancang program latihan yang efektif dan aman.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Peserta didik melakukan analisis yang sangat baik terhadap data yang dikumpulkan dengan menyertakan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh tentang kompleksitas hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.
- Kesimpulan yang dihasilkan sangat terperinci, menyediakan rekomendasi yang jelas, dan mempertimbangkan faktor-faktor individual dalam merancang program latihan yang efektif dan aman.

Rekap Hasil Asesmen			
No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

Rubrik Asesmen Uji Coba Latihan Fisik

Level 1: Awal Berkembang

- Peserta didik tidak melakukan eksperimen atau tidak melaporkan hasilnya.
- Tidak ada pemahaman tentang hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Level 2: Berkembang

- Peserta didik melakukan eksperimen dengan baik dan mencatat hasil latihan yang berbeda secara teratur.
- Data yang terkumpul cukup lengkap dan terdokumentasi dengan baik.
- Kesimpulan mencakup pemahaman yang dasar tentang hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, meskipun mungkin ada kekurangan dalam analisisnya.

Level 3: Layak

- Peserta didik melakukan eksperimen dengan baik dan mencatat hasil latihan yang berbeda secara teratur.
- Data yang terkumpul cukup lengkap dan terdokumentasi dengan baik.
- Kesimpulan mencakup pemahaman yang dasar tentang hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, meskipun mungkin ada kekurangan dalam analisisnya.

Level 4: Cakap

- Peserta didik melakukan eksperimen dengan sangat baik dan mengumpulkan data secara sistematis.
- Analisis data menunjukkan pemahaman yang baik tentang hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.
- Kesimpulan mencakup rekomendasi yang jelas untuk merancang program latihan yang efektif berdasarkan temuan eksperimen.

Level 5: Mahir

- Peserta didik melakukan eksperimen dengan sangat baik dan mengumpulkan data dengan sangat sistematis dan terperinci.
- Analisis data menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang kompleksitas hubungan antara intensitas dan durasi aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.
- Kesimpulan sangat terperinci, memberikan rekomendasi yang spesifik dan berbasis bukti untuk merancang program latihan yang efektif dan aman.

Rekap Hasil Asesmen			
No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 2

Program Latihan dan Strategi Peningkatan

Level 1: Awal Berkembang

- Peserta didik tidak merancang program latihan pribadi atau tidak menerapkan program latihan selama 4 minggu.
- Tidak ada laporan perkembangan atau refleksi yang disampaikan.
- Tidak ada strategi yang dijelaskan untuk meningkatkan zona denyut jantung, intensitas latihan, durasi aktivitas fisik, atau motivasi internal.

Level 2: Berkembang

- Peserta didik merancang program latihan pribadi, tetapi implementasinya kurang konsisten atau tidak dilakukan dengan serius selama 4 minggu.
- Laporan perkembangan disampaikan, tetapi mungkin kurang terperinci atau tidak didukung oleh catatan yang cukup.
- Strategi untuk meningkatkan zona denyut jantung, intensitas latihan, durasi aktivitas fisik, atau motivasi internal kurang jelas atau kurang spesifik.

Level 3: Layak

- Peserta didik merancang dan menerapkan program latihan pribadi dengan konsistensi selama 4 minggu.
- Laporan perkembangan disampaikan dengan cukup terperinci, mencakup pencapaian dan tantangan yang dihadapi.
- Strategi untuk meningkatkan zona denyut jantung, intensitas latihan, durasi aktivitas fisik, atau motivasi internal disajikan, tetapi mungkin belum sepenuhnya terperinci atau terstruktur.

Level 4: Cakap

- Peserta didik merancang dan menerapkan program latihan pribadi dengan sangat konsisten dan serius selama 4 minggu dengan mencatat perkembangan secara teratur.
- Laporan perkembangan disampaikan dengan terperinci, mencakup pencapaian yang signifikan dan cara mengatasi hambatan.
- Strategi untuk meningkatkan zona denyut jantung, intensitas latihan, durasi aktivitas fisik, atau motivasi internal disajikan dengan jelas dan terperinci dengan pertimbangan yang jelas tentang keefektifan setiap strategi.

Level 5: Mahir

- Peserta didik merancang dan menerapkan program latihan pribadi dengan sangat konsisten, serius, dan progresif selama 4 minggu, dengan pencatatan perkembangan yang sangat terperinci.
- Laporan perkembangan disampaikan secara komprehensif, mencakup pencapaian yang luar biasa dan refleksi mendalam tentang pengalaman latihan.
- Strategi untuk meningkatkan zona denyut jantung, intensitas latihan, durasi aktivitas fisik, atau motivasi internal disajikan dengan sangat terperinci dan didukung oleh bukti atau referensi yang relevan. Strategi tersebut menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip kebugaran jasmani dan cara mencapai tujuan secara efektif.

Rekap Hasil Asesmen			
No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

$$\text{Nilai Sumatif} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

H. KUNCI JAWABAN

1. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik di Uji Kompetensi 1
 - a. Setelah mengumpulkan data dan informasi yang cukup, peserta didik dapat melakukan analisis terhadap temuan mereka dan menarik kesimpulan tentang bagaimana intensitas dan durasi aktivitas fisik memengaruhi berbagai aspek kebugaran jasmani. Ini dapat mencakup rekomendasi untuk merancang program latihan yang efektif dan aman.
 - b. Peserta didik melakukan eksperimen sendiri untuk mengukur dampak intensitas dan durasi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mereka sendiri, misalnya dengan membandingkan hasil latihan yang berbeda dalam periode tertentu.

2. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 2
 - a. Peserta didik akan meningkatkan target zona denyut jantung dengan secara bertahap meningkatkan intensitas latihan. Mereka akan mengukur denyut nadi selama latihan dan mencatat rentang yang diinginkan untuk mencapai zona yang sesuai dengan tujuan kebugaran jasmani mereka.
 - b. Peserta didik akan meningkatkan intensitas zona latihan dengan menyesuaikan beban atau intensitas latihan sesuai dengan kemampuan fisik mereka yang berkembang. Mereka akan menggunakan metode seperti peningkatan beban, jumlah repetisi, atau kecepatan latihan untuk mencapai tingkat intensitas yang lebih tinggi.
 - c. Peserta didik akan meningkatkan durasi aktivitas fisik secara bertahap dengan menambah waktu latihan secara perlahan dari minggu ke minggu. Mereka akan mencatat waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik dan berusaha untuk membuatnya lebih banyak daripada kebiasaan sebelumnya yang kurang aktif.
 - d. Peserta didik akan meningkatkan motivasi internal mereka dengan menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mereka akan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau mentor untuk menjaga agar motivasi tetap tinggi. Selain itu, mereka akan mengakui pencapaian kecil dan mengevaluasi manfaat positif yang dirasakan dari latihan secara teratur untuk mempertahankan motivasi.

I. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik diminta menyalin tabel refleksi dalam buku tugas, lalu memberikan tanda centang sesuai dengan pengalamannya pada kolom Sudah Bisa atau Masih Perlu Belajar. Guru perlu menggaris bawahi bahwa refleksi tidak berfungsi sebagai penilaian sehingga yang perlu peserta didik lakukan adalah mengisi dengan jujur. Refleksi digunakan untuk belajar ke tahap selanjutnya.

Berikut ini yang disampaikan kepada peserta didik:

- a. merencanakan latihan kebugaran jasmani secara personal,
- b. memanfaatkan teknologi dalam mendukung latihan kebugaran jasmani,
- c. memahami target zona latihan,
- d. membuat program latihan menggunakan prinsip FITT,
- e. mengembangkan motivasi intrinsik dalam melakukan aktivitas,
- f. mengambil keputusan dalam berbagai aktivitas, dan
- g. berupaya maksimal dalam setiap aktivitas.

2. Refleksi Guru

Refleksi Guru erat kaitannya dengan hasil refleksi peserta didik untuk mengevaluasi dan mengembangkan pembelajaran yang makin baik. Berikut ini contoh pertanyaan panduan Refleksi Guru.

- a. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik menginvestigasi berbagai aktivitas fisik untuk merancang program latihan?
- b. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam membedakan intensitas latihan?
- c. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam memanfaatkan teknologi yang mendukung kebugaran?
- d. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam merancang program latihan personal menggunakan prinsip FITT? Apakah Anda sudah memberikan umpan balik konstruktif terhadap pembelajaran peserta didik?
- e. Apakah Anda sudah memberikan umpan balik konstruktif terhadap pembelajaran peserta didik?

3. Tindak Lanjut Hasil Refleksi

Tindak lanjut hasil refleksi merupakan tindak lanjut yang dilakukan guru berdasarkan hasil refleksi peserta didik maupun refleksi guru. Berikut ini contohnya.

- a. Peserta didik masih perlu belajar membuat rencana program latihan kebugaran secara personal maka guru dapat memberikan pendampingan oleh rekan sejawat yang sudah berhasil atau melakukan bimbingan khusus terhadap peserta didik tersebut.
- b. Peserta didik masih perlu belajar membangun motivasi intrinsik untuk membuat dan menjalankan program latihan maka guru menggali kembali tujuan dari peserta didik untuk hidup bugar, manfaat yang akan diperolehnya, dan dukungan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Guru dapat mengembangkan lagi berbagai langkah tindak lanjut hasil refleksi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

J. SUMBER BELAJAR

Guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengedukasi peserta didik dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

1. Sumber buku utama adalah *Buku Siswa Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK*.
2. Sumber alternatif lain dapat menggunakan buku dari Corbin dkk. (2018) *Fitness for Life Middle School*. Human Kinetics.
3. Guru juga dapat menggunakan sumber lain yang relevan dan tepercaya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)
Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya
ISBN : 978-634-00-0104-4



Panduan Khusus

Perilaku Etis dalam Olahraga



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

a. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang menunjukkan keterampilan kepemimpinan dan berkolaborasi. Peserta didik juga akan memperagakan *fair play* dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok.

b. Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan merencanakan langkah-langkah mengambil keputusan dalam konteks kerja tim.
- 2) Peserta didik mampu mengimplementasikan strategi yang direncanakan dalam situasi nyata saat bekerja dalam tim.
- 3) Peserta didik mampu memperbaiki dan meningkatkan strategi pengambilan keputusan berdasarkan evaluasi hasil yang diperoleh.
- 4) Peserta didik mampu memperlihatkan kemampuan memimpin secara efektif dalam konteks kerja tim.
- 5) Peserta didik mampu bekerja sama dengan anggota tim secara efektif dan berkontribusi dalam mencapai tujuan bersama.
- 6) Peserta didik mampu menunjukkan sikap dan tindakan yang adil, sportif, dan menghormati aturan dalam konteks aktivitas jasmani.
- 7) Peserta didik mampu mengevaluasi dampak positif dan negatif dari perilaku etis terhadap hasil aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok.

2. Peta Materi



Pada Bab 5 ini guru mengajarkan materi esensial berupa pembelajaran Perilaku Etis dalam Olahraga. Untuk dapat memberikan pembelajaran bermakna kepada peserta didik, Perilaku Etis dalam Olahraga dicapai dicapai melalui 2 subbab pembelajaran berikut.

1. Perilaku Etis dalam Masyarakat Olahraga
2. Berpartisipasi yang Setara dalam Olahraga

Keterkaitan dengan Materi Bab Lain

Bab ini memiliki keterkaitan dengan bab lain, yaitu bahwa konsep pengambilan keputusan dapat digunakan dalam merencanakan program latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Selain itu, konsep *fair play* dan evaluasi perilaku etis membantu pengembangan karakter peserta didik melalui olahraga. Psikologi olahraga juga terkait dengan konsep-konsep ini, seperti motivasi dan manajemen stres. Kolaborasi dalam tim dan strategi pengambilan keputusan juga berguna untuk mengembangkan keterampilan bermain dalam olahraga. Terakhir, konsep ini juga berhubungan dengan studi tentang struktur sosial dalam olahraga, seperti peran gender dalam kepemimpinan yang dipelajari pada bab ini akan memberikan kemudahan dalam mempelajari bab lain.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Bab 5

Bab 5 Perilaku Etis dalam Olahraga dapat diajarkan oleh guru selama 2 pertemuan dengan perincian sebagai berikut.

- a. Pertemuan Ke-1 : Subbab 1 Perilaku Etis dalam Masyarakat Olahraga
- b. Pertemuan Ke-2 : Subbab 2 Berpartisipasi yang Setara dalam Olahraga

Jumlah pertemuan bersifat saran/rekomendasi, guru dapat mengubah dan menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di satuan pendidikannya masing-masing.

B. KONSEP DAN KETERAMPILAN PRASYARAT

Kemampuan prasyarat untuk Bab 5 ini adalah peserta didik harus sudah memiliki pemahaman dasar tentang aktivitas jasmani, konsep kerja tim, dan pentingnya kepemimpinan dalam konteks aktivitas kelompok. Selain itu, pemahaman tentang etika dalam olahraga dan *fair play* juga akan membantu peserta didik memahami konsep-konsep, seperti evaluasi perilaku etis. Kemampuan untuk berkolaborasi dengan orang lain dan memiliki keterampilan komunikasi yang baik juga merupakan kemampuan prasyarat yang penting untuk dikuasai dalam memahami konsep-konsep ini secara lebih baik

Guru dapat menggunakan asesmen awal untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman peserta didik dalam mengukur pemahaman mereka tentang konsep-konsep perilaku etis dalam masyarakat olahraga dan partisipasi yang setara dalam olahraga.

C. APERSEPSI

1. Ajaklah peserta didik menggali pemahaman dengan mendiskusikan pertanyaan pemantik berikut. Mengapa perilaku etis sangat penting dalam konteks masyarakat olahraga?
2. Ajaklah peserta didik mengamati Gambar 5.1 tentang bagan alur perkembangan perilaku etis. Setelah itu, ajak peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam Aktivitas 1 dan merenungkan pengalaman

mereka, baik secara individu maupun berkelompok, dalam mempelajari perilaku etis dengan mengamati Gambar 5.2 tentang kemenangan bukanlah segalanya di *Buku Siswa*.

3. Ajaklah peserta didik menggali pemahaman mereka mengenai partisipasi yang setara dalam olahraga, serta ajak peserta didik merefleksikan pengalaman sebelumnya melalui pertanyaan berikut. Apa yang dapat dilakukan untuk mendorong partisipasi yang setara dalam olahraga di semua tingkatan?
4. Ajaklah peserta didik memahami faktor-faktor untuk mencapai kesetaraan dan merefleksikannya dengan mengamati Gambar 5.3 tentang lomba atau kompetisi dalam layanan olahraga yang adil dan merata melalui inklusivitas.
5. Ajak peserta didik mengamati Gambar 5.4 tentang kerangka Figueroa. Selanjutnya, mintalah peserta didik merefleksikan diri, yaitu merefleksikan kesesuaian diri mereka dengan kerangka tersebut. Jika peserta didik sudah memiliki perilaku yang sesuai, mintalah mereka membuat strategi untuk mempertahankannya. Namun, jika hasil refleksi menunjukkan bahwa peserta didik belum memiliki perilaku yang sesuai, mintalah peserta didik membuat rencana perubahan perilakunya. Selanjutnya, ajaklah peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana mereka memberikan pendapat atau motivasi dalam partisipasi yang setara dalam olahraga.

D. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui pemahaman dan penguasaan peserta didik terkait konsep prasyarat pada bab ini, yakni pemahaman tentang aktivitas jasmani, konsep kerja tim, dan pentingnya kepemimpinan dalam konteks aktivitas kelompok. Selain itu, pemahaman tentang etika dalam olahraga dan *fair play* akan membantu peserta didik memahami konsep-konsep, misalnya evaluasi perilaku etis. Kemampuan untuk berkolaborasi dengan orang lain dan memiliki keterampilan komunikasi yang baik juga merupakan kemampuan prasyarat yang penting untuk dikuasai dalam memahami konsep-konsep ini secara lebih baik. Asesmen awal dapat

dilakukan melalui berbagai cara, misalnya secara tertulis menggunakan metode *self-check* (periksa diri), lisan, atau dalam bentuk penugasan dan bentuk yang lain. Berikut ini contoh asesmen awal menggunakan metode *self-check* (periksa diri).

Tabel 5.1 Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu memahami etika dalam olahraga?		
Apakah kamu memahami bahwa perilaku <i>fair play</i> dapat memengaruhi atmosfer dalam sebuah pertandingan?		
Apakah kamu mengevaluasi perilaku etis dalam konteks aktivitas jasmani atau olahraga?		

Hasil asesmen awal peserta didik menjadi informasi awal bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang keterampilan gerak yang telah dikuasai peserta didik. Dari asesmen awal tersebut, guru dapat melakukan tindak lanjut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

E. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Pembelajaran

Tabel 5.2 Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Perilaku Etis dalam Masyarakat Olahraga	Peserta didik memperagakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individual dan kelompok.	Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan perilaku etis dalam olahraga.

Partisipasi yang Setara dalam Olahraga	Peserta didik memperagakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individual dan kelompok.	Peserta didik mampu memahami pentingnya kesetaraan dalam olahraga dan mendukung partisipasi tanpa diskriminasi. Mereka juga akan mampu mengatasi hambatan dan menciptakan lingkungan inklusif dalam aktivitas olahraga.
--	--	---

2. Aktivitas Pembelajaran

a. Perilaku Etis dalam Masyarakat Olahraga

Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi perilaku etis dalam olahraga (*fair play*) dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individual dan kelompok.

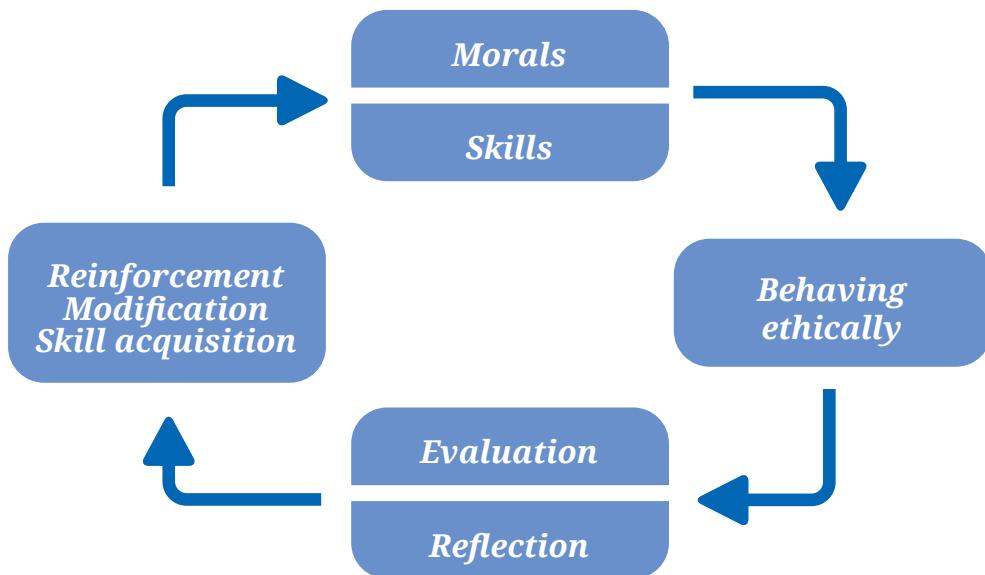
Kegiatan 1 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Pada bab ini ajak peserta didik terlebih dahulu merefleksikan pengalaman belajar mereka dalam melakukan atau menunjukkan perilaku etis dalam masyarakat olahraga. Selanjutnya, ajak peserta didik mendikusikan pertanyaan pemantik berikut. Mengapa perilaku etis sangat penting dalam konteks masyarakat olahraga?

Sebelum Beraktivitas Praktik

- Peserta didik diminta untuk duduk dan menyampaikan pengalaman mereka melakukan perilaku etis dalam masyarakat olahraga.
- Peserta didik diminta berdiskusi untuk menjawab pertanyaan pemantik berikut. Mengapa perilaku etis sangat penting dalam konteks masyarakat olahraga?

- c. Guru mengajak peserta didik memahami beberapa cara untuk melakukan tindakan dengan baik. Selanjutnya, ajak peserta didik mengamati Gambar 5.1 pada *Buku Siswa* untuk kemudian menggali pengalaman mereka berkaitan dengan bagan alur perkembangan perilaku etis.
- d. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah anggota 5–6 peserta didik.



Gambar 5.1 Bagian Alur Perkembangan Perilaku Etis

Selama Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta menentukan perilaku baik pada saat ujian, mengerjakan tugas, dan menggunakan internet di sekolah. Selanjutnya, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik berdiskusi bersama teman sekelompok untuk menemukan solusinya.
- b. Peserta didik diminta menyampaikan pendapat tentang "orang yang tidak mengikuti aturan" dan "orang yang dengan sengaja melanggar aturan". Selanjutnya, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik berdiskusi bersama teman sekelompoknya untuk mencari tahu konsekuensi yang diterima dari tindakan tersebut.
- c. Peserta didik diminta menuliskan pendapat tentang alasan pentingnya dilakukan evaluasi dan refleksi dalam belajar perilaku baik di buku catatan, kemudian saling berbagi dengan teman yang lain. Selanjutnya,

peserta didik diajak melengkapi isian pada Tabel 5.1 di *Buku Siswa* dengan menuliskan dampak-dampak perilaku etis menurut pendapat mereka.

- d. Guru mengamati proses peserta didik melakukan aktivitas diskusi untuk nantinya diberikan umpan balik.
- e. Setelah selesai berdiskusi, peserta didik diminta membagikan pendapat kelompok berdasarkan hasil pengamatan mereka.
- f. Peserta didik dipersilakan menyampaikan pertanyaan atau komentar atas pendapat atau presentasi yang disampaikan untuk menciptakan diskusi yang makin mendalam.

Contoh Kasus	Keputusan 1	Keputusan 2
Seorang ketua kontingen suatu cabang olahraga mengetahui adanya salah satu pelatih yang berbohong tentang usia atletnya, sedangkan saat untuk verifikasi atlet sudah tiba.	Memutuskan mengabaikan masalah tersebut dengan harapan tidak terdeteksi oleh panitia. Hasilnya:	Memutuskan mengakui kesalahan tersebut dan menerima konsekuensi dari kesalahan tersebut. Hasilnya:
Seorang bendahara suatu organisasi kepanitianan diperintahkan oleh ketua pelaksana untuk membayar honor seorang wasit/juri secara tunai agar tidak terjadi keterlambatan pembayaran.	Memutuskan tidak melakukan pembayaran secara ilegal. Hasilnya:	Memutuskan melakukan pembayaran yang ilegal. Hasilnya:
Seorang wasit/juri dibujuk untuk menerima suap agar memihak kepada salah satu tim.	Memutuskan tidak menerima suap Hasilnya:	Memutuskan menerima suap dan memihak Hasilnya:

Seorang pemain sepak bola dengan sengaja melakukan tarikan kepada lawannya sehingga lawan tersebut terjatuh saat perebutan bola.	Memutuskan tidak mengakui kesalahannya. Hasilnya:	Memutuskan menerima suap dan memihak Hasilnya:
	

Setelah Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta mengamati Gambar 5.2 tentang kemenangan bukanlah segalanya di *Buku Siswa* yang bertujuan memberikan stimulus untuk menjawab pertanyaan reflektif berikut ini. Bagaimana pendapatmu tentang sportivitas? Mengapa terkadang ada orang yang sulit memaknainya?



Gambar 5.2 Kemenangan Bukanlah Segalanya

- b. Guru mengajak peserta didik untuk menyimpulkan pendapat mereka berkaitan dengan perilaku etis dalam masyarakat olahraga.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik atas upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Perilaku kita di lapangan mencerminkan nilai-nilai penting seperti integritas dan rasa hormat. Ini bukan hanya tentang olahraga, tetapi juga tentang siapa kita sebagai individu.”
- e. Guru memberikan penguatan, misalnya, “Perilaku kalian mencerminkan nilai-nilai seperti integritas dan rasa hormat. Teruslah mempraktikkannya, bukan hanya di lapangan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan agar peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan perilaku etis dalam olahraga.

b. Partisipasi yang Setara dalam Olahraga Zona Latihan

Tujuan Pembelajaran

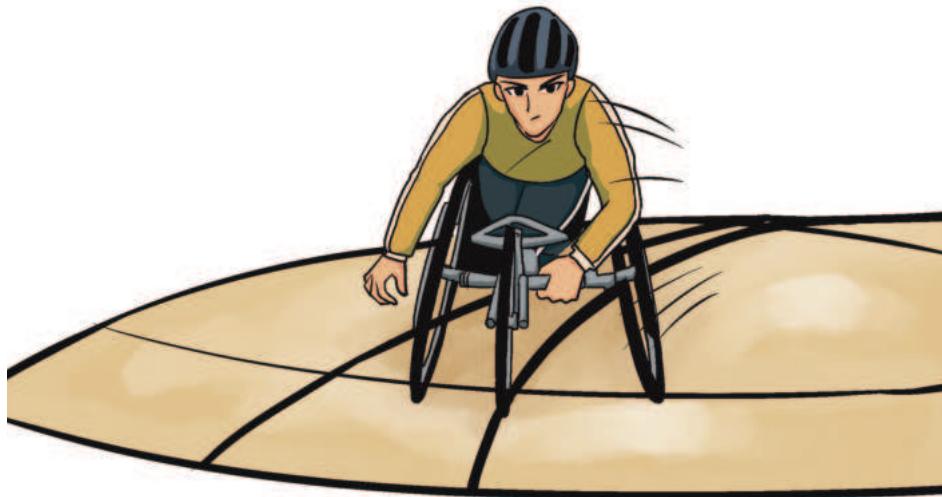
Memahami pentingnya kesetaraan dalam olahraga dan mendukung partisipasi tanpa diskriminasi. Selain itu, mampu mengatasi hambatan dan menciptakan lingkungan inklusif dalam aktivitas olahraga.

Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 2

Pada pembelajaran ini terlebih dahulu ajak peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka dalam berpartisipasi yang setara ketika berolahraga. Selanjutnya, ajaklah peserta didik mendiskusikan pertanyaan pemantik berikut. “Apa yang dapat dilakukan untuk mendorong partisipasi yang setara dalam olahraga di semua tingkatan?”

Sebelum Beraktivitas

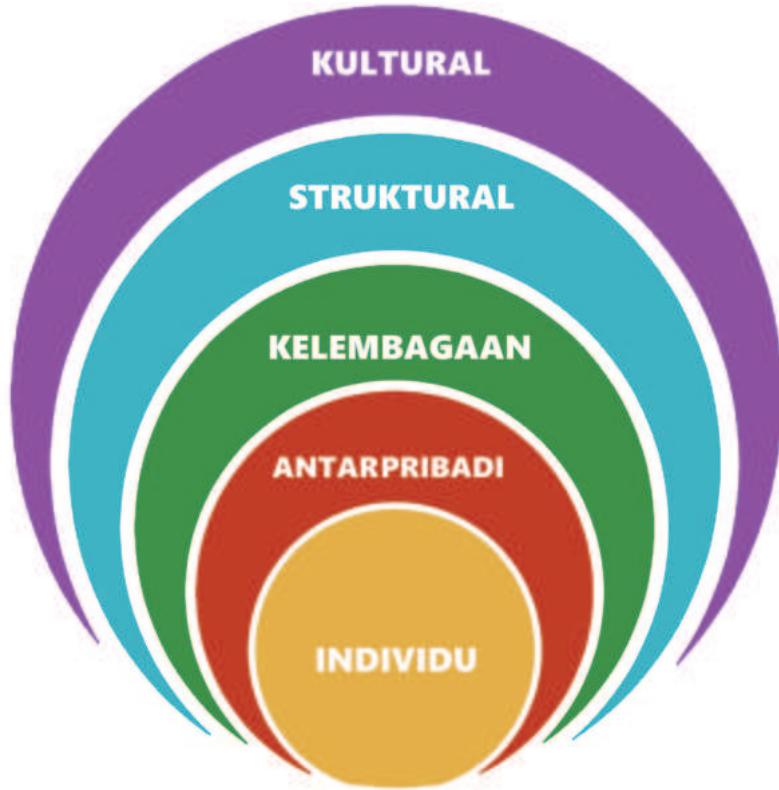
- a. Peserta didik diminta duduk dan menyampaikan pengalaman mereka berkaitan dengan partisipasi yang setara dalam olahraga.
- b. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan pemantik dalam diskusi. Berikut contoh pertanyaan pemantik yang diberikan. “Apa yang dapat dilakukan untuk mendorong partisipasi yang setara dalam olahraga di semua tingkatan?”
- c. Guru mengajak peserta didik memahami faktor-faktor untuk mencapai kesetaraan partisipasi dalam berolahraga. Selanjutnya, ajaklah peserta didik mengamati Gambar 5.3 pada *Buku Siswa* untuk memberikan pengalaman peserta didik dalam memahami faktor-faktor kesetaraan.



Gambar 5.3 Perlombaan atau Kompetisi dalam Layanan

Olahraga yang Adil dan Merata Melalui Inklusivitas

- d. Peserta didik diminta mengamati Gambar 5.4 tentang kerangka Figueroa terkait kesetaraan dan akses terhadap layanan olahraga. Selanjutnya, ajak peserta didik mengamati Gambar 5.5 tentang beberapa permainan yang dimodifikasi untuk olahraga inklusif. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengalaman peserta didik dalam memahami faktor-faktor kesetaraan.



Gambar 5.4 Kerangka Figueroa

- e. Guru membagi kelompok dengan jumlah anggota 5–6 peserta didik.

Selama Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta menuliskan penjelasannya dalam lingkup menyampaikan pendapat terkait studi kasus menggunakan cerita yang berkaitan dengan konsep kerangka Figueroa untuk menentukan peraturan yang akan diterapkan dalam sebuah kegiatan. Peserta didik dapat menuliskannya di buku catatan mereka dan kemudian saling berbagi.
- b. Guru mengamati proses peserta didik melakukan aktivitas diskusi untuk nantinya diberikan umpan balik.
- c. Setelah selesai berdiskusi, peserta didik diminta membagikan pendapat kelompok mereka berdasarkan hasil pengamatan.
- d. Peserta didik dipersilakan menyampaikan pertanyaan atau komentar atas pendapat atau presentasi yang disampaikan untuk menciptakan diskusi yang makin mendalam.

Setelah Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta menuliskan pendapat mereka ketika dalam suatu aktivitas fisik atau olahraga, mereka memiliki suatu peran dan mereka juga harus memastikan tercapainya partisipasi yang merata, adil, dan jujur.
- b. Guru mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait partisipasi yang merata dalam suatu permainan atau olahraga.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Kalian semua telah menunjukkan sikap yang luar biasa dalam mendukung partisipasi yang setara dalam olahraga. Saya sangat menghargai kerja keras dan sikap inklusif yang kalian tunjukkan. Mari, kita terus juga semangat ini dan jadikan lingkungan olahraga kita sebagai tempat yang ramah bagi semua orang!”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan agar peserta didik memahami pentingnya kesetaraan dalam olahraga dan mendukung partisipasi tanpa diskriminasi. Mereka juga akan mampu mengatasi hambatan dan menciptakan lingkungan inklusif dalam aktivitas olahraga.

F. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran diberi umpan balik dan aktivitas belajar ke level berikutnya sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan Rubrik Asesmen dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran atau dengan menggunakan pembelajaran tutor sebaya dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran perilaku etis dalam olahraga akan diberi tugas-tugas yang memperluas pemahaman dan penerapan konsep-konsep etika dalam berbagai situasi. Tugas-tugas ini meliputi analisis kasus, simulasi peran, penyusunan kode etik, partisipasi dalam diskusi, proyek penelitian, dan penyusunan panduan etis. Tujuan dari tugas-tugas ini adalah membantu peserta didik memahami dan menginternalisasi konsep etika dalam olahraga, serta mendorong mereka untuk menerapkan nilai-nilai etis tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan dalam aktivitas olahraga mereka.

G. ASESMEN SUMATIF

Guru dapat menggunakan dua uji kompetensi berikut ini sebagai asesmen sumatif. Guru juga dapat menggunakan uji kompetensi lain yang relevan.

Soal Uji Kompetensi

Analisislah kerangka Figueroa berdasarkan pengalaman yang kamu miliki dan sesuaikan dengan kegiatan olahraga di daerahmu!

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi

Rubrik Analisis Kerangka Figueroa dalam Pengalaman Olahraga

Kriteria Penilaian	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Memahami Kerangka Figueroa	Tidak memahami kerangka Figueroa dan tidak bisa menjelaskan keterkaitannya dengan pengalaman olahraga pribadi.	Memiliki pemahaman yang sangat terbatas tentang kerangka Figueroa dan mampu menjelaskan keterkaitannya dengan kesulitan menjelaskan keterkaitannya dengan pengalaman olahraga pribadi dengan sedikit bantuan.	Memiliki pemahaman dasar tentang kerangka Figueroa dan mampu menjelaskan keterkaitannya dengan pengalaman olahraga pribadi dengan jelas.	Memiliki pemahaman yang baik tentang kerangka Figueroa dan mampu menjelaskan keterkaitannya dengan pengalaman olahraga pribadi dengan jelas.	Memiliki pemahaman yang sangat baik tentang kerangka Figueroa dan mampu menjelaskan keterkaitannya dengan pengalaman olahraga pribadi secara mendalam.
Penggunaan Contoh Konkret	Tidak memberikan contoh konkret dari pengalaman olahraga pribadi atau tidak relevan dengan analisis kerangka Figueroa.	Memberikan contoh yang sangat terbatas atau kurang relevan dari pengalaman olahraga pribadi dalam analisis kerangka Figueroa.	Memberikan contoh yang cukup relevan dari pengalaman olahraga pribadi dalam analisis kerangka Figueroa.	Memberikan contoh yang relevan dari pengalaman olahraga pribadi dalam analisis kerangka Figueroa.	Memberikan contoh yang sangat relevan dan mendalam dari pengalaman olahraga pribadi dalam analisis kerangka Figueroa.

Pertolongan Pertama pada Cedera Luka Berdarah	Tidak dapat memerinci langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera luka berdarah.	Menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama secara umum tanpa memberikan alasan atau penjelasan.	Memerinci langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera luka berdarah dengan penjelasan sederhana.	Memerinci langkah-langkah pertolongan pertama secara tepat dengan alasan yang relevan.	Memerinci dan menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera luka berdarah secara mendalam, memberikan alasan yang kuat dan relevan.
Kesesuaian Analisis dengan Konteks	Analisis tidak sesuai dengan konteks pengalaman olahraga pribadi atau tidak terkait dengan kerangka Figueroa.	Analisis memiliki keterkaitan yang sangat terbatas dengan konteks pengalaman olahraga pribadi dan kerangka Figueroa.	Analisis cukup sesuai dengan konteks pengalaman olahraga pribadi dan kerangka Figueroa.	Analisis sangat sesuai dengan konteks pengalaman olahraga pribadi dan kerangka Figueroa.	Analisis sangat mendalam dan berkontribusi besar terhadap pemahaman tentang pengalaman olahraga pribadi dan kerangka Figueroa.
Kreativitas dalam Pemikiran	Tidak menunjukkan kreativitas dalam pemikiran atau pendekatan analisis yang dilakukan.	Menunjukkan sedikit kreativitas dalam pemikiran atau pendekatan analisis yang dilakukan.	Menunjukkan kreativitas yang cukup dalam pemikiran atau pendekatan analisis yang dilakukan.	Menunjukkan kreativitas yang baik dalam pemikiran atau pendekatan analisis yang dilakukan.	Menunjukkan kreativitas yang sangat baik dalam pemikiran atau pendekatan analisis yang dilakukan.

Kesimpulan dan Rekomendasi	Kesimpulan dan rekomendasi tidak terkait dengan analisis yang dilakukan atau tidak ada kesimpulan yang diambil.	Kesimpulan dan rekomendasi memiliki keterkaitan yang sangat terbatas dengan analisis yang dilakukan.	Kesimpulan dan rekomendasi cukup terkait dengan analisis yang dilakukan.	Kesimpulan dan rekomendasi sangat terkait dengan analisis yang dilakukan.	Kesimpulan dan rekomendasi sangat terkait, mendalam, dan memberikan wawasan baru dari analisis yang dilakukan
----------------------------	---	--	--	---	---

Rubrik Hasil Asesmen

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

Keterangan

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

Level 3: Layak (Skor 5–6)

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

$$\text{Nilai Sumatif} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

H. KUNCI JAWABAN

Jawaban yang diharapkan dari peserta didik di Uji Kompetensi adalah sebagai berikut.

Peserta didik harus menjelaskan bagaimana mereka terlibat dalam olahraga, misalnya dengan menjadi anggota klub olahraga, mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, atau dengan melakukan kegiatan olahraga secara mandiri. Mereka juga diminta untuk mengenali hubungan antarindividu dalam olahraga, seperti dukungan antartim atau hubungan dengan pelatih dan atlet yang lain.

Peserta didik juga diminta untuk menyebutkan peran institusi, seperti sekolah, klub olahraga, atau pemerintah daerah dalam mendukung kegiatan olahraga, serta menjelaskan bagaimana struktur sosial dan kebijakan di daerah mereka memengaruhi olahraga, seperti akses fasilitas olahraga atau program-program yang mendukung partisipasi masyarakat. Mereka juga diminta untuk menggambarkan nilai budaya dan norma yang memengaruhi olahraga di daerah mereka serta memberikan contoh konkret tentang bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi pengalaman olahraga mereka secara keseluruhan.

I. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik diminta menyalin tabel refleksi di buku tugas, lalu memberikan tanda centang sesuai dengan pengalamannya pada kolom Sudah Bisa atau Masih Perlu Belajar. Guru perlu menggaris bawahi bahwa refleksi bukan sebagai penilaian sehingga yang perlu mereka lakukan adalah mengisi dengan jujur. Refleksi digunakan sebagai bekal untuk belajar ke tahap selanjutnya.

Contoh pertanyaan refleksi yang diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Apakah kamu mampu menganalisis kenikmatan olahraga bergantung pada partisipasi aktif dan keberhasilan semua individu yang terlibat menggunakan kerangka Figueroa?
- b. Apakah kamu mampu merancang aktivitas mempromosikan keadilan dan kesempatan yang sama dan penting untuk memprioritaskan keunggulan dalam perilaku etis?
- c. Apakah kamu mampu menerapkan prioritas keunggulan dalam perilaku etis di antara para pemain, pelatih, ofisial, dan administrator?
- d. Apakah kamu mampu memahami peran penting dalam menjunjung tinggi prinsip sportivitas?
- e. Apakah kamu mampu mendorong moderasi pemikiran atau anggapan di dalam perilaku etis?
- f. Apakah kamu mampu menerapkan umpan balik terhadap diri sendiri untuk memperbaiki cara pandang tentang perilaku etis?

2. Refleksi Guru

Refleksi Guru erat kaitannya dengan hasil refleksi peserta didik untuk mengevaluasi dan mengembangkan pembelajaran yang makin baik. Berikut ini contoh pertanyaan panduan Refleksi Guru.

- a. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk merencanakan langkah-langkah pengambilan keputusan dalam konteks kerja tim?

- b. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk mengimplementasikan strategi pengambilan keputusan yang direncanakan dalam situasi nyata saat bekerja dalam tim?
- c. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam memperbaiki dan meningkatkan strategi pengambilan keputusan berdasarkan evaluasi hasil yang diperoleh?
- d. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk memimpin dengan efektif dalam konteks kerja tim?
- e. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk menunjukkan sikap dan tindakan yang adil, sportif, dan menghormati aturan dalam konteks aktivitas jasmani?
- f. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam mengevaluasi dampak positif dan negatif dari perilaku etis terhadap hasil aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok?

3. Tindak Lanjut Hasil Refleksi

Tindak lanjut hasil refleksi merupakan tindak lanjut yang dilakukan guru berdasarkan hasil refleksi peserta didik maupun refleksi guru. Berikut ini contohnya.

Peserta didik berpartisipasi dalam diskusi kelompok yang dipandu oleh guru untuk merenungkan pengalaman belajar mereka dan bagaimana konsep-konsep tersebut dapat diterapkan dalam situasi praktis. Selain itu, peserta didik juga diminta untuk menyusun rencana aksi pribadi atau kelompok untuk mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi diri secara berkala juga diperlukan untuk memantau kemajuan peserta didik dan memberikan umpan balik yang membangun. Kolaborasi dengan komunitas olahraga lokal dan pengembangan program sekolah yang mendukung nilai-nilai *fair play* dan partisipasi yang setara juga menjadi bagian penting dari tindak lanjut ini.

Guru dapat mengembangkan lagi berbagai langkah tindak lanjut hasil refleksi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

J. SUMBER BELAJAR

Guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengedukasi peserta didik dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

1. Sumber buku utama adalah *Buku Siswa Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK*.
2. Sumber alternatif lain dapat menggunakan buku dari perpustakaan, toko buku, atau *platform online* yang menyediakan buku-buku terkait topik tersebut.
3. Guru juga dapat menggunakan sumber lain yang relevan dan tepercaya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2023
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X (Edisi Revisi)
Penulis : Anggara Aditya Kurniawan dan Teguh Karya
ISBN : 978-634-00-0104-4



Panduan Khusus

Kesehatan Pribadi dan Sosial



A. PENDAHULUAN

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

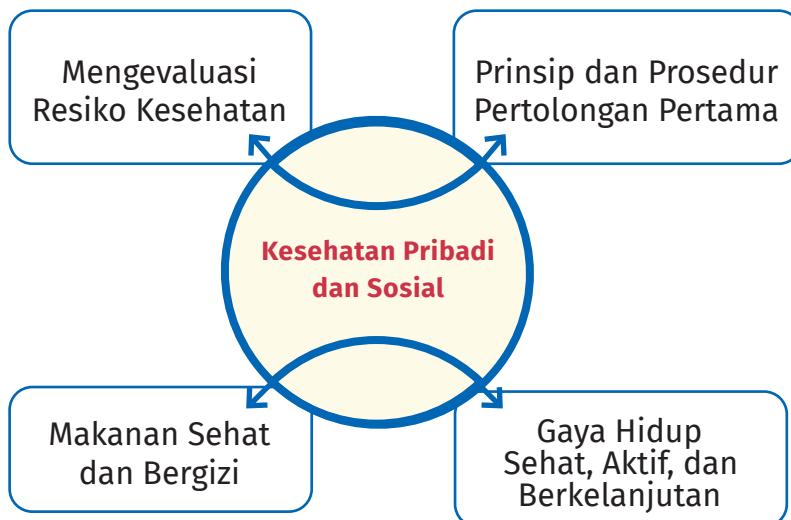
a. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Selain itu, peserta didik juga akan mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Selanjutkan, peserta didik akan menerapkan serta mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam keselamatan sendiri atau orang lain.

b. Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

- 1) Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup dan aktivitas fisik yang mereka lakukan.
- 2) Peserta didik mampu merencanakan dan menerapkan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko kesehatan yang timbul dari gaya hidup tersebut.
- 3) Peserta didik mampu menggunakan berbagai media untuk mempromosikan gaya hidup sehat kepada orang lain, baik melalui poster, video, maupun presentasi.
- 4) Peserta didik mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik mereka.
- 5) Peserta didik mampu menerapkan prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam memberikan pertolongan pertama dalam situasi yang mengancam keselamatan, baik diri sendiri maupun orang lain.

2. Peta Materi



Pada Bab 6 ini guru mengajarkan materi esensial berupa pembelajaran kesehatan pribadi dan sosial. Pada pembelajaran ini, untuk dapat memberikan pembelajaran bermakna kepada peserta didik, materi kesehatan pribadi dan sosial dapat dicapai melalui 4 subbab pembelajaran berikut.

1. Mengevaluasi Risiko Kesehatan
 - a. Serangan Jantung Mendadak
 - b. Resusitasi Jantung
 - c. Pemeliharaan Kesehatan
2. Makanan Sehat dan Bergizi
 - a. Perkembangan Baru di Industri Makanan
 - b. Perbedaan antara Makanan Cepat Saji, Makanan Siap Saji, dan Makanan Sehat
 - c. Memilih Keragaman Kuliner Khas Daerah
 - d. Periklanan dan Makanan Cepat Saji atau Siap Saji
 - e. Memilih Makanan Sehat
 - f. Mengajurkan Pilihan-Pilihan Sehat

3. Gaya Hidup Sehat

- a. Menciptakan Lingkungan yang Sehat
- b. Aktif Berjalan Kaki
- c. Aktivitas Fisik yang Bersifat Insidental
- d. Aktivitas Fisik yang Bersifat Rekreasional
- e. Membangun Hubungan Sosial
- f. Hubungan dengan Alam
- g. Tanggung Jawab Lingkungan

Keterkaitan dengan Materi Bab Lain

Bab ini memiliki keterkaitan dengan bab lain, yaitu bahwa beraktivitas fisik membutuhkan asupan gizi yang tepat. Materi yang dipelajari pada bab ini akan memberikan kemudahan dalam mempelajari bab lain.

3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran Bab 5

Bab 6 Kesehatan pribadi dan sosial. dapat diajarkan oleh guru selama 5 pertemuan dengan perincian sebagai berikut.

- a. Pertemuan Ke-1 : Subbab 1 Mengevaluasi Risiko Kesehatan
- b. Pertemuan Ke-2 : Subbab 2 Makanan Sehat dan Bergizi (bagian a, b, dan c)
- c. Pertemuan Ke-3 : Subbab 2 Makanan Sehat dan Bergizi (bagian d, e, dan f)
- d. Pertemuan Ke-4 : Subbab 3 Gaya Hidup Sehat (bagian a, b, dan c)
- e. Pertemuan Ke-5 : Subbab 3 Gaya Hidup Sehat (bagian d, e, f, dan g)

Jumlah pertemuan bersifat saran/rekomendasi, guru dapat mengubah dan menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik di satuan pendidikannya masing-masing.

B. KONSEP DAN KETERAMPILAN PRASYARAT

Kemampuan prasyarat untuk Bab 6 ini adalah peserta didik harus sudah memiliki pemahaman tentang makanan yang baik untuk tubuh dan cara menjaga diri dari bahaya, mengerti risiko kesehatan, bisa menilai risiko, dan sadar akan hidup yang sehat. Meskipun peserta didik belum menguasai hal itu dengan baik, tetapi peserta didik telah mengetahui topik-topik seperti risiko kesehatan, gaya hidup sehat, aktivitas fisik, promosi kesehatan, dan sebagainya.

Guru dapat menggunakan asesmen awal untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman peserta didik untuk mengukur pemahaman mereka tentang konsep-konsep kesehatan, gizi, olahraga, keselamatan, risiko kesehatan, dan gaya hidup sehat yang dimiliki.

C. APERSEPSI

1. Ajaklah peserta didik menggali pemahaman dengan mendiskusikan pertanyaan pemandik tentang hal yang dilakukan peserta didik jika ada teman mereka yang pingsan di sekolah dan respons mereka jika melihat seseorang mengalami serangan jantung di tempat umum.
2. Ajaklah peserta didik melihat Gambar 6.1 tentang langkah-langkah pertolongan pertama saat terjadi serangan jantung dan Gambar 6.2 tentang langkah-langkah resusitasi jantung dan paru yang efektif. Selanjutnya, tanyakan pemahaman terkait panduan tersebut. Jika mereka sudah paham, mintalah mereka membuat strategi agar dapat mengingatnya lebih baik. Setelah itu, ajak peserta didik untuk menggunakan pembelajaran mendalam Aktivitas 1 dan merenungkan pengalaman mereka dalam merespons situasi kegawatdarurat. Selanjutnya, mereka dapat mendalami pemahaman mereka melalui studi kasus pada Aktivitas 2.
3. Ajaklah peserta didik menggali pemahaman mereka mengenai pemeliharaan kesehatan untuk kehidupan sehari-hari mereka, serta ajak peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk mempelajari pengelolaan cedera luka berdarah dalam aktivitas fisik atau berolahraga.
4. Ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman mereka tentang perkembangan baru di industri makanan, juga tentang bagaimana mereka suka memilih makanan siap saji dan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam.

5. Ajaklah peserta didik membaca informasi tentang faktor yang memengaruhi perilaku remaja dalam hal mengonsumsi makanan cepat saji. Galilah pengalaman peserta didik dengan menanyakan frekuensi mereka mengonsumsi makanan siap saji dan cepat saji. Gunakan pertanyaan pemantik dari informasi tersebut untuk mengajak peserta didik membayangkan yang dimaksud dengan makanan yang kurang sehat.
6. Ajaklah peserta didik berekplorasi dalam memilih makanan keragaman kuliner khas daerah yang sehat untuk kebutuhan nutrisi tubuhnya. Tanyakan kepada mereka tentang seberapa penting seseorang harus memilih makanan khas di daerahnya dan ajaklah peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk dapat memilih makanan lokal khas sudah sesuai dengan yang daerah di Indonesia.
7. Ajaklah peserta didik mengamati Gambar 6.6 Perilaku Sehat Menyikapi Dampak Globalisasi dan Tabel 6.7 Tips Kuliner Sehat. Selanjutnya, mintalah peserta didik merefleksikan kesesuaian diri mereka dengan yang direkomendasikan. Jika mereka direkomendasikan, mintalah peserta didik membuat strategi untuk mempertahankannya; jika mereka belum sesuai, mintalah peserta didik membuat rencana perubahan gaya hidupnya. Setelah itu, ajaklah peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk memberikan pemahaman tentang pengaruh atau dampak iklan makanan cepat saji atau siap saji terhadap keputusan mereka dalam memilih makanan.
8. Ajaklah peserta didik untuk berekplorasi dalam memilih makanan yang sehat untuk pemenuhan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Tanyakan kepada mereka tentang seberapa penting memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ajaklah peserta didik mengamati Gambar 6.9 tentang Anjuran Konsumsi, Gula, Garam dan Lemak dan Gambar 6.10 tentang Kebiasaan Baik dalam Pola Makan Sehat. Selanjutnya, mintalah peserta didik untuk merefleksikan kesesuaian diri mereka dengan yang direkomendasikan. Jika mereka sudah sesuai dengan yang direkomendasikan, mintalah peserta didik membuat strategi untuk mempertahankannya; jika mereka belum sesuai, mintalah peserta didik membuat rencana perubahan gaya hidupnya.

9. Ajaklah peserta didik mengamati Gambar 6.11 tentang Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang, kemudian mintalah peserta didik untuk merefleksikan diri mereka berkaitan dengan cara memilih makanan dengan nilai gizi simbang untuk kesehatan pribadi dan orang lain, serta ajaklah peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk memberikan pemahaman tentang anjuran memelihara kesehatan pribadi dan orang lain sehari-hari.
10. Ajaklah peserta didik untuk beranalogi tentang gaya hidup sehat, seperti menciptakan lingkungan yang sehat, aktif berjalan kaki, memahami aktivitas fisik yang bersifat insidental, mengerti tentang aktivitas fisik yang bersifat rekreasional, dan mengerti tentang cara membangun hubungan sosial dan hubungan dengan alam. Setelah itu, ajaklah peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk memberikan pemahaman tentang gaya hidup aktif, sehat, dan berkelanjutan untuk memelihara kesehatan dan kesejahteraan pribadi dan orang lain sehari-hari.
11. Ajaklah peserta didik untuk merefleksikan pengalaman mereka tentang tanggung jawab terhadap lingkungan, yaitu bagaimana mereka belajar menjaga lingkungan yang merupakan tanggung jawab pribadinya dan orang lain. Selanjutnya, ajaklah peserta didik menggunakan pembelajaran mendalam untuk memberikan pemahaman tentang tanggung jawab lingkungan berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan pribadi dan orang lain sehari-hari.

D. PENILAIAN SEBELUM PEMBELAJARAN

Lakukan asesmen awal pembelajaran untuk mengetahui pemahaman dan penguasaan peserta didik terkait konsep prasyarat pada bab ini, yakni pemahaman makanan yang baik bagi tubuh dan cara menjaga diri dari bahaya, mengerti risiko kesehatan, menilai risiko, dan sadar akan hidup sehat. Asesmen awal dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti tertulis menggunakan metode *self-check* (periksa diri), lisan, atau dalam bentuk penugasan dan bentuk yang lain. Berikut ini contoh asesmen awal menggunakan metode *self-check* (periksa diri).

Tabel 6.1 Contoh Asesmen Awal Penilaian Diri

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu memahami konsep "makanan yang baik bagi tubuh"?		
Apakah kamu memahami beberapa faktor yang dapat memengaruhi pemilihan makanan sehat di lingkungan sehari-hari?		
Apakah kamu memahami bahwa risiko kesehatan dipengaruhi oleh keputusan memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari?		

Hasil asesmen awal peserta didik menjadi informasi awal bagi guru untuk mengetahui penguasaan awal peserta didik tentang kesehatan pribadi dan sosial yang telah dikuasai peserta didik. Dari asesmen awal tersebut, guru dapat melakukan tindak lanjut sesuai dengan panduan umum untuk memberikan pembelajaran berdiferensiasi kepada peserta didik.

E. PANDUAN PEMBELAJARAN BUKU SISWA

1. Tujuan Pembelajaran

Tabel 6.2 Alur Tujuan Pembelajaran dan Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Indikator Ketercapaian Tujuan Pembelajaran
Mengevaluasi Risiko Kesehatan	Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahannya melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media.	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup dan aktivitas fisik yang mereka lakukan.

Makanan Sehat dan Bergizi	Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.	Peserta didik mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik mereka.
Gaya Hidup Sehat	Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media.	Peserta didik mampu menggunakan berbagai media untuk mempromosikan gaya hidup sehat kepada orang lain, baik itu melalui poster, video, maupun presentasi.

2. Aktivitas Pembelajaran

a. Mengevaluasi Risiko Kesehatan

Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media.

1. Serangan Jantung Mendadak

Kegiatan 1

Pada bab ini terlebih dahulu ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka dalam mengevaluasi risiko kesehatan di jenjang pendidikan sebelumnya. Selanjutnya, ajak peserta didik mendiskusikan pertanyaan pemantik berikut. “Apa yang kamu lakukan jika ada teman yang pingsan di sekolah? Bagaimana responsmu ketika melihat seseorang mengalami serangan jantung di tempat umum?”

Sebelum Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta duduk dan menyampaikan pengalaman mereka tentang mengevaluasi risiko kesehatan.
- b. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan pemantik berikut dalam diskusi.
 - 1) Apa yang kamu lakukan jika ada teman yang pingsan di sekolah?
 - 2) Bagaimana responmu ketika melihat seseorang mengalami serangan jantung di tempat umum?
- c. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.1 pada *Buku Siswa* untuk memberikan pengalaman peserta didik berkaitan dengan langkah-langkah tindakan pertolongan pertama pada situasi darurat serangan jantung.



Gambar 6.1 Langkah-Langkah Tindakan Pertolongan Pertama pada

Situasi Darurat Serangan Jantung

Sumber: Ditjen P2P Kemenkes

- d. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah anggota 5–6 peserta didik.

Selama Beraktivitas

- a. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mulai melakukan diskusi dengan saling memberikan pertanyaan kelompok kepada kelompok lainnya untuk menjadi tema pembahasan diskusi.
- b. Guru mengamati bagaimana peserta didik melakukan aktivitas diskusi untuk nantinya diberikan umpan balik.
- c. Peserta didik diminta membagikan pendapat kelompoknya berdasarkan hasil pengamatannya pada Gambar 6.1.
- d. Peserta didik pada kelompok lain diminta melakukan hal yang sama dan jika perlu mengajukan tanggapan atas pendapat yang disampaikan dengan tujuan merangsang diskusi yang mendalam.
- e. Setelah selesai berdiskusi, peserta didik diminta membagikan pendapat kelompok berdasarkan hasil pengamatan mereka.
- f. Peserta didik dipersilakan menyampaikan pertanyaan atau komentar atas pendapat atau presentasi yang disampaikan untuk menciptakan diskusi yang makin mendalam.

Setelah Beraktivitas

Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.

- 1) Bagaimana kelompokmu mendiskusikan langkah-langkah tindakan pertolongan pertama pada situasi darurat serangan jantung?
- 2) Hal penting apa yang kamu peroleh dalam proses mendiskusikan langkah-langkah tindakan pertolongan pertama pada situasi darurat serangan jantung?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik atas upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- d. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban atas pertanyaan reflektif setelah aktivitas.

Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Perilaku kita di lapangan mencerminkan nilai-nilai penting seperti integritas dan rasa hormat. Ini bukan hanya tentang olahraga, melainkan juga tentang siapa kita sebagai individu.”

Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Saya senang sekali dengan keikutsertaan aktif kalian dalam pelajaran hari ini. Saya lihat banyak dari kalian sudah paham betul tentang langkah-langkah pertama saat ada serangan jantung darurat. Kalian keren sekali!”

- e. Guru memberikan penguatan, “Penting untuk tidak mengabaikan pentingnya memahami langkah-langkah awal saat menghadapi serangan jantung tiba-tiba. Mari, kita berkomitmen untuk fokus dan sepenuhnya memahami setiap langkah yang diperlukan!”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan agar peserta didik mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup serta memahami kedaruratan serangan jantung mendadak.

2. Resusitasi Jantung

Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi dan mengevaluasi langkah-langkah resusitasi jantung dan paru yang efektif untuk melakukan pertolongan pertama pada serangan jantung mendadak.

DIRJEN PELAYANAN KESEHATAN, KEMENKER RI

Langkah - langkah Resusitusi Jantung dan Paru (RJP)



Gambar 6.2 Langkah-Langkah Resusitasi Jantung dan Paru yang Efektif

Sumber: Dirjen Pelayanan kesehatan, Kemenkes RI, oleh dr. Arief Faisal Rachman, Rumah sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita, Jakarta.

Sebelum peserta didik mempraktikkan langkah-langkah resusitasi jantung dan paru, terlebih dahulu guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan atau klarifikasi tentang langkah-langkah resusitasi jantung dan paru.

Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 1

Sebelum Beraktivitas

- a. Guru meminta peserta didik memperhatikan Gambar 6.2 tentang Langkah-Langkah Resusitasi Jantung dan Paru yang Efektif.
- b. Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk melakukan simulasi resusitasi jantung dan paru.
- c. Guru menjelaskan panduan langkah-langkah melakukan resusitasi jantung dan paru.

Selama Beraktivitas

- a. Peserta didik melakukan aktivitas praktik simulasi langkah-langkah resusitasi jantung dan paru menggunakan bantal atau benda lain sejenisnya.
- b. Peserta didik bergantian melakukan simulasi.
- c. Peserta didik yang lain mengamati rekan yang sedang melakukan simulasi dengan tujuan mengevaluasi teknik simulasi, mengevaluasi naik turunnya dada, memeriksa kedalaman kompresi, dan mengatur kecepatan kompresi.

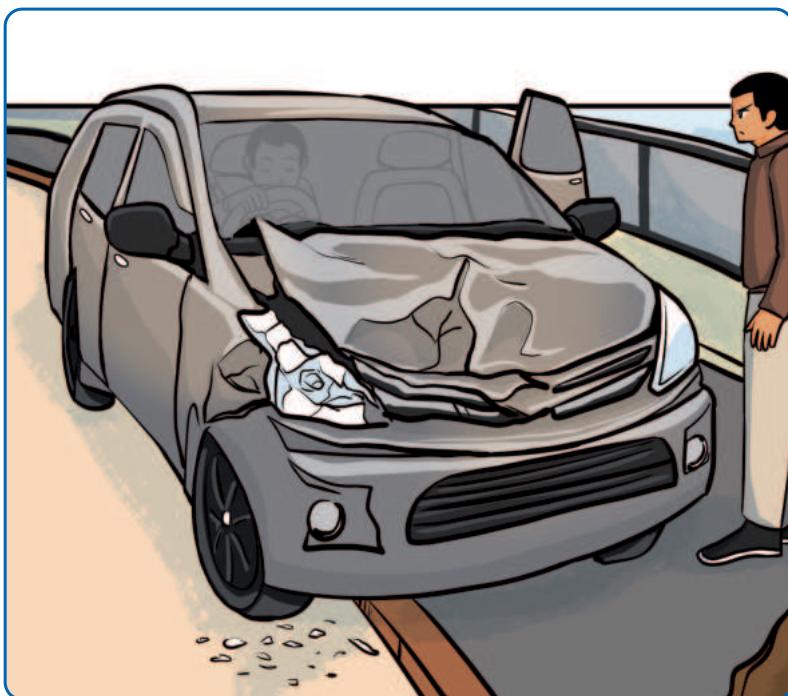


Gambar 6.3 Simulasi Resusitasi Jantung dan Paru

- d. Peserta didik mengembangkan simulasi langkah-langkah resusitasi jantung dalam merespons situasi darurat melalui pengetahuannya tentang prosedur darurat.

Setelah Aktivitas Praktik

- a. Setelah peserta didik selesai melakukan simulasi, guru memberikan beberapa tugas berikut.
 - 1) Peserta didik diminta membuat daftar kasus tentang situasi yang membutuhkan respons kegawatdaruratan.
 - 2) Untuk mencapai keberhasilan peserta didik memahami materi, peserta didik diminta mencari sumber pengetahuan di berbagai media informasi untuk menguji pemahamannya.
- b. Guru mengajak peserta didik mengambil kesimpulan atas Aktivitas Fisik Simulasi Langkah-Langkah Resusitasi Jantung dan Paru secara Efektif.
- c. Guru mengajak peserta didik mencermati dan menjawab pertanyaan reflektif melalui ilustrasi Gambar 6.4 pada *Buku Siswa*.



Gambar 6.4 Contoh situasi darurat tidak terduga; bagaimana kamu meresponsnya?

Kegiatan 2 Belajar Mendalam Aktivitas 2

Sebelum Beraktivitas

- Guru meminta peserta didik memperhatikan Gambar 6.5 pada *Buku Siswa* yang merupakan suatu gambaran studi kasus keadaan darurat.
- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami studi kasus yang dijabarkan.

Selama Beraktivitas



Gambar 6.5 Keadaan Darurat

- Peserta didik melakukan analisis pada studi kasus dan menjawab pertanyaan refleksi diri berikut.
 - Langkah pertama apa yang kamu ambil? Apa alasannya?
 - Risiko apa yang kamu lihat dari kejadian tersebut?
 - Bagaimana cara yang dapat kamu lakukan agar situasi menjadi lebih aman?
 - Siapa yang pertama kali kamu berikan pertolongan?

- b. Peserta didik mengembangkan simulasi langkah-langkah resusitasi jantung dalam merespons situasi darurat melalui pengetahuannya tentang prosedur darurat.

Setelah Beraktivitas

- a. Setelah peserta didik menyelesaikan analisis sebuah kasus, guru memberikan pertanyaan berikut. Bagaimana kamu dapat membantu ambulans dan anggota staf layanan darurat lain yang mulai tiba?
- b. Guru mengajak peserta didik mengambil Kesimpulan atas aktivitas fisik simulasi langkah-langkah resusitasi jantung dan paru secara efektif.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik atas kegiatan menyimulasikan langkah-langkah pada pedoman resusitasi jantung dan merespons keadaan darurat. Guru memberikan umpan balik atas kesesuaian langkah yang dilakukan terhadap langkah yang diharapkan. Jika sudah sesuai, guru memberikan penguatan kepada peserta didik untuk mengembangkan; jika belum, guru memberikan penguatan kepada peserta didik untuk mencari solusi agar tujuan tercapai.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik untuk dapat mengevaluasi penerapan pedoman langkah-langkah resusitasi jantung.
- d. Guru memberikan umpan balik terhadap pendapat peserta didik dalam mengidentifikasi langkah-langkah merespons keadaan darurat.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong peserta didik terampil dalam penerapan simulasi resusitasi jantung dan merespons keadaan darurat dengan konsisten dan efektif.

Kegiatan 3 Belajar Mendalam Aktivitas 3

3. Pemeliharaan Kesehatan

Sebelum Beraktivitas

- Peserta didik diminta duduk dan mengamati poster Langkah-Langkah Pertolongan Pertama Cedera Luka Berdarah oleh Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI.
- Guru dapat meminta peserta didik membaca pada awal pembelajaran.

Selama Beraktivitas

- Guru berkeliling dan memberikan pertanyaan tentang tindakan yang pernah dilakukan peserta didik dalam upaya melakukan tindakan pertolongan pertama pada cedera luka dan berdarah.
- Peserta didik diminta membuat poster atau infografik yang di dalamnya memuat langkah-langkah agar terhindar dari infeksi virus yang ditularkan melalui darah.

Setelah Beraktivitas

- Peserta didik diminta membuat kesimpulan tentang rencana pemeliharaan kesehatan untuk menjaga kesehatan secara personal sesuai dalam berbagai macam aktivitas fisik atau olahraga.
- Peserta didik diminta langkah-langkah pertolongan pertama pada luka berdarah Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI.
- Peserta didik diminta menyebarkan informasi tentang langkah-langkah agar terhindar dari infeksi virus yang ditularkan melalui darah melalui media hasil karyanya, yaitu melalui infografik atau poster yang dibuat.

Asesmen Formatif

- Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- Guru memberikan umpan balik terhadap upaya pencegahan infeksi virus dalam beraktivitas fisik atau berolahraga melalui langkah-langkah pertolongan pertama. Guru memberikan umpan balik atas kesesuaian langkah yang dilakukan terhadap langkah yang diharapkan. Jika

sudah sesuai, guru memberikan penguatan kepada peserta didik untuk mengembangkan; jika belum, guru memberikan penguatan kepada peserta didik untuk mencari solusi agar tujuan tercapai.

- f. Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik agar tidak terjadi infeksi virus ketika melakukan aktivitas fisik atau berolahraga melalui langkah-langkah pertolongan pertama.
- g. Guru memberikan umpan balik terhadap pendapat peserta didik dalam melakukan identifikasi agar tidak terjadi infeksi virus dalam beraktivitas fisik atau berolahraga melalui langkah-langkah pertolongan pertama.

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong peserta didik agar terampil menerapkan aktivitas agar tidak terjadi infeksi virus dalam beraktivitas fisik atau berolahraga melalui langkah-langkah pertolongan pertama.

b. Makanan Sehat dan Bergizi

Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi dan mengevaluasi makanan sehat dan bergizi dengan memilih makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.

Kegiatan 4

1. Perkembangan Baru Industri Makanan

Pada bab ini terlebih dahulu peserta didik diajak merefleksikan pengalaman belajar mereka di jenjang pendidikan sebelumnya. berkaitan dengan makanan sehat dan bergizi. Kemudian, ajaklah peserta didik mendiskusikan pertanyaan pemantik berikut. Apakah makanan siap saji dapat menjadikan tubuh kuat? Seberapa penting makanan siap saji dan instan dapat menunjang aktivitas fisik atau berolahraga? Apakah makanan siap saji dan instan dapat menunjang kesehatan?

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang pengalaman dan alasan mereka lebih suka memilih jenis makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam.
- b. Guru memberikan penguatan bahwa sekarang ini banyak anak muda dan remaja lebih menyukai makanan cepat saji atau siap saji karena penyajiannya yang lebih cepat.
- c. Guru meminta peserta didik menuliskan pengalaman mereka mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam di buku catatan, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- d. Selanjutnya, ajak peserta didik untuk menentukan cara mengambil keputusan dalam aktivitas sehari-hari terkait perkembangan baru industri makanan tersebut.
- e. Peserta didik pada kelompok lain diminta melakukan hal yang sama dan jika perlu mengajukan tanggapan atas pendapat yang disampaikan dengan tujuan merangsang diskusi yang mendalam.

Kegiatan 5

2. Perbedaan antara Makanan Cepat Saji, Makanan Siap Saji, dan Makanan Sehat

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik mendiskusikan pengalaman mereka mengonsumsi makanan siap saji dan cepat saji, misalnya frekuensi mereka mengonsumsi makanan tersebut. Guru juga dapat meminta peserta didik menyebutkan contoh makanan siap saji dan cepat saji menurut pendapat mereka masing-masing.
- b. Guru mengajak peserta didik mencermati Anjuran Kebutuhan Nutrisi bagi Remaja oleh Kemenkes RI.
- c. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.6 pada *Buku Siswa* tentang Faktor yang Memengaruhi Perilaku Remaja dalam Hal Konsumsi Makanan Cepat Saji.

- 1** **Pengetahuan**
Pengetahuan gizi yang kurang serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh
- 2** **Pengaruh Teman Sebaya**
Ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang memengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau *fast food* dibandingkan dengan makanan lainnya
- 3** **Tempat Nyaman Untuk Berkumpul**
Restoran makanan cepat saji ataupun *junk food* biasanya menjadi tempat berkumpul bersama keluarga ataupun teman
- 4** **Cepat dan Praktis**
Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis
- 5** **Rasa yang Enak**
Makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat, dan dapat menggugah selera makan
- 6** **Uang Saku**
Ketersediaan uang saku yang diterima remaja
- 7** **Harga yang Murah**
Harga yang murah dan porsi besar yang ditawarkan restoran cepat saji
- 8** **Brand Makanan Cepat Saji**
Brand dari suatu restoran cepat saji

Gambar 6.6 Faktor yang Memengaruhi Perilaku Remaja dalam Hal

Konsumsi Makanan Cepat Saji

Direktorat Pelayanan Kesehatan, Kemenkes RI 2023.

- d. Guru memberikan penguatan bahwa makanan siap saji atau cepat saji jika dikonsumsi berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan
- e. Guru meminta peserta didik menuliskan risiko kesehatan yang ditimbulkan jika mengonsumsi makanan siap saji atau cepat saji yang tinggi lemak, gula dan garam secara berlebihan di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- f. Guru mengajak peserta didik menentukan bagaimana pengambilan keputusan dilakukan dalam aktivitas sehari-hari terkait perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat tersebut.

Kegiatan 5 Belajar Mendalam Aktivitas 4

3. Memilih Keragaman Kuliner Khas Daerah

Sebelum Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta duduk dan menyampaikan pengalaman mereka memilih keragaman kuliner khas daerah.

- b. Peserta didik mendiskusikan pertanyaan pemantik berikut.
 - 1) Seberapa penting seseorang harus memilih makanan khas daerahnya?
 - 2) Pernahkah kamu membayangkan bahwa dengan memilih makanan khas daerahmu, kamu dapat mendukung keberlangsungan lingkungan tempat tinggalmu?
- c. Guru mengajak peserta didik untuk menyebutkan makanan-makanan lokal khas daerahnya.
- d. Guru meminta peserta didik menjawab pertanyaan tentang dampak jika tidak menyadari atau mengabaikan risiko mengonsumsi makanan tradisional yang tidak sehat bagi kesehatan kita dan generasi mendatang, dan menuliskannya di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- e. Guru memberikan penguatan bahwa makanan tradisional yang tinggi lemak jenuh, garam, gula, atau bahan pengawet sering menjadi penyebab berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, atau masalah jantung.
- f. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok dengan anggota 5–6 peserta didik.

Selama Beraktivitas

- a. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memulai diskusi dengan saling memberikan pertanyaan kelompok kepada kelompok lain untuk menjadi tema pembahasan diskusi.
- b. Guru memberikan informasi tentang tema diskusi, yaitu cara memilih makanan lokal khas daerah di Indonesia terkait keragaman budaya kuliner, nilai gizi, proses pembuatan, upaya melestarikan, dan upaya mempromosikannya.
- c. Guru mengamati proses peserta didik melakukan aktivitas diskusi untuk kemudian diberikan umpan balik. Setelah selesai berdiskusi, peserta didik diminta membagikan pendapat kelompok berdasarkan hasil pengamatan mereka.
- d. Peserta didik pada kelompok lain diminta melakukan hal yang sama jika perlu mengajukan tantangan terhadap pendapat dengan tujuan merangsang diskusi yang mendalam.

Setelah Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta menuliskan pengalaman mereka dalam mencoba, memilih, dan menikmati makanan lokal khas daerah di Indonesia yang menggambarkan pengaruh budaya dan identitas suatu daerah.
- b. Dalam aktivitas ini, guru memberikan penekanan tentang pentingnya terus belajar tentang makanan dan bagaimana memilih makanan yang baik untuk kesehatan, tetapi tetap sesuai dengan selera agar tubuh kamu tetap sehat dan kuat.
- c. Peserta didik diminta menyebarluaskan informasi tentang langkah-langkah agar terhindar dari infeksi virus yang ditularkan melalui darah melalui media hasil karyanya, yaitu melalui infografik atau poster yang dibuat.

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Saya senang sekali dengan keikutsertaan aktif kalian dalam pelajaran hari ini. Kalian telah menunjukkan pemahaman yang baik tentang keanekaragaman makanan dari berbagai wilayah. Saya melihat banyak dari kalian telah menggali informasi tentang makanan tradisional yang unik dan beragam, serta memahami nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya.”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi keragaman kuliner khas daerah.

Kegiatan 6: Belajar Mendalam Aktivitas 5

3. Periklanan dan Makanan Cepat Saji atau Siap Saji

Sebelum Beraktivitas

- a. Guru mengajak peserta didik mendiskusikan perkembangan periklanan dan makanan cepat saji dan siap saji untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih baik.
- b. Peserta didik diminta berdiskusi untuk menjawab pertanyaan refleksi diri dalam bentuk pertanyaan pemantik berikut.
 - 1) Bagaimana kamu melihat gaya hidup yang dipengaruhi iklan sehingga memilih makanan siap saji yang berakibat buruk pada kualitas kesehatan jangka panjang?
 - 2) Pernahkah iklan makanan cepat saji atau siap saji memengaruhi pemikiranmu untuk mengambil keputusan dalam memilih makanan?
- c. Peserta didik diminta mengamati Gambar 6.7 tentang Perilaku Sehat Menyikapi Dampak Globalisasi.
- d. Guru dapat meminta peserta didik menjawab pertanyaan refleksi diri pada awal pembelajaran.
- e. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok kecil beranggotakan 2–3 orang atau dengan teman sebangkunya.

Selama Beraktivitas

- a. Peserta didik diberikan kesempatan untuk saling mendiskusikan pengalaman menilai iklan makanan cepat saji atau siap saji yang pernah dilihat dan bagaimana iklan tersebut memengaruhi keputusan dalam memilih makanan.
- b. Peserta didik diminta melakukan analisis pada iklan makanan siap saji atau cepat saji di lingkungannya yang menggambarkan strategi pemasaran yang digunakan. Analisis yang dilakukan meliputi pesan yang disampaikan pada penonton dan bagaimana nilai gizi disampaikan secara terperinci dalam bentuk tabel!



Gambar 6.7 Cara Membaca Informasi Nilai Gizi Sumber: P2PTM Kemenkes RI.

- c. Peserta didik diminta membagikan pendapat kelompoknya berdasarkan hasil pengamatannya.

Setelah Beraktivitas

- Peserta didik diminta membuat kesimpulan tentang bagaimana iklan makanan cepat saji atau siap saji memengaruhi keputusan mereka memilih makanan.
- Peserta didik diminta melakukan investigasi dengan melakukan aktivitas pengamatan Gambar. 6.8 tentang Tips Kuliner Sehat.
- Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut.
 - Bagaimana kamu dan kelompokmu menyikapi hasil diskusi terkait periklanan dan maknan cepat saji serta siap saji?
 - Hal penting apa yang kamu peroleh dalam proses diskusi tersebut?

Asesmen Formatif

- Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- Guru memberikan umpan balik atas penilaian mereka terhadap periklanan dan makanan cepat saji serta siap saji pada kehidupan sehari-hari.
- Guru memberikan umpan balik terkait aktivitas peserta didik untuk mengembangkan pemahaman yang diperlukan dalam menyikapi periklanan dan makanan siap saji dan cepat saji.

Umpam balik yang diberikan guru diarahkan untuk mendorong dalam menentukan pilihan periklanan dan makanan siap saji dan cepat saji dalam rangka mendukung kualitas kesehatannya dan menunjang aktivitas fizik atau olahraga berdasarkan kebutuhan nutrisinya.

Kegiatan 7

1. Memilih Makanan Sehat

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang pengalaman mereka memilih makanan sehat, misalnya dengan mengajukan pertanyaan, "Seberapa penting kamu memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari?"
 - b. Guru mengajak peserta didik memahami Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.
 - c. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.8 pada *Buku Siswa* tentang Faktor yang Memengaruhi Perilaku Remaja dalam Hal Konsumsi Makanan Cepat Saji.



Gambar 6.8 Anjuran Konsumsi, Gula, Garam, dan Lemak

Sehat Sumber: Ditjen P2P Kemenkes RI.

- d. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya mengonsumsi beragam jenis makanan, baik dari sumber hewani maupun nabati, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda dengan mengamati Gambar 6.9 tentang Kebiasaan baik dalam Pola Makan Sehat (oleh Ditjen P2P Kemenkes RI).



Gambar 6.9 Kebiasaan Baik dalam Pola Makan

Sumber: Ditjen P2P Kemenkes RI.

- e. Guru meminta peserta didik menuliskan dampak positif mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
- f. Selanjutnya, guru mengajak peserta didik menentukan bagaimana pengambilan keputusan dilakukan dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung nutrisi tubuh untuk menunjang aktivitas fisik dan olahraga sehari-hari.

Kegiatan 8: Belajar Mendalam Aktivitas 6

4. Menganjurkan Pilihan-Pilihan Sehat

Sebelum Beraktivitas

- Peserta didik diajak mendiskusikan anjuran dalam berbagai pilihan sehat untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih baik.
- Peserta didik diminta mendiskusikan pertanyaan refleksi diri yang disampaikan dalam bentuk pertanyaan pemantik cara memilih makanan dengan nilai gizi simbang untuk kesehatan pribadi dan orang lain.

- c. Peserta didik diminta mengamati Gambar 6.10 tentang Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang.



Gambar 6.10 Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang Sumber: P2PTM Kemenkes RI.

- d. Guru dapat meminta peserta didik menjawab pertanyaan refleksi diri pada awal pembelajaran.
- e. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok kecil beranggotakan 2-3 orang atau dengan teman sebangkunya.

Selama Beraktivitas

- Peserta didik diminta untuk merancang resep baru untuk makanan sehat.
- Peserta didik diminta memperhitungkan kandungan serat, lemak jenuh, dan garam pada rancangan resep makanan yang mereka lakukan berdasarkan kriteria.
- Berdasarkan kriteria yang dibuat, peserta didik diminta membuat rancangan resep makanan sehat yang memenuhi standar gizi.
- Peserta didik diminta membagikan pendapat kelompoknya berdasarkan hasil pengamatan mereka.

Setelah Beraktivitas

- Peserta didik diminta membuat penjelasan tentang bahan-bahan yang mereka gunakan dan cara menyiapkan makanan tersebut untuk memastikan kebutuhan nutrisi terpenuhi.

- b. Peserta didik diminta membuat kesimpulan tentang dampak positif dari aktivitas merancang resep makanan sehat dalam memengaruhi keputusan mereka memilih makanan.
- c. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut.
 - 1) Bagaimana kamu dan kelompokmu menyikapi hasil diskusi terkait periklanan dan makanan cepat saji serta siap saji?
 - 2) Hal penting apa yang kamu peroleh dalam proses diskusi ini?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Sangat bagus melihat semangat kalian dalam memperhatikan pilihan makanan yang sehat! Beberapa di antara kalian telah menunjukkan kesadaran yang baik tentang pentingnya memilih makanan yang baik untuk tubuh kita. Ini adalah langkah yang baik untuk menjaga kesehatan kita.”
- e. Guru memberikan penguatan, misalnya, “Kalian telah menunjukkan pemahaman yang baik tentang makanan sehat, tidak hanya soal menghindari lemak atau gula, tetapi juga mengatur nutrisi secara keseluruhan. Beberapa dari kalian mungkin hanya fokus pada satu aspek, tanpa memperhatikan keseluruhan kesehatan. Namun, itu dapat ditingkatkan.”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi ketika melakukan pilihan dalam pengambilan keputusan mengonsumsi makanan sehat.

c. Gaya Hidup Sehat

Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi dan mengevaluasi kemampuan peserta didik menggunakan berbagai media untuk mempromosikan gaya hidup sehat kepada orang lain, baik melalui poster, video, maupun presentasi.

Pada bab ini, terlebih dahulu ajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka tentang gaya hidup sehat yang mereka lakukan di jenjang pendidikan sebelumnya. Selanjutnya, ajaklah peserta didik mendiskusikan pertanyaan pemantik berikut.

- 1) Seberapa penting kamu menjalani gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari?
- 2) Apa yang dapat kamu lakukan untuk memotivasi diri dan orang lain di sekitarmu agar menjalani gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan?

Kegiatan 9 Belajar Mendalam Aktivitas 7

Sebelum Beraktivitas

- a. Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang gaya hidup sehat untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih baik.
- b. Guru meminta peserta didik berdiskusi untuk menjawab pertanyaan refleksi diri dalam bentuk pertanyaan pemantik berikut.
 - 1) Seberapa penting kamu menjalani gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari?
 - 2) Apa yang dapat kamu lakukan untuk memotivasi diri dan orang lain di sekitarmu untuk menjalani gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan?
- c. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.11 tentang Konsep Utama Lingkungan Sehat.



Gambar 6.11 Untuk menciptakan lingkungan yang sehat, konsep utama menjadi pertimbangan dalam perencanaan lingkungan yang sehat.

- Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok kecil beranggotakan 2-3 orang atau dengan teman sebangkunya.

Selama Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta mengidentifikasi dan menganalisis kapasitas atau sumber daya yang dimiliki oleh lingkungan sehat di wilayah tempat tinggal mereka. Identifikasi dan analisis bisa dilakukan dengan meninjau hal-hal berikut: (a) akses berjalan kaki atau bersepeda, (b) aktivitas fisik yang bersifat insidental, (c) aktivitas fisik yang bersifat rekreasional, d) aktivitas hubungan sosial, dan e) hubungan dengan alam.
- b. Peserta didik diminta membuat pamflet yang menggambarkan promosi gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan untuk memberikan informasi kepada komunitas.
- c. Peserta didik diminta membagikan pendapat kelompoknya berdasarkan hasil pengamatannya.

Setelah Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta membuat penjelasan bagaimana mereka mempersiapkan pamflet atau suatu bentuk media informasi untuk menyosialisasikan kepada komunitasnya dan orang lain.
- b. Peserta didik diminta membuat kesimpulan tentang manfaat mempelajari gaya hidup aktif, sehat, dan berkelanjutan dalam upaya memelihara kesehatan dan kesejahteraan pribadi dan orang lain sehari-hari.
- c. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.
 - 1) Bagaimana kamu dan kelompokmu menyikapi hasil diskusi terkait gaya hidup sehat?
 - 2) Hal penting apa yang kamu peroleh dari proses diskusi ini?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif setelah aktivitas.

- d. Umpam balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, "Saya sangat mendorong kalian untuk terus mempraktikkan gaya hidup sehat dan saling mendukung satu dengan yang lain dalam perjalanan ini. Dengan menjaga komitmen kita terhadap kesehatan, kita dapat mencapai potensi maksimal dalam kehidupan kita dan memberikan inspirasi bagi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Teruslah bersemangat!"
- e. Guru memberikan penguatan, "Teruslah menjaga pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan memberikan waktu istirahat yang cukup. Ingatlah bahwa investasi dalam kesehatan adalah investasi jangka panjang bagi diri kita sendiri. Dengan memperhatikan gaya hidup sehat, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan menjaga tubuh kita tetapbugar dan kuat. Teruslah berkomitmen pada gaya hidup sehat dan jadikan ini sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Semangat!"

Kegiatan 10

1. Menciptakan Lingkungan Sehat

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik mendiskusikan pengalaman mereka berkaitan dengan lingkungan sehat di sekitar mereka. Guru dapat memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Pernahkah kamu membayangkan bahwa lingkungan yang sehat sangat berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri ataupun orang lain?
 - 2) Apa yang pernah kamu lakukan untuk mengambil peran dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan berkelanjutan di tempat tinggal kalian?
- b. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.13 pada *Buku Siswa* yang mengilustrasikan bahwa untuk menciptakan lingkungan yang sehat, konsep utama menjadi pertimbangan dalam perencanaan lingkungan yang sehat.
- c. Guru memberikan penguatan bahwa menciptakan lingkungan yang sehat merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan manusia dan keberlanjutan lingkungan.

- d. Guru meminta peserta didik menuliskan manfaat positif menciptakan lingkungan yang sehat dalam buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- e. Guru kemudian mengajak peserta didik menentukan cara pengambilan keputusan dalam aktivitas fisik atau olahraga sehari-hari dalam mewujudkan lingkungan sehat yang merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan manusia dan keberlanjutan lingkungan.

Kegiatan 11

2. Aktif Berjalan Kaki

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik mendiskusikan pengalaman mereka berkaitan dengan penerapan hidup sehat melalui lingkungan yang sehat. Guru dapat memberikan pertanyaan berikut. Bagaimana kamu melihat penerapan gaya hidup aktif melalui lingkungan yang sehat dapat memengaruhi aktivitas fisik atau olahraga sehari-hari?
- b. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.12 tentang fasilitas pendukung untuk berjalan atau bersepeda berupa trotoar atau jalur khusus sepeda.



Gambar 6.12 Mendorong setiap orang aktif berjalan kaki atau bersepeda bermanfaat untuk kesehatan diri sendiri ataupun orang lain. Pemerintah berupaya mengembangkan trotoar dan jalur sepeda.

- c. Guru memberikan penguatan berdasarkan anjuran Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI tentang manfaat berjalan kaki dengan mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.13.



Gambar 6.13 Manfaat Berjalan Kaki

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2018)

- d. Guru meminta peserta didik menuliskan manfaat positif menciptakan lingkungan yang sehat di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- e. Guru kemudian mengajak peserta didik menentukan cara pengambilan keputusan dalam aktivitas fisik atau olahraga sehari untuk merasakan manfaat dari aktif berjalan kaki.

Kegiatan 12

3. Aktivitas Fisik yang Bersifat Insidental

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang pengalaman mereka melakukan aktivitas fisik yang terjadi secara kebetulan atau tidak disengaja. Guru dapat menyampaikan pertanyaan berikut, “Menurutmu, seberapa penting aktivitas fisik yang terjadi secara berkebetulan dan mengapa aktivitas tersebut penting bagi kesehatan?”

- b. Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi anjuran Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI bahwa “Aktivitas fisik yang cukup (minimal 30 menit setiap hari) dapat dilakukan di mana saja, tidak harus di tempat pusat kebugaran atau menggunakan berbagai macam peralatan olahraga yang mahal harganya.”
- c. Guru memberikan penguatan kepada peserta didik berdasarkan anjuran Dirjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI tentang aktif bergerak di tempat umum dengan mengamati Gambar 6.14.



Gambar 6.14 Aktif bergerak di tempat umum

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2024)

- d. Berikan ilustrasi visual dengan mengamati Gambar 6.15 untuk memberikan pemahaman pada peserta didik bahwa aktivitas berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah mendorong untuk melakukan aktivitas fisik secara berkebetulan.



Gambar 6.15 Berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah mendorongmu melakukan aktivitas fisik secara berkebetulan.

- e. Guru meminta peserta didik menuliskan manfaat aktivitas fisik yang bersifat insidental di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- f. Guru kemudian mengajak peserta didik menentukan cara pengambilan keputusan dalam aktivitas fisik atau olahraga sehari-hari untuk merasakan manfaat aktivitas fisik yang bersifat insidental.

Kegiatan 13

4. Aktivitas Fisik yang Bersifat Rekreasional

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang pengalaman mereka terkait aktivitas fisik yang bersifat rekreasional, misalnya dengan memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Seberapa sering kamu berolahraga di waktu luang dengan memanfaatkan fasilitas di lingkungan yang sehat?
 - 2) Apa yang kamu lakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik di waktu luangmu?
- b. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.16 tentang jalur sepeda dan pejalan kaki yang terintegrasi dengan sosial budaya serta transportasi umum dalam perencanaan lingkungan yang sehat untuk memberikan pemahaman pada peserta didik.



Gambar 6.16 Alur sepeda dan pejalan kaki terintegrasi dengan sosial budaya serta transportasi umum dalam perencanaan lingkungan yang sehat.

- c. Guru memberikan penguatan pada peserta didik bahwa lingkungan yang sehat mendorong aktivitas fisik rekreasi dengan menyediakan berbagai fasilitas seperti taman umum, lapangan olahraga, dan ruang terbuka hijau. Fasilitas lain, seperti jalur pejalan kaki dan sepeda, juga mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik.
- d. Guru meminta peserta didik menuliskan manfaat aktivitas fisik yang bersifat rekreasional di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- e. Guru kemudian mengajak peserta didik menentukan cara pengambilan keputusan yang dilakukan dalam aktivitas fisik atau olahraga sehari-hari untuk merasakan manfaat aktivitas fisik yang bersifat rekreasional.

Kegiatan 13

5. Membangun Hubungan Sosial

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajak peserta didik berdiskusi tentang pengalaman mereka terkait aktivitas fisik yang dilakukan bersama orang lain, misalnya dengan memberikan pertanyaan berikut.
 - 1) Apakah kamu lebih suka beraktivitas fisik sendiri atau beraktivitas fisik bersama-sama teman atau komunitasmu?
 - 2) Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik yang sekaligus dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain?

- b. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.17 tentang kegiatan bahu-membahu membersihkan sarana ruang publik yang dibangun pemerintah untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif dalam aktivitas fisik demi kesejahteraan bersama untuk memberikan pemahaman peserta didik.
- c. Guru memberikan penguatan pada peserta didik tentang pentingnya membangun hubungan sosial di lingkungan binaan yang sehat serta pentingnya fasilitas ruang publik yang inklusif, aman, nyaman, rekreatif, dan dapat mendorong setiap individu ataupun kelompok mengambil peran untuk memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas sehingga meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, baik mental, emosional, maupun fisik.



Gambar 6.17 Bahu-membahu membersihkan sarana ruang publik yang dibangun pemerintah untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif dalam aktifitas fisik untuk kesejahteraan bersama.

- d. Guru meminta peserta didik menuliskan manfaat positif dari aktivitas fisik dan berolahraga dalam upaya membangun hubungan sosial di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- e. Guru kemudian mengajak peserta didik menentukan cara pengambilan keputusan yang dapat dilakukan untuk aktivitas fisik atau olahraga sehari-hari melalui aksi nyata membangun hubungan sosial.

Kegiatan 15

6. Hubungan dengan Alam

Penguatan Pemahaman

- a. Guru mengajaklah peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka sebelumnya terkait hubungan setiap individu atau komunitas dengan keberlangsungan alam.
- b. Guru mengajak peserta didik mengamati Gambar 6.18 tentang upaya pemerintah membangun ruang terbuka hijau sebagai perwujudan interaksi alam dengan kesehatan dan kesejahteraan setiap orang ataupun kelompok.



Gambar 6.18 Pemerintah membangun ruang terbuka hijau sebagai perwujudan interaksi alam dengan kesehatan dan kesejahteraan setiap orang maupun kelompok.

- c. Guru memberikan penguatan pada peserta didik bahwa membangun manusia tidak hanya tergantung pada alam secara materi, tetapi juga secara psikologis, emosional, dan spiritual. Aktivitas fisik di alam, seperti berolahraga di taman kota atau menanam pohon, penting untuk kesehatan dan kesejahteraan bersama.
- d. Guru meminta peserta didik menuliskan manfaat menjaga hubungan setiap individu, komunitas, dan sosial terhadap keberlangsungan alam sekitar di buku catatan mereka, kemudian mengajak mereka saling berbagi.
- e. Guru kemudian mengajak peserta didik menentukan cara pengambilan keputusan untuk mewujudkan hubungan setiap individu, komunitas, dan sosial terhadap keberlangsungan alam sekitar.

Kegiatan 9 Belajar Mendalam Aktivitas 7

7. Tanggung Jawab Lingkungan

Sebelum Beraktivitas

- a. Guru mengajak peserta didik mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan tanggung jawab lingkungan.
- b. Guru meminta peserta didik menjawab pertanyaan refleksi diri yang disampaikan dalam bentuk pertanyaan pemantik dalam diskusi, misalnya sebagai berikut.
 - 1) Pernahkah kamu melakukan aktivitas fisik atau berolahraga bersama-sama temanmu dalam kegiatan menjaga lingkungan yang merupakan tanggung jawab pribadimu dan orang lain?
 - 2) Menurutmu seberapa penting menjaga lingkungan untuk kesehatan dan kesejahteraan dirimu dan orang lain?
- c. Peserta didik diminta mengamati Gambar 6.19 tentang pentingnya dilakukan kegiatan menjaga keseimbangan alam untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan individu dan orang lain.



Gambar 6.19 Untuk menciptakan lingkungan yang sehat, konsep utama menjadi pertimbangan dalam perencanaan lingkungan yang sehat.

- d. Guru dapat meminta peserta didik menjawab pertanyaan refleksi diri pada awal pembelajaran.
- e. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok kecil beranggotakan 2–3 orang atau dengan teman sebangkunya.

Selama Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta mengidentifikasi potensi hubungan negara dan masyarakat di wilayah mereka tinggal, baik individu, kelompok, ataupun komunitas.
- b. Peserta didik diminta menganalisis partisipasi masyarakat pada kegiatan aktivitas fisik, misalnya menari tradisional, berjalan kaki, bersepeda, dan permainan olahraga mengambil peran dalam mewujudkan lingkungan yang sehat dan berkelanjutan.
- c. Peserta didik diminta membagikan pendapat kelompoknya yang dilakukan berdasarkan hasil pengamatannya.

Setelah Beraktivitas

- a. Peserta didik diminta membuat penjelasan tentang bagaimana mereka mempersiapkan diri untuk membangun hubungan antarindividu dalam masyarakat dan negara untuk merealisasikan tanggung jawab lingkungan.
- b. Peserta didik diminta membuat kesimpulan tentang manfaat mempelajari tanggung jawab terhadap lingkungan untuk memelihara kesehatan dan kesejahteraan pribadi dan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan reflektif berikut ini.
 - 1) Bagaimana kamu dan kelompokmu menyikapi hasil diskusi terkait tanggung jawab lingkungan?
 - 2) Hal penting apa yang kamu peroleh dari proses diskusi ini?

Asesmen Formatif

- a. Guru melakukan asesmen formatif dengan memberikan umpan balik terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- b. Guru memberikan umpan balik terhadap upaya menemukan pemahaman yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan aktivitas.
- c. Guru memberikan umpan balik terkait jawaban-jawaban pertanyaan reflektif yang diberikan setelah beraktivitas.
- d. Umpan balik yang diberikan bersifat positif dan konstruktif, misalnya, “Saya sangat mendorong kalian untuk terus mengingatkan diri sendiri

dan orang lain agar tidak membuang sampah sembarangan dan memperhatikan penggunaan sumber daya alam. Dengan cara ini, kita bisa berkontribusi secara positif terhadap kelestarian lingkungan.

- e. Guru memberikan penguatan, misalnya, “Teruslah menjaga dan mari, terus mendorong diri kita dan orang lain untuk lebih aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar kita dan mengurangi penggunaan plastik sekali pakai! Dengan langkah-langkah kecil ini, kita dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap perlindungan lingkungan. Semangat!”

Umpan balik yang diberikan guru diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi peserta didik dalam melakukan pilihan pada pengambilan keputusan sebagai upaya penerapan tanggung jawab lingkungan.

F. TINDAK LANJUT

1. Peserta didik yang belum mencapai Tujuan Pembelajaran diberi umpan balik dan aktivitas belajar ke level berikutnya sesuai dengan perkembangan mereka berdasarkan Rubrik Asesmen dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran atau dengan menggunakan pembelajaran tutor sebaya dan guru memantau perkembangan proses belajarnya.
2. Peserta didik yang telah mencapai Tujuan Pembelajaran diberikan tugas merancang membuat rencana tindakan yang lebih terperinci, melaksanakan program kesehatan kecil, menyusun materi edukasi tentang kesehatan, melakukan penelitian kecil, atau mengikuti pelatihan kesehatan. Tujuan dari tugas-tugas ini adalah memperkuat pemahaman peserta didik tentang kesehatan dan memberi mereka kesempatan untuk memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat sekitar. Catat hasil tersebut dalam buku tugas.

G. ASESMEN SUMATIF

Guru dapat menggunakan uji kompetensi berikut ini sebagai asesmen sumatif sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru juga dapat menggunakan uji kompetensi lain yang relevan.

Soal Uji Kompetensi

1. Dalam situasi darurat yang melibatkan risiko serangan jantung mendadak dan cedera luka berdarah, jelaskan langkah-langkah yang akan kamu ambil untuk mengevaluasi risiko kesehatan terkait serangan jantung, melaksanakan resusitasi jantung, dan memberikan pertolongan pertama pada cedera luka berdarah! Sertakan faktor risiko kesehatan yang terkait dengan serangan jantung dan tindakan konkret yang akan kamu lakukan dalam situasi keadaan darurat untuk menanggapi kedua skenario tersebut!
2. Buatlah presentasi ringkas tentang topik "Makanan sehat dan bergizi". Dalam presentasi ini, jelaskan bagaimana perkembangan baru di industri makanan telah membantu meningkatkan ketersediaan makanan yang sehat dan bergizi! Diskusikan perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat, serta cara kita dapat memilih makanan yang sehat di tengah-tengah beragamnya kuliner khas daerah! Berikan contoh bagaimana iklan makanan memengaruhi pilihan kita, terutama dalam konteks makanan cepat saji atau siap saji! Terakhir, berikan rekomendasi pilihan makanan sehat kepada teman-temanmu berdasarkan pengetahuan yang kamu peroleh!
3. Buatlah presentasi ringkas tentang topik "Gaya hidup sehat"! Jelaskan hal yang kamu lakukan untuk ikut menciptakan lingkungan yang sehat, aktif berjalan kaki, mengintegrasikan aktivitas fisik yang bersifat insidental, merencanakan kegiatan fisik rekreasional, memperkuat hubungan sosial, menjalin hubungan dengan alam, dan mempromosikan tanggung jawab lingkungan di sekolahmu!

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi

Rubrik Tindakan Tanggap Darurat untuk Situasi Kesehatan Mendesak

Kriteria Penilaian	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Pemahaman Risiko Kesehatan	Tidak dapat mengidentifikasi faktor risiko kesehatan terkait serangan jantung.	Mengidentifikasi satu faktor risiko kesehatan terkait serangan jantung secara umum.	Mengidentifikasi dua faktor risiko kesehatan terkait serangan jantung dengan penjelasan yang sederhana.	Mengidentifikasi dua faktor risiko kesehatan terkait serangan jantung dengan penjelasan yang jelas dan relevan.	Mengidentifikasi dan menguraikan dua faktor risiko kesehatan terkait serangan jantung secara mendalam dan terperinci.
Respons Resusitasi Jantung	Tidak dapat menjelaskan langkah-langkah resusitasi jantung secara umum tanpa melaksanakannya.	Menjelaskan langkah-langkah resusitasi jantung secara umum tanpa melaksanakannya dengan benar.	Melaksanakan langkah-langkah resusitasi jantung secara parsial dengan penjelasan yang sederhana.	Melaksanakan langkah-langkah resusitasi jantung dengan benar dan tepat waktu.	Melaksanakan langkah-langkah resusitasi jantung dengan sempurna, memberikan penjelasan yang jelas dan mendalam.
Pertolongan Pertama pada Cedera Luka Berdarah	Tidak dapat memerinci langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera luka berdarah.	Menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama secara umum tanpa memberikan alasan atau penjelasan.	Memerinci langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera luka berdarah dengan penjelasan sederhana.	Memerinci langkah-langkah pertolongan pertama secara tepat dengan alasan yang relevan.	Memerinci dan menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera luka berdarah secara mendalam, memberikan alasan yang kuat dan relevan.
Refleksi dan Pembelajaran	Tidak memberikan refleksi atau pembelajaran yang relevan.	Memberikan refleksi umum tanpa analisis mendalam.	Memberikan refleksi sederhana tentang pengalaman dan pembelajaran.	Memberikan refleksi yang jelas dan terperinci tentang pembelajaran dari pengalaman.	Memberikan refleksi yang mendalam dan analisis yang kritis tentang pembelajaran yang diperoleh.

Rubrik Hasil Asesmen

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

Keterangan

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

Level 3: Layak (Skor 5–6)

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 2

Rubrik Asesmen Makanan Sehat dan Bergizi

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Tidak menjelaskan perkembangan baru di industri makanan yang berkontribusi pada ketersediaan makanan sehat dan bergizi.
- Tidak memahami perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat.
- Tidak memberikan panduan tentang cara memilih makanan yang sehat di tengah keragaman kuliner khas daerah.

- Tidak memberikan contoh bagaimana iklan makanan memengaruhi pilihan konsumen.
- Tidak memberikan rekomendasi pilihan makanan sehat kepada teman-teman.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Menjelaskan beberapa perkembangan baru di industri makanan yang berkontribusi pada ketersediaan makanan sehat dan bergizi, tetapi kurang mendalam.
- Memahami secara dasar perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat.
- Memberikan beberapa panduan tentang cara memilih makanan yang sehat di tengah keragaman kuliner khas daerah, tetapi tidak lengkap.
- Memberikan contoh bagaimana iklan makanan memengaruhi pilihan konsumen, tetapi tidak terlalu relevan.
- Memberikan beberapa rekomendasi pilihan makanan sehat kepada teman-teman, tetapi tidak spesifik.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Menjelaskan secara cukup mendalam perkembangan baru di industri makanan yang berkontribusi pada ketersediaan makanan sehat dan bergizi.
- Memahami dengan baik perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat.
- Memberikan panduan yang jelas tentang cara memilih makanan yang sehat di tengah keragaman kuliner khas daerah.
- Memberikan contoh yang relevan dan spesifik tentang bagaimana iklan makanan memengaruhi pilihan konsumen.
- Memberikan rekomendasi yang tepat dan bervariasi tentang pilihan makanan sehat kepada teman-teman.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Menjelaskan secara cukup mendalam perkembangan baru di industri makanan yang berkontribusi pada ketersediaan makanan sehat dan bergizi.

- Memahami dengan baik perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat.
- Memberikan panduan yang jelas tentang cara memilih makanan yang sehat di tengah keragaman kuliner khas daerah.
- Memberikan contoh yang relevan dan spesifik tentang bagaimana iklan makanan memengaruhi pilihan konsumen.
- Memberikan rekomendasi yang tepat dan bervariasi tentang pilihan.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Menjelaskan dengan luar biasa mendalam dan komprehensif perkembangan baru di industri makanan yang berkontribusi pada ketersediaan makanan sehat dan bergizi dengan analisis yang mendalam dan menyeluruh.
- Memahami secara sangat lengkap dan mendalam perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat dengan analisis yang mendalam.
- Memberikan panduan yang sangat jelas, komprehensif, dan inovatif tentang cara memilih makanan yang sehat di tengah keragaman kuliner khas daerah dengan analisis yang menyeluruh.
- Memberikan contoh yang sangat relevan, spesifik, dan beragam tentang bagaimana iklan makanan memengaruhi pilihan konsumen dengan analisis yang sangat mendalam dan kritis.
- Memberikan rekomendasi yang sangat tepat, bervariasi, inovatif, dan berbasis pengetahuan tentang pilihan makanan sehat kepada teman-teman dengan analisis yang sangat mendalam dan komprehensif.

Rubrik Hasil Asesmen

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

Rubrik Asesmen Uji Kompetensi 3

Rubrik Asesmen Gaya Hidup Sehat

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

- Tidak ada pemahaman tentang gaya hidup sehat atau pentingnya menjaga kesehatan.
- Tidak ada penjelasan tentang upaya untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip gaya hidup sehat di lingkungan sekolah.
- Tidak ada penjelasan tentang kegiatan berjalan kaki atau upaya untuk mengintegrasikan aktivitas fisik insidental di lingkungan sekolah.
- Tidak ada penjelasan tentang kegiatan fisik rekreasional yang diselenggarakan di lingkungan sekolah.
- Tidak ada penjelasan tentang upaya untuk memperkuat hubungan sosial atau menjalin hubungan dengan alam di lingkungan sekolah.
- Tidak ada penjelasan tentang kesadaran atau tindakan untuk mempromosikan tanggung jawab lingkungan di lingkungan sekolah.

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

- Adanya pemahaman terbatas tentang gaya hidup sehat, tetapi belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten.
- Adanya keterangan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip gaya hidup sehat di sekolah, tetapi belum konsisten atau terpadu.
- Adanya keterangan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk menggalakkan aktivitas berjalan kaki atau aktivitas fisik insidental, tetapi belum terlaksana secara konsisten.
- Adanya keterangan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk merencanakan kegiatan fisik rekreasional, tetapi belum terlaksana secara konsisten.
- Adanya keterangan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk memperkuat hubungan sosial atau menjalin hubungan dengan alam, tetapi belum konsisten.
- Adanya keterangan bahwa beberapa upaya telah dilakukan untuk mempromosikan tanggung jawab lingkungan, tetapi belum terlaksana secara konsisten.

Level 3: Layak (Skor 5–6)

- Adanya pemahaman yang cukup tentang gaya hidup sehat, tetapi masih perlu pengembangan lebih lanjut dalam penerapannya.
- Adanya penjelasan tentang prinsip-prinsip gaya hidup sehat yang diintegrasikan dalam kegiatan sekolah, tetapi masih perlu peningkatan dalam pelaksanaannya.
- Adanya penjelasan tentang aktivitas berjalan kaki atau aktivitas fisik insidental yang diintegrasikan dalam rutinitas sekolah, tetapi belum mencakup semua.
- Adanya penjelasan tentang adanya kegiatan fisik rekreasional yang direncanakan dan dilaksanakan, tetapi belum mencakup semua.

- Adanya penjelasan tentang hubungan sosial yang diperkuat atau hubungan dengan alam, tetapi belum mencakup semua.
- Adanya penjelasan yang cukup bahwa telah dilakukan kegiatan yang mempromosikan tanggung jawab lingkungan, tetapi masih perlu peningkatan dalam materi penerapannya.

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

- Adanya pemahaman yang baik tentang gaya hidup sehat dan telah diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan beberapa contoh konkret.
- Adanya penjelasan tentang prinsip-prinsip gaya hidup sehat yang diintegrasikan secara efektif dalam kegiatan dan kebiasaan sekolah dengan beberapa aspek yang terintegrasi dengan baik.
- Adanya penjelasan tentang aktivitas berjalan kaki atau aktivitas fisik insidental yang diintegrasikan secara teratur dalam rutinitas sekolah dan melibatkan sebagian besar individu yang terlibat.
- Adanya penjelasan tentang adanya kegiatan fisik rekreasional yang direncanakan dan dilaksanakan secara teratur, tetapi belum mencakup semua aspek kehidupan sekolah.
- Adanya penjelasan tentang adanya hubungan sosial yang diperkuat atau hubungan dengan alam yang dijalin melalui interaksi yang teratur, tetapi belum mencakup semua aspek kehidupan.
- Adanya penjelasan bahwa upaya efektif telah dilakukan untuk mempromosikan tanggung jawab lingkungan dengan beberapa contoh konkret yang terlihat.

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

- Adanya pemahaman yang mendalam tentang gaya hidup sehat yang diimplementasikan secara konsisten dan memberikan dampak positif yang signifikan.
- Adanya penjelasan tentang prinsip-prinsip gaya hidup sehat yang diintegrasikan secara menyeluruh dalam kegiatan dan kebiasaan sekolah serta memberikan dampak positif yang besar pada kesejahteraan peserta didik dan staf.

- Adanya penjelasan tentang aktivitas berjalan kaki atau aktivitas fisik insidental yang diintegrasikan secara teratur dalam rutinitas sekolah oleh semua individu yang terlibat serta memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.
- Adanya penjelasan tentang kegiatan fisik rekreasional yang direncanakan dan dilaksanakan secara teratur oleh semua individu yang terlibat serta memberikan manfaat kesehatan dan sosial yang signifikan.
- Adanya penjelasan tentang hubungan sosial yang diperkuat atau hubungan dengan alam yang dijalin melalui interaksi secara teratur dan melibatkan berbagai aspek kehidupan serta memberikan dukungan sosial dan menghargai lingkungan alam dengan baik.
- Adanya penjelasan bahwa upaya yang sangat efektif telah dilakukan untuk mempromosikan tanggung jawab lingkungan serta memberikan dampak positif yang besar pada kesejahteraan lingkungan sekolah dan mendorong perilaku bertanggung jawab dari seluruh anggota.

Rekap Hasil Asesmen

No.	Nama Peserta Didik	Capaian Level (Skor)	Catatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
dst.			

Keterangan

Level 1: Awal Berkembang (Skor 1–2)

Level 2: Berkembang (Skor 3–4)

Level 3: Layak (Skor 5–6)

Level 4: Cakap (Skor 7–8)

Level 5: Mahir (Skor 9–10)

$$\text{Nilai Sumatif} = \frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

H. KUNCI JAWABAN

1. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik pada Uji Kompetensi 1

Adanya penjelasan tentang situasi darurat yang melibatkan risiko serangan jantung mendadak dan cedera luka berdarah, adanya penjelasan langkah-langkah yang akan diambil oleh peserta didik untuk mengevaluasi risiko kesehatan terkait serangan jantung, melaksanakan resusitasi jantung, dan memberikan pertolongan pertama pada cedera luka berdarah, serta adanya faktor risiko kesehatan yang terkait dengan serangan jantung dan tindakan konkret yang akan peserta didik lakukan dalam situasi keadaan darurat untuk menanggapi kedua skenario tersebut.

2. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik di Uji Kompetensi 2

Adanya penjelasan tentang bagaimana peserta didik mendapatkan makanan sehat dan bergizi dengan adanya teknologi baru dalam membuat makanan, pemahaman peserta didik akan pentingnya nutrisi, dan dukungan pemerintah dalam produk makanan yang baik untuk kesehatan. Perbedaan antara makanan cepat saji, makanan siap saji, dan makanan sehat bisa peserta didik lihat dari kandungannya, cara pembuatannya, dan dampaknya bagi tubuh peserta didik. Untuk memilih makanan sehat dari berbagai jenis makanan khas daerah, peserta didik harus tahu apa yang ada di dalamnya, melihat menu yang tersedia, dan memilih bahan-bahan yang alami dan segar. Cara iklan makanan memengaruhi

peserta didik adalah bisa melalui gambar atau klaim yang menarik, memakai selebritas atau influencer untuk mempromosikan produk, dan menonjolkan kesenangan tanpa memikirkan gizinya. Rekomendasi peserta didik tentang makanan sehat kepada teman-teman bisa berupa saran untuk memilih makanan yang mengandung serat, vitamin, dan mineral; mengurangi makanan olahan dan manis; dan memilih berbagai jenis makanan yang seimbang dan bervariasi.

3. Jawaban yang diharapkan dari peserta didik di Uji Kompetensi 3

Peserta didik diharapkan dapat menerangkan dengan jelas dan terstruktur tentang cara mereka akan menciptakan lingkungan yang sehat di sekolah mereka, termasuk merencanakan kegiatan fisik rekreasional, mengintegrasikan aktivitas fisik yang bersifat insidental, dan memperkuat hubungan sosial di antara peserta didik dan staf sekolah. Selain itu, mereka diharapkan dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan alam melalui kegiatan seperti penanaman pohon atau pembersihan lingkungan. Terakhir, peserta didik diharapkan dapat mempromosikan tanggung jawab lingkungan di sekolah mereka dengan memberikan contoh konkret, seperti mendirikan kelompok atau komite lingkungan sekolah yang bertanggung jawab untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan lingkungan yang berkelanjutan, seperti daur ulang atau pengurangan limbah.

I. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Peserta didik diminta menyalin tabel refleksi di buku tugas, lalu memberikan tanda centang sesuai dengan pengalamannya pada kolom Sudah Bisa atau Masih Perlu Belajar. Guru perlu menggarisbawahi bahwa refleksi tidak berfungsi sebagai penilaian sehingga yang perlu peserta didik lakukan adalah mengisi dengan jujur. Refleksi digunakan untuk belajar ke tahap selanjutnya.

Contoh pertanyaan refleksi yang diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Apakah kamu mampu memahami keadaan darurat dan meresponsnya dengan cepat?

- b. Apakah kamu mampu menerapkan pertolongan pertama untuk meminimalkan risiko cedera ketika beraktivitas fisik?
- c. Apakah kamu mampu memahami keamanan ketika beraktivitas fisik atau berolahraga?
- d. Apakah kamu mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari?
- e. Apakah kamu mampu mengambil keputusan untuk memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari?
- f. Apakah kamu mampu menerapkan langkah-langkah konkret yang diambil untuk memulai dan mempertahankan gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan?
- g. Apakah kamu mampu berkontribusi dalam menjaga lingkungan di sekolah, rumah, atau komunitasmu?

2. Refleksi Guru

Refleksi Guru berkaitan erat dengan hasil refleksi peserta didik untuk mengevaluasi dan mengembangkan pembelajaran yang makin baik.

Berikut ini contoh pernyataan panduan Refleksi Guru.

- a. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup dan aktivitas fisik mereka?
- b. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik merencanakan dan menerapkan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko kesehatan yang timbul dari gaya hidup mereka?
- c. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam membuat modifikasi aktivitas dan permainan untuk meningkatkan keterampilan gerak?
- d. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik menggunakan berbagai media dalam mempromosikan gaya hidup sehat kepada orang lain?
- e. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi?

- f. Apakah Anda sudah memfasilitasi peserta didik dalam menerapkan prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam memberikan pertolongan pertama dalam situasi yang mengancam keselamatan?

3. Tindak Lanjut Hasil Refleksi

Tindak lanjut hasil refleksi merupakan tindak lanjut yang dilakukan guru berdasarkan hasil refleksi peserta didik ataupun refleksi guru. Berikut ini contohnya.

- a. Peserta didik masih perlu memperdalam keterampilan mereka melalui latihan praktis dan analisis kasus untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menilai risiko kesehatan yang timbul dari gaya hidup. Mereka juga diharapkan dapat merencanakan tindakan pencegahan berdasarkan pengalaman langsung yang mereka alami.
- b. Peserta didik masih perlu mendalami penggunaan berbagai alat dan media untuk mengedukasi pola hidup sehat, seperti pembuatan poster, video, atau presentasi. Selain itu, mereka akan terlibat dalam kegiatan evaluasi gizi makanan sehari-hari dan simulasi latihan pertolongan pertama dalam keadaan darurat untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Guru dapat mengembangkan lagi berbagai langkah tindak lanjut hasil refleksi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

J. SUMBER BELAJAR

Guru dapat menggunakan berbagai sumber belajar untuk mengedukasi peserta didik dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran diri.

1. Sumber buku utama adalah *Buku Siswa Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK*.
2. Sumber alternatif lain dapat menggunakan buku dari perpustakaan, toko buku, atau *platform online* yang menyediakan buku-buku terkait topik tersebut.
3. Guru juga dapat menggunakan sumber lain yang relevan dan tepercaya.

Glosarium

- adaptasi : proses penyesuaian diri terhadap lingkungan atau situasi tertentu untuk meningkatkan keterampilan gerak
- akselerometer : alat untuk mengukur dan mencatat akselerasi tubuh, memberikan informasi tentang frekuensi, durasi, intensitas, dan pola gerakan
- aktivitas fisik yang bersifat insidental : kegiatan fisik yang terjadi secara tidak sengaja atau tidak direncanakan dalam aktivitas sehari-hari
- aktivitas fisik yang bersifat rekreasional : kegiatan olahraga yang dilakukan untuk bersenang-senang, seperti berenang, bersepeda, atau bermain bola; membuat tubuh sehat dan pikiran lebih rileks
- analisis gizi : proses penilaian dan pengukuran terhadap nilai nutrisi dari makanan atau minuman yang dikonsumsi seseorang
- biomekanika : ilmu yang mempelajari mekanika tubuh manusia, termasuk bagaimana otot, tulang, dan sendi bekerja sama untuk menghasilkan gerakan.
- body awareness* (kesadaran tubuh) : pemahaman tentang bagian-bagian tubuh, fungsinya, dan bagaimana mereka dapat bergerak dan bekerja sama dalam berbagai aktivitas fisik
- drills : latihan berulang-ulang dengan tujuan menghaluskan atau menyempurnakan keterampilan teknis, misalnya menggiring bola melewati rintangan dalam sepak bola
- efektivitas : kemampuan konsep gerak untuk mencapai tujuan gerakan yang diinginkan, baik dalam hal kinerja maupun pencegahan cedera
- effort* (upaya) : aspek gerakan yang berkaitan dengan cara tubuh mengatur kekuatan, waktu, dan aliran gerakan untuk membuat gerakan lebih efektif dan efisien

- efisiensi* : pertimbangan efisiensi energi dan upaya yang diperlukan dalam melakukan gerakan sehingga dapat menghemat tenaga dan mengoptimalkan kinerja
- evaluasi dan refleksi : proses menilai tindakan atau keputusan yang telah diambil dan merenungkan pengalaman tersebut untuk perbaikan di masa depan
- fair play* : konsep bermain secara adil, menghormati lawan, dan mengikuti aturan dalam olahraga.
- gaya hidup sehat : cara hidup yang mengutamakan kegiatan dan kebiasaan yang baik untuk kesehatan fisik dan mental.
- gerak menantang : aktivitas fisik yang memerlukan usaha ekstra dan keterampilan untuk mengatasi tantangan yang ada.
- gizi seimbang : kondisi di mana tubuh mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang tepat untuk menjaga kesehatan.
- hubungan (*relationship*) : cara tubuh berinteraksi dengan bagian tubuh lainnya, teman, atau benda saat bergerak.
- hubungan dengan alam : interaksi antara manusia dan lingkungan alam sekitarnya.
- hubungan sosial : interaksi antara individu atau kelompok yang melibatkan komunikasi, keterlibatan, dan pertukaran sosial.
- inklusivitas : praktik atau kebijakan yang memastikan semua orang dapat berpartisipasi tanpa diskriminasi berdasarkan ras, jenis kelamin, status ekonomi, atau kemampuan fisik.
- kebugaran personal : kebugaran yang dirancang dan dipersonalisasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu untuk meningkatkan kesehatan jasmani.
- kedekatan dan keterlibatan : proses membangun hubungan yang dekat dan terlibat dengan orang lain dalam aktivitas fisik atau olahraga.

- kesadaran ruang (*spatial awareness*) : pemahaman tentang di mana tubuh bergerak, termasuk arah, tingkat, jalur, bidang, dan perluasan gerakan dalam ruang pribadi maupun umum.
- kesadaran taktis : pemahaman tentang cara-cara menggunakan keterampilan gerak untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi aktivitas gerak atau olahraga.
- keterampilan taktis : Kemampuan membaca permainan, mengidentifikasi masalah, memilih taktik yang sesuai, dan menjalankannya dengan keterampilan teknis yang dimiliki.
- kompetisi yang adil : pertandingan atau perlombaan yang diatur dengan aturan yang adil sehingga semua peserta memiliki kesempatan yang sama untuk menang berdasarkan kemampuan mereka
- konsep gerak : prinsip-prinsip dasar yang digunakan untuk memahami dan mengembangkan gerakan tubuh dalam berbagai aktivitas fisik
- kontinuitas : penerapan konsep gerak secara konsisten dalam jangka waktu yang panjang untuk mencapai hasil yang optimal
- kritisisme yang konstruktif : memberikan umpan balik yang berfokus pada perbaikan dan pengembangan kemampuan, bukan untuk mengkritik
- kualitas hidup : persepsi seseorang tentang keadaan hidup mereka dalam konteks kepuasan, kesejahteraan, dan pemenuhan kebutuhan
- latihan *fartlek* : bentuk latihan yang melibatkan perubahan kecepatan dan intensitas secara acak selama sesi latihan, sering digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular
- latihan interval : latihan dengan melibatkan periode aktivitas intensitas tinggi yang diikuti oleh periode istirahat atau aktivitas intensitas rendah

- latihan kekuatan : latihan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, tubuh misalnya *push-up*, *sit-up*, dan *squat*
- latihan sirkuit : latihan yang melibatkan serangkaian gerakan atau latihan yang dilakukan secara berurutan di berbagai stasiun atau pos yang berbeda
- lingkungan buatan : kondisi yang diciptakan oleh pelatih/guru atau fasilitas pelatihan untuk meningkatkan keterampilan gerak
- lingkungan sehat : lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental, termasuk udara bersih, air bersih, tanah subur, serta bebas polusi dan bahan kimia berbahaya
- makanan cepat saji : makanan yang disiapkan dengan cepat, sering kali dijual di restoran cepat saji atau warung makan, mengandung lemak jenuh, gula tambahan, dan garam, tetapi sedikit serat dan nutrisi penting lainnya
- makanan sehat dan bergizi : jenis makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh dan membantu menjaga kesehatan tubuh
- makanan sehat : makanan yang baik untuk tubuh kita, seperti buah, sayuran, ikan, dan susu rendah lemak
- makanan siap saji : makanan yang sudah disiapkan dan dikemas, sehingga bisa dimakan langsung tanpa harus dimasak lagi
- pemeliharaan kesehatan : serangkaian langkah-langkah untuk menjaga tubuh tetap sehat dan kuat
- pengaruh lingkungan : faktor-faktor eksternal atau kondisi yang memengaruhi perilaku atau kinerja dalam konteks gerakan atau aktivitas fisik
- penyempurnaan keterampilan gerak : proses meningkatkan kemampuan gerak melalui latihan berulang, umpan balik, dan adaptasi terhadap berbagai situasi
- perilaku etis : tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan prinsip-prinsip yang berlaku dalam masyarakat, khususnya dalam konteks olahraga

- perilaku sedenter : gaya hidup yang ditandai dengan sedikit atau tidak adanya aktivitas fisik, sering kali melibatkan banyak waktu duduk atau berbaring
- pertolongan pertama : tindakan-tindakan sederhana yang dilakukan segera setelah terjadi kecelakaan atau keadaan darurat medis untuk memberikan bantuan awal sebelum bantuan medis profesional tiba
- pertumbuhan sosial : proses dengan individu mengembangkan keterampilan sosial dan membangun hubungan yang positif melalui partisipasi dalam aktivitas bersama
- pilihan makanan sehat : makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh tanpa menambahkan terlalu banyak kalori atau bahan tambahan yang tidak sehat
- program latihan FITT : metode latihan yang mencakup empat elemen utama: *frequency* (frekuensi), *intensity* (intensitas), *time* (waktu), dan *type* (jenis) latihan.
- promosi kesehatan : upaya untuk mengajak dan membantu orang agar hidup lebih sehat.
- prosedur operasional standar (POS) : langkah-langkah tertulis dan terstruktur yang harus diikuti untuk menangani keadaan darurat dengan cepat dan efektif
- relevansi : kesesuaian konsep gerak dengan tujuan dan konteks aktivitas fisik yang dilakukan
- resusitasi jantung dan paru (RJP) : serangkaian langkah pertolongan pertama yang dilakukan pada seseorang yang mengalami henti jantung atau henti napas
- risiko kesehatan : potensi bahaya yang dapat memengaruhi kesehatan seseorang akibat pilihan gaya hidup atau kondisi lingkungan
- serangan jantung mendadak : kondisi darurat yang terjadi ketika jantung tiba-tiba berhenti berdetak secara efektif
- situasi gerak yang menantang : keadaan yang memerlukan keterampilan gerak yang lebih tinggi dan pemecahan masalah untuk menyelesaiannya

- situasi gerak : keadaan yang dihadapi seseorang saat melakukan gerakan atau aktivitas fisik
- sportivitas : sikap atau perilaku yang menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, dan rasa hormat dalam berolahraga
- strategi gerak : rencana atau pendekatan yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu dalam gerakan atau aktivitas fisik
- striking and fielding games* (permainan memukul dan melempar) : jenis permainan yang melibatkan memukul dan melempar bola, seperti bisbol atau kriket
- tactical games model* (pendekatan taktis) : pendekatan yang menekankan pemahaman dan pengembangan keterampilan taktis dalam permainan
- teknologi pendukung : alat dan aplikasi digital yang digunakan untuk memantau kebugaran, memberikan umpan balik, dan mengelola program latihan
- tindakan pencegahan : langkah-langkah yang diambil untuk mencegah terjadinya cedera atau masalah kesehatan lainnya
- zona latihan : daerah atau rentang intensitas yang digunakan dalam latihan fisik untuk mencapai manfaat tertentu, seperti meningkatkan kebugaran kardiorespiratori atau kekuatan otot

Daftar Pustaka

- Amezdroz, G., dkk. Health and Physical Education for Australian Curriculum 9&10. Melbourne: Cambridge University Press, 2016.
- Butler, Joy dan Linda Griffin. More Teaching Games for Understanding: Moving Globally. Champaign: Human Kinetics, 2010.
- Corbin, Charles B., Guy C. Le Masurier, dan Dolly Lambdin. Fitness for Life: Middle School Second Edition. Campaign: Human Kinetics, 2018.
- Daniel, Rakovac, Marija, dan Carl Foster. An Examination and Critique of Subjective Methods to Determine Exercise Intensity: The Talk Test, Feeling Scale, and Rating of Perceived Exertion. Sports Medicine. 52. 10.1007/s40279-022-01690-3, 2022.
- Darst, dkk. Dynamic Physical Education for Secondary School Students. Edinburgh: Pearson Education Limited, 2014.
- Ditjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. 4 Skill Pertolongan Pertama yang Wajib Kamu Kuasai. Oleh Zaenab, S.Kep.,Ns. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2063/4-skill-pertolongan-, 14 Maret 2024.
- Ditjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. Gizi Seimbang pada Remaja. Oleh dr. Purtiantini, SGz, MM - RS Ortopedi Prof.Dr.R.Soeharso Surakarta. Diakses dari [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/ giziseimbang-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/), 14 Maret 2024.
- Gallahue, David L., John C. Ozmun, dan Goodway Ja. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill Companies, Inc, 2012.
- Graham, George, Holt/Hale, Shirley Ann, dan Melisa Parker. Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies, 2010.
- Griffin, L.L. dan J.L. Butler. Teaching Games for Understanding Theory, Research, and Practice. Champaign: Human Kinetics, 2005.

Griffin, L.L. dan Patton, K. Two Decades of Teaching Games for Understanding: Looking at the Past, Present, and Future. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.

Griffin, L.L., S.A. Mitchell, dan J.L. Oslin. Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.

Haibach-Beach, Pamela S. dkk. Motor Learning and Development, Second Edition. Campaign: Human Kinetics, 2018.

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-simak-cara-membaca-informasi-nilai-gizi>.

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/rekomendasi-aktivitas-fisik-bagi-remaja-di-luar lingkungan-sekolah>.

Kemdikbudristek. Panduan Pembelajaran dan Asesmen. Jakarta: Kemdikbudristek, 2022.

Kiss, M., M. Rasi, T. Kleodis, dan R. Stewart. Step Forward: Senior Physical Education for Queensland. Cambridge Press. Vic, 2010.

Kurniawan, Anggara A. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Bogor: Yudhistira, 2022.

Marilyn, M. Buck, dkk. Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. New York: McGraw Hill Companies, 2007.

Metzler, M.W. Instructional Models for Physical Education (3rd edition). Scottsdale, AZ: Holcomb-Hathaway, 2011.

Mitchell, Stephen A., Judith L. Oslin, dan Linda L. Griffin. Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach. Campaign: Human Kinetics, 2021.

P2PTM Kemenkes RI. Cara Membaca Informasi Nilai Gizi. [Internet] 2019. Diakses 14 Maret 2024.

P2PTM Kemenkes RI. Rekomendasi Aktivitas Fisik bagi Remaja di Sekolah. [Internet] 2019. Diakses 12 Maret 2024.

Porcari, J. A Comparison of the Talk Test and Percent Heart-rate Reserve. ACE - Certified™: Special Research Issue. American Council on Exercise. Retrieved from ACE Fitness website, 2018.

Rink, Judith E. Teaching Physical Education for Learning. New York: McGraw-Hill Companies, 2010.

Robergs, R.A. dan Landwehr, R. The Surprising History of the “HRmax=220-age” equation. Journal of Exercise Physiology Online, 5(2), 1-10, 2002.

Saryono dan Fitria Dewi Andriyani. Pembelajaran Pendekatan Taktik pada Permainan Invasi. Yogyakarta: UNY Press, 2017.

Shimon, J. Introduction to Teaching Physical Education 2nd Edition with Web Resource. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.

Indeks

A

adaptasi 33, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 45, 68, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 81, 94, 95, 152, 153, 154, 279, 282
akselerometer 279
aktivitas fisik yang bersifat insidental 229, 254, 259, 266, 276, 279
aktivitas fisik yang bersifat rekreasional 229, 254, 259, 260, 279
analisis gizi 279

B

biomekanika 279
body awareness (kesadaran tubuh) 279

D

drills 279

E

efektivitas 66, 77, 87, 91, 97, 98, 101, 106, 279
effort (upaya) 279
efisiensi 280
evaluasi dan refleksi 208, 280

F

fair play xii, xiv, 5, 10, 11, 12, 14, 17, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 221, 280

G

gaya hidup sehat 5, 10, 22, 224, 227, 229, 231, 252, 254, 255, 271, 272, 273, 277, 280
gerak menantang 80, 92, 280
gizi seimbang 280

H

hubungan dengan alam 229, 254, 266, 271, 272, 273, 274, 280
hubungan (relationship) 280
hubungan sosial 229, 254, 260, 261, 266, 271, 272, 273, 274, 276, 280

I

inklusivitas 5, 205, 280

K

kebugaran personal 173, 280
kedekatan dan keterlibatan 280
kesadaran ruang (spatial awareness) 281
kesadaran taktis 113, 114, 128, 132, 135, 138, 139, 140, 154, 155, 281
keterampilan taktis 19, 111, 112, 113, 115, 116, 117, 118, 120, 121, 122, 125, 129, 144, 146, 147, 150, 151, 154, 155, 156, 281, 284
kompetisi yang adil 281
konsep gerak 2, 11, 12, 14, 17, 19, 84, 85, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 279, 281, 283
kontinuitas 281
kritisme yang konstruktif 281
kualitas hidup 5, 255, 281

L

latihan fartlek 281
latihan interval 281
latihan kekuatan tubuh 282
latihan sirkuit 282
lingkungan buatan 282
lingkungan sehat 254, 255, 256, 282

M

makanan cepat saji 228, 242, 243, 246, 247, 251, 266, 268, 269, 270, 275, 282

Makanan Cepat Saji 243

makanan sehat 12, 15, 18, 224, 228, 230, 231, 241, 243, 248, 249, 250, 251, 253, 266, 268, 269, 270, 275, 276, 277, 282, 283

makanan sehat dan bergizi 241, 249, 268, 269, 270, 275, 282

makanan siap saji 227, 228, 241, 242, 243, 246, 247, 248, 266, 268, 269, 270, 275, 282

P

pemeliharaan kesehatan 227, 240, 282

pengaruh lingkungan 282

penyempurnaan keterampilan gerak 19, 30, 34, 36, 81, 282

perilaku etis 2, 11, 12, 14, 17, 19, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 215, 220, 221, 282

Perilaku Etis 203

perilaku sedenter 165, 283

pertolongan pertama 12, 15, 18, 19, 217, 224, 227, 232, 233, 234, 240, 241, 266, 267, 275, 277, 278, 283

pertumbuhan sosial 283

pilihan makanan sehat 12, 15, 18, 224, 231, 266, 269, 270, 277, 283

program latihan FITT 283

promosi kesehatan 227, 283

prosedur operasional standar (POS) 12, 15, 18, 224, 278, 283

R

relevansi 283

resusitasi jantung dan paru (RJP) 283

risiko kesehatan 12, 15, 18, 19, 22, 224, 227, 229, 230, 231, 232, 234, 243, 266, 267, 275, 277, 278, 283

S

serangan jantung mendadak 234, 266, 275, 283

situasi gerak 11, 12, 14, 16, 17, 31, 34, 45, 46, 50, 84, 89, 90, 98, 101, 110, 111, 283, 284

situasi gerak yang menantang 12, 14, 16, 34, 45, 84, 98, 110, 283

sportivitas 210, 220, 284

strategi gerak 2, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 30, 35, 45, 59, 65, 80, 81, 87, 98, 100, 101, 102, 110, 111, 114, 118, 128, 140, 151, 153, 154, 155, 284

striking and fielding games (permainan memukul dan melempar) 284

T

tactical games model (pendekatan taktis) 284

teknologi pendukung 284

tindakan pencegahan 12, 15, 18, 224, 231, 278, 284

Z

zona latihan 160, 163, 164, 171, 172, 173, 178, 192, 198, 199, 284

Profil Pelaku Pembukuan

Profil Penulis

Nama Lengkap : Anggara Aditya Kurniawan

Email : anggaraaditya22@gmail.com

Instansi : SMK Negeri 7 Surakarta

Alamat Instansi : Jl. Ahmad Yani 374 Kota Surakarta

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK di SMK Negeri 7 Surakarta 2014 – Sekarang
2. Wakil Kepala Sekolah Bid. Kurikulum 2021 - Sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keguruan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2007
2. Short Course di The University of Queensland Australia Tahun 2019

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XII SMA (2023) Penerbit Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi RI.
2. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X SMA/SMK (2022) Penerbit Yudhistira.
3. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK (2023) Penerbit Yudhistira.
4. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XII SMA/SMK (2023) Penerbit Yudhistira.
5. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas II SD (2022) Penerbit Quadra
6. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas III SD (2023) Penerbit Quadra
7. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IV SD (2022) Penerbit Quadra
8. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V SD (2022) Penerbit Quadra
9. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VI SD (2023) Penerbit Quadra.

10. Buku Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E & F (2021) Penerbit PPPPTK Penjas dan BK.
11. Modul Program PKG PJOK Modul 2.6 Asesmes Otentik dalam Pembelajaran PJOK (2023) – Direktorat Jendral GTK Kemdikburistek RI.
12. Modul Program PKG PJOK Modul 2.5 Model Pembelajaran Sport Education (2023) - Direktorat Jendral GTK Kemdikburistek RI.
13. Penulis Panduan Pendidikan Kesehatan (2024) Isu Prioritas Pendidikan - Pusat Kurikulum dan Pembelajaran Kemdikbudristek RI.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Aplikasi “SEKAK” Berbasis Android sebagai Media Pembelajaran PJOK pada Materi Senam Irama di SMK Negeri 7 Surakarta Tahun 2018.
2. Pengembangan Profil Pelajar Pancasila melalui Program Projek Kolaborasi Antar Mata Pelajaran di SMK Negeri 7 Surakarta Tahun 2023.
3. “Petik Talas” Pendekatan Pengembangan Metode Coaching untuk Melejitkan Potensi Guru dalam Transformasi Pendidikan Tahun 2022.

Informasi Lain dari Penulis/Penelaah/Illustrator/Editor:

1. Pengembang Capaian Pembelajaran PJOK Kemdikburistek RI (2023)
2. Penyusun Buku Panduan Capaian Pembelajaran PJOK – Pusat Kurikulum dan Pembelajaran. (2024)
3. Penyusun ATP dan Modul Ajar – Pusat Kurikulum dan Pembelajaran (2021 dan 2022).
4. Fasilitator Guru Penggerak (2023-2024)
5. Fasilitator dan Tim Pengembang Program PKG PJOK (2023-2024)

Profil Penulis

Nama Lengkap : Teguh Karya

Email : tkarya590@gmail.com

Instansi : SMA Negeri 75 Jakarta

Alamat Instansi : Jl. Tipar Cakung, Semper Barat., Kec. Cilincing, Jakarta Utara,

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK di SMA Negeri 75 Jakarta 2018–Sekarang
2. Guru PJOK di SMK Negeri 36 Jakarta 2014–2018

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

S-1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Tahun 2008

Informasi Lain dari Penulis/Penelaah/Illustrator/Editor:

1. Guru Penggerak Angkatan 8 Provinsi DKI Jakarta (2023-2024)
2. Penyusun dan Pengembang perangkat Ajar Mata Pelajaran PJOK Kemendikbudristek RI (2024)
3. Fasilitator Program Pengembangan Kompetensi Guru (PKG) PJOK
4. Penyusun dan Pengembang Perangkat Ajar Mata Pelajaran PJOK Kemendikbudristek RI (2024)

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Caly Setiawan, Ph.D.

Email : csetiawan@uny.ac.id

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Alamat Instansi : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

Guru Besar Universitas Negeri Yogyakarta

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Sarjana Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2000.
2. Master of Science, Educational Policy Studies, School of Education, State University of New York at Albany, 2007.
3. Doctor of Philosophy, Sport Pedagogy, School of Sport and Exercise Science, University of Northern Colorado, 2015.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Bujang

Email : bujangsalamaek@yahoo.co.id

Instansi : UNISMA

Alamat Instansi : Jl. Cut Mutia No.83, Margahayu,
Kec. Bekasi Tim., Kota Bks, Jawa Barat



Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani 2014 sampai sekarang
2. Wakil Rektor Bidang Kerjasama UNISMA Bekasi 2013-2017
3. Wakil Rektor Bidang Akademik UNISMA Bekasi 2006-2013
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan 1996-1999 dan 2003-2006

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S-1 Kepelatihan. IKIP Padang (Sekarang Univ Negeri Padang) 1986
2. S-2 Manajemen. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta 2002
3. S-3 Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Jakarta 2022

Profil Editor

Nama Lengkap : Eko Budiono

Email : eko.budiono@kemdikbud.go.id

Instansi : Pusat Perbukuan

Alamat Instansi : Komplek Kemdikbud, Jl. RS. Fatmawati Raya
Gedung D, Cipete Jakarta Selatan - 12410



Bidang Keahlian : Pengembang Perbukuan

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Perekayasa – Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2018-2019)

2. Analis Penilaian dan Akreditasi – Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2019-2021)

3. Pengembang Perbukuan – Pusat Perbukuan (2022-Sekarang)

Profil Editor

Nama Lengkap : Cicilia Heni Lestari

Email : heniejogja@gmail.com

Instansi : PT Kanisius

Alamat Instansi : Jalan Cempaka 9, Deresan, Caturtunggal, Depok,
Sleman, D.I. Yogyakarta, 55281



Bidang Keahlian : editing, proofread

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

Editor di PT Kanisius

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

S1 Jurusan Kimia, Fakultas MIPA, Universitas Gadjah Mada (1999–2004)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Pendidikan Pancasila: Upaya Internalisasi Nilai-Nilai Kebangsaan diterbitkan Kanisius tahun 2024.
2. Teaching 5.0 diterbitkan Kanisius tahun 2023.
3. Ekosistem Perumahan diterbitkan Kanisius tahun 2023.
4. Kreatif - Buku Penunjang Pembelajaran IPS SMP Kelas VII-IX (6 buku) diterbitkan Kanisius tahun 2022.
5. Seri Pendidikan Karakter untuk SD Kelas IV, V, VI (3 buku) diterbitkan Kanisius 2022.
6. Terapi Menulis demi Ketangguhan Diri, diterbitkan Kanisius tahun 2022.
7. Menilik Lebih Dalam PAUD diterbitkan Kanisius tahun 2022.
8. Human Capital Management diterbitkan Kanisius tahun 2022.

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Sulton Salim

Email : sulton.salim@gmail.com

Instansi : Freelance Ilustrator

Alamat Instansi :

Bidang Keahlian : Ilustrasi



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

Ilustrator Buku Anak

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

S1 Teknik Elektro Telekomunikasi Universitas Brawijaya Malang 2004

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Anak - Bunda Pohon Itu Haus – Zain (2023)
2. Buku anak berjudul - Masih Suka Main Air – Zain
3. Buku anak berjudul - Kasus Terpecahkan – Zain
4. Buku anak berjudul - Jangan Buang Bijinya - Zain
5. Buku anak berjudul - FAKFAK – Papua
6. Buku anak berjudul - Apa Masjid Favoritmu? - Maskana Kids
7. Buku anak audio - Tahu Bulat Digoreng Dadakan - Erlangga Kids

Profil Desainer

Nama Lengkap : Basa Ageng Setra, S.Tr.Ds.

Email : basageng@gmail.com

Instansi : Praktisi

Alamat Instansi : Jakarta

Bidang Keahlian : Desainer Grafis



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

2021–Desainer Grafis

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

D4: Desain Grafis, Politeknik Negeri Jakarta, Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan (2017–2021)