

KELAS X

SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

MODUL AJAR PJOK

**Aktifitas Outdoor
FASE E - KELAS 10**



Disusun oleh :

REZKI IWANARA, S.Pd.

Penyesuaian Deep Learning dan Kompetensi Lulusan Terintegrasi dalam Modul Ajar

Komponen Modul Ajar	Integrasi Deep Learning
Tujuan Pembelajaran	Fokus pada pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang serta keterampilan hidup aktif. Peserta didik tidak hanya mempraktikkan gerak dasar, tetapi juga memahami dampaknya terhadap kesehatan dan kebugaran seumur hidup.
Model Pembelajaran	Menggunakan pendekatan berbasis pengalaman langsung dengan menerapkan Model Kurikulum Pendidikan Gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, Model Kebugaran untuk menanamkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, dan Sport Education Model untuk memberikan pengalaman belajar berbasis tim dan kompetisi serta model pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran mendalam seperti PBL, PJBL dan model pembelajaran lain yang disesuaikan.
Asesmen	Evaluasi melalui observasi praktik keterampilan, refleksi individu, proyek kelompok, diskusi strategi, serta asesmen kebugaran untuk menilai perkembangan peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif sehat sepanjang hayat.
Pemahaman Bermakna	Mengaitkan aktivitas pembelajaran dengan kehidupan nyata, misalnya: "Apa manfaat keterampilan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari?" atau "Bagaimana aktifitas jasmani / olahraga dapat membentuk karakter dan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari?"
Pertanyaan Pemantik	Menggunakan pertanyaan reflektif yang menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan memahami pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan, seperti: "Bagaimana kebiasaan aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan tubuh kalian?" atau "Bayangkan jika kalian tidak melakukan aktivitas fisik selama satu bulan, apa yang akan terjadi pada tubuh kalian?"
Kegiatan Pembelajaran	Eksplorasi: Peserta didik mengamati video, demonstrasi, atau melakukan observasi langsung terkait berbagai aktivitas fisik yang dipelajari, termasuk keterampilan gerak dasar/spesifik, permainan dan olahraga, kesehatan dan latihan kebugaran, lalu mendiskusikan ketrampilan gerak dan manfaatnya. Elaborasi: Peserta didik mencoba berbagai aktivitas fisik dalam konteks yang berbeda, seperti bekerja sama dalam tim, bermain secara individu, serta menghubungkannya dengan manfaat kebugaran jasmani dan pembelajaran gerak sepanjang hayat. Konfirmasi: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka, membandingkan berbagai model pembelajaran gerak, serta menyusun strategi untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
Refleksi	Peserta didik mengevaluasi pengalaman belajar dengan menjawab pertanyaan reflektif, seperti: - Apa manfaat dari permainan ini dalam kehidupan sehari-hari? - Bagaimana permainan ini membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan? - Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi dalam permainan ini? - Bagaimana kalian dapat menerapkan keterampilan ini dalam aktivitas lain?

Informasi Umum

Guru PJOK	: REZKI IWANARA, S.Pd.
Sekolah	: SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL
Fase /Kelas	: E / Kelas 10
Jumlah Jam Pelajaran	: 12 JP / 4 Pertemuan

Kompetensi Awal

- Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kesejahteraan.
- Peserta didik telah berpartisipasi dalam berbagai aktivitas kebugaran seperti lari, jalan cepat, dan latihan kekuatan dasar.
- Peserta didik mampu bekerja dalam kelompok dan menunjukkan keterampilan komunikasi dasar dalam kegiatan kolaboratif.

Profil Pelajar Pancasila

- **Dimensi Bergotong-royong:** Elemen Kolaborasi – Peserta didik diharapkan dapat bekerja sama dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
- **Dimensi Mandiri:** Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi – Peserta didik didorong untuk mengenali kemampuan diri dalam aktivitas kebugaran dan beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi dalam kegiatan luar ruang.

Sarana & Prasarana

- Lapangan atau Ruang Terbuka:
- Matras
- stopwatch
- Tali atau cone
- Poster atau video demonstrasi tentang teknik kebugaran dasar
- Modul atau lembar kerja

Target Peserta didik

- Peserta didik Reguler
- Peserta didik yang berada pada fase perkembangan kebugaran jasmani normal dan siap untuk terlibat dalam aktivitas luar ruang.
- Peserta didik dengan kebutuhan khusus

Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw:.

Peserta didik akan dibagi menjadi beberapa kelompok, di mana setiap anggota kelompok bertanggung jawab atas bagian tertentu dari materi atau aktivitas. Setelah mempelajari bagian tersebut, mereka akan mengajarkannya kepada anggota kelompok lainnya, sehingga seluruh kelompok memiliki pemahaman yang lengkap.

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
- Mensyukuri kesehatan dan kemampuan fisik sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- **Kewargaan**
- Berperan aktif dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam aktivitas kebugaran.
- **Penalaran Kritis**
- Menganalisis kebutuhan kebugaran individu dan kelompok untuk merancang program latihan yang efektif.
- **Kreativitas**
- Mengembangkan variasi latihan kebugaran yang menarik dan sesuai dengan kondisi lingkungan luar ruang.
- **Kolaborasi**
- Bekerja sama dalam tim untuk merancang dan melaksanakan program kebugaran jasmani.
- **Kemandirian**
- Mampu mengidentifikasi kebutuhan kebugaran pribadi dan mengambil inisiatif untuk meningkatkan kebugaran secara mandiri.
- **Kesehatan**
- Memahami dan menerapkan prinsip-prinsip latihan yang aman dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- **Komunikasi**
- Menyampaikan ide dan strategi latihan dengan jelas kepada anggota kelompok.

Komponen Inti

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

Indikator KKTP /Tujuan pembelajaran harian

1. Peserta didik mampu merancang program kebugaran luar ruang yang mencakup latihan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan secara terstruktur.
2. Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih teknik kebugaran yang sesuai untuk berbagai kondisi dan kebutuhan fisik.
3. Peserta didik dapat menjelaskan manfaat dari setiap komponen kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelenturan) dalam mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani.
4. Peserta didik mampu berkolaborasi dalam kelompok untuk menyusun strategi peningkatan kebugaran jasmani.
5. Peserta didik menunjukkan sikap proaktif dan bertanggung jawab dalam merancang dan mengimplementasikan strategi kebugaran luar ruang

Asesmen

Asesmen Awal:

- Teknik Asesmen:
 - Observasi awal untuk menilai pemahaman siswa tentang komponen kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelenturan) melalui diskusi kelompok.
 - Pertanyaan terbuka untuk mengevaluasi pengalaman dan pemahaman siswa tentang kebugaran luar ruang.

Asesmen Formatif:

- Teknik Asesmen:
 - Observasi selama proses perancangan strategi kebugaran oleh kelompok, dengan fokus pada kolaborasi dan penerapan konsep kebugaran.
 - Pemberian umpan balik pada tiap langkah perancangan untuk membantu siswa mengembangkan strategi yang lebih efektif.

Asesmen Sumatif:

- Teknik Asesmen:
 - Observasi dan penilaian akhir melalui presentasi strategi kebugaran luar ruang oleh setiap kelompok.
 - Evaluasi implementasi strategi dalam aktivitas luar ruang yang telah dirancang.

Komponen Inti

Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami pentingnya merancang strategi kebugaran yang mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan untuk mendukung kesehatan jasmani dan performa fisik dalam aktivitas luar ruang.
- Peserta didik menyadari bahwa kolaborasi dalam kelompok dapat menghasilkan strategi yang lebih efektif dan bermanfaat bagi semua anggota.
- Peserta didik mengerti bahwa implementasi strategi kebugaran yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Pertanyaan Pemantik

- Bagaimana cara kalian menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan tubuh?
- Mengapa penting untuk bekerja sama dalam merancang program kebugaran jasmani kelompok?
- Bagaimana lingkungan luar ruang dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani?
- Apa risiko yang mungkin muncul jika latihan kebugaran tidak dirancang dengan baik?

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam aktifitas pembelajaran

AKTIVITAS	DIMENSI DEEP LEARNING YANG DIKEMBANGKAN
• Analisis Kebutuhan Kebugaran • Peserta didik melakukan evaluasi terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka melalui tes sederhana, seperti tes kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan. Hasil evaluasi digunakan untuk merancang program latihan yang sesuai.	Kesehatan, Kemandirian, Penalaran Kritis
Perancangan Program Latihan Kelompok • Dalam kelompok kecil, peserta didik merancang program latihan kebugaran yang mencakup latihan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Mereka harus mempertimbangkan kondisi lingkungan luar ruang dan alat yang tersedia.	Kolaborasi, Komunikasi, Kreativitas
Pelaksanaan Program Latihan • Kelompok melaksanakan program latihan yang telah dirancang, dengan memperhatikan teknik yang benar dan keselamatan. Setiap anggota berperan aktif dan saling mendukung.	Penalaran Kritis, Kreativitas, Komunikasi
Refleksi dan Evaluasi • Setelah pelaksanaan, peserta didik melakukan refleksi terhadap efektivitas program latihan dan kerja sama tim. Mereka mendiskusikan apa yang berhasil, apa yang perlu diperbaiki, dan bagaimana perasaan mereka selama proses tersebut.	Penalaran Kritis, Kemandirian

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 1: Mengenal dan Merancang Strategi Kebugaran di Luar Ruang

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik dapat memahami pentingnya aktivitas kebugaran di luar ruang/alami.
- Peserta didik dapat merancang strategi sederhana untuk melakukan aktivitas kebugaran di luar ruang.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit):

- 1.Salam dan Doa: Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa bersama.
- 2.Ice-breaking: Melakukan permainan singkat “Tebak Tempat” yang melibatkan gerakan sederhana di luar ruang seperti berlari di tempat, melompat, dan meregangkan tubuh.
- 3.Apersepsi: Guru memberikan pertanyaan pemantik seperti, “Kenapa penting bagi kita untuk bergerak di luar ruang?” dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 4.Motivasi: Guru bercerita tentang manfaat berolahraga di alam terbuka untuk kesehatan fisik dan mental.

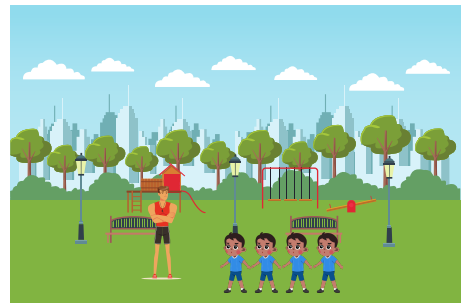
Cara bermain :

Anak diminta menebak lokasi yang telah disediakan.

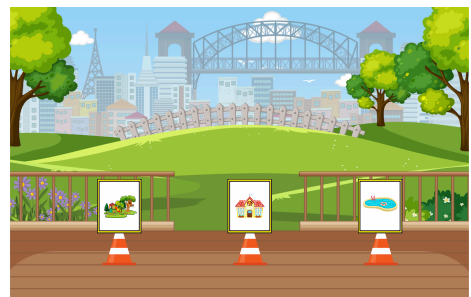
Contoh : Lokasi pertama adalah taman, lalu anak diminta melakukan beberapa gerakan kebugaran seperti berlari di tempat atau melompat di tempat.

setiap Lokasi berbeda gerakan.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



ice breaking games :
Tebak lokasi.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Inti (45 menit):

Langkah 1: Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa (10 menit):

- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan pentingnya aktivitas kebugaran di luar ruang, serta bagaimana merancang strategi untuk melakukannya.

Langkah 2: Penyajian informasi (10 menit):

- Guru memberikan informasi mengenai berbagai jenis aktivitas kebugaran yang bisa dilakukan di luar ruang, seperti hiking, jogging, atau bermain bola, dan faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam perencanaan, seperti cuaca, lokasi, dan durasi.

Langkah 3: Tactical Awareness (5 menit):

- Guru menjelaskan taktik menjaga keseimbangan dan bagaimana menekuk lutut untuk lebih stabil di atas batok kelapa.

Langkah 4: Making Appropriate Decisions (5 menit):

- Peserta didik diajak untuk memutuskan kapan harus berjalan lebih lambat atau cepat untuk menjaga keseimbangan.

Langkah 5: Skill Execution (10 menit):

- Peserta didik mempraktikkan berjalan di atas batok kelapa dengan teknik yang benar. Guru memberikan bimbingan langsung jika diperlukan.

Langkah 6: Performance (5 menit):

- Guru mengamati penampilan peserta didik dan memberikan umpan balik mengenai teknik dan kepercayaan diri mereka.

Langkah 3: Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar (10 menit):

- Guru membagi peserta didik menjadi kelompok-kelompok kecil berdasarkan minat mereka terhadap aktivitas tertentu (misalnya, kelompok jogging, kelompok hiking, dll.).

Gambar pendukung



Contoh aktifitas di luar ruangan



Aktifitas berjalan di atas batok kelapa/ permainan tradisional di luar ruangan

1



2



3



Pembagian kelompok kecil dengan aktifitas yang berbeda.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Langkah 4: Membimbing kelompok bekerja dan belajar (15 menit):

- Setiap kelompok diberi tugas untuk merancang strategi sederhana untuk melakukan aktivitas kebugaran pilihan mereka di luar ruang, termasuk persiapan yang diperlukan dan cara melakukannya dengan aman.
- Guru berkeliling untuk membimbing setiap kelompok, memberikan umpan balik, dan memastikan semua anggota kelompok berkontribusi.

Langkah 5: Evaluasi dan Memberikan Penghargaan (5 menit):

- Guru memberikan pujian kepada kelompok yang menunjukkan kreativitas dan kerjasama yang baik dalam merancang strategi.
- Kelompok yang berhasil membuat strategi paling inovatif mendapatkan penghargaan sederhana seperti stiker atau poin tambahan.

Gambar pendukung



Merancang dan menyiapkan strategi untuk melakukan aktifitas kebugaran diluar ruangan.



apresiasi kerjasama tim

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum pembelajaran hari itu, menekankan pentingnya perencanaan dalam aktivitas kebugaran di luar ruang.
2. Refleksi singkat: Peserta didik diajak untuk berbagi apa yang mereka pelajari dan bagaimana mereka dapat menerapkan strategi yang telah dirancang.
3. Menutup pertemuan dengan doa dan pesan untuk terus berlatih merancang aktivitas kebugaran di luar ruang.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

Peserta Didik yang Berkembang (Tahap Awal):

- Pendampingan Lebih Intensif: Guru memberikan bimbingan lebih intensif dalam merancang strategi, serta bantuan dalam mengorganisir ide-ide mereka.
- Penggunaan Alat Bantu: Penggunaan gambar atau peta sederhana untuk membantu memahami konsep perencanaan aktivitas luar ruang.
- Pengurangan Kompleksitas: Siswa fokus pada satu aspek perencanaan, seperti memilih lokasi atau menentukan waktu terbaik untuk beraktivitas.

Peserta Didik yang Unggul (Tahap Mahir):

- Tugas Tambahan: Peserta didik unggul dapat diminta untuk mempertimbangkan faktor tambahan seperti keselamatan, nutrisi sebelum dan sesudah aktivitas, dan peralatan yang diperlukan.
- Peran Pemimpin: Siswa yang unggul dapat diberi peran sebagai pemimpin kelompok yang membantu mengarahkan diskusi dan keputusan kelompok.
- Proyek Kreatif: Mereka dapat diminta untuk merancang strategi yang melibatkan lebih dari satu jenis aktivitas kebugaran atau menciptakan variasi baru dalam aktivitas tersebut.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 2: Praktik Strategi Kebugaran di Luar Ruang

Tujuan Pembelajaran Harian:

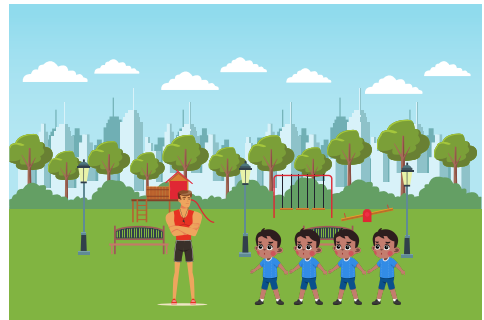
- Peserta didik dapat mengaplikasikan strategi yang telah dirancang untuk melakukan aktivitas kebugaran di luar ruang.
- Peserta didik dapat bekerja sama dalam kelompok untuk melaksanakan aktivitas kebugaran di luar ruang dengan aman dan efektif.

Langkah langkah pembelajaran

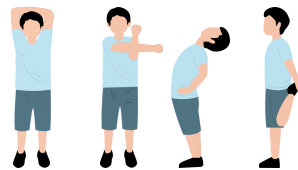
Pendahuluan (10 menit):

- 1.Salam dan Doa: Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa bersama.
- 2.Pemanasan: Melakukan pemanasan fisik sederhana seperti jogging ringan atau peregangan untuk mempersiapkan tubuh.
- 3.Review Singkat: Guru mengulas kembali strategi yang telah dirancang oleh kelompok pada pertemuan sebelumnya dan menghubungkannya dengan aktivitas yang akan dilakukan hari ini.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Pemanasan statis dan dinamis

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Inti (45 menit):

Langkah 1: Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa (5 menit):

- Guru menjelaskan bahwa hari ini peserta didik akan mengaplikasikan strategi mereka dalam aktivitas kebugaran di luar ruang.

Langkah 2: Penyajian informasi (10 menit):

- Guru memberikan instruksi mengenai pelaksanaan aktivitas kebugaran yang aman, termasuk cara menjaga jarak, memastikan hidrasi, dan menghindari cedera.

Langkah 3: Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar (5 menit):

- Peserta didik dibagi kembali dalam kelompok yang sama untuk melaksanakan strategi yang telah mereka rancang.

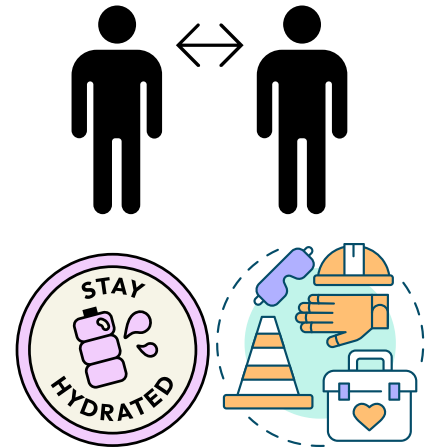
Langkah 4: Membimbing kelompok bekerja dan belajar (25 menit):

- Guru memandu jalannya aktivitas, memberikan bimbingan pada setiap kelompok, dan memastikan setiap peserta didik terlibat aktif dan mengikuti prosedur yang telah disepakati.
- Guru juga memberikan umpan balik langsung selama aktivitas berlangsung untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan strategi.

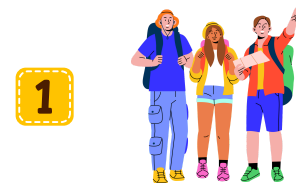
Langkah 5: Evaluasi dan Memberikan Penghargaan (5 menit):

- Setelah aktivitas selesai, guru mengevaluasi pelaksanaan strategi oleh setiap kelompok, memberi pujian, dan memberikan penghargaan kepada kelompok yang paling berhasil dalam mengaplikasikan strategi dengan baik.

Gambar pendukung



Guru memberikan instruksi mengenai pelaksanaan aktifitas kebugaran yang aman.



Pembagian kelompok



Evaluasi dan penghargaan.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru mengajak siswa untuk berdiskusi tentang pengalaman mereka dalam melaksanakan aktivitas kebugaran di luar ruang, serta apa yang mereka pelajari dari pengalaman tersebut.
2. Refleksi singkat: Siswa diajak untuk merenungkan bagian mana dari strategi mereka yang paling efektif dan apa yang bisa ditingkatkan.
3. Menutup pertemuan dengan doa dan memberikan dorongan kepada siswa untuk terus berolahraga di luar ruang.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

Peserta Didik yang Berkembang (Tahap Awal):

- Pendampingan Selama Aktivitas: Guru memberikan pendampingan langsung selama aktivitas berlangsung, memastikan mereka dapat melaksanakan tugas dengan percaya diri.
- Penggunaan Alat Bantu: Alat bantu visual atau fisik digunakan untuk membantu siswa memahami gerakan atau strategi yang lebih kompleks.
- Penyesuaian Aktivitas: Aktivitas dapat disederhanakan dengan mengurangi intensitas atau kompleksitas gerakan untuk siswa yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk beradaptasi.

Peserta Didik yang Unggul (Tahap Mahir):

- Tugas Tambahan: Siswa unggul dapat diberi tugas tambahan seperti memimpin pemanasan atau membantu kelompok lain dalam mengatur strategi.
- Tantangan Tambahan: Menambah variasi atau intensitas dalam aktivitas kebugaran untuk memberikan tantangan ekstra.
- Peran Evaluator: Siswa yang unggul dapat dilibatkan dalam memberikan umpan balik kepada kelompok lain mengenai strategi dan pelaksanaan aktivitas.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 3: Menyusun Strategi Peningkatan Kebugaran Melalui Aktivitas Outdoor

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai jenis aktivitas kebugaran yang dapat dilakukan di luar ruang.
- Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun strategi peningkatan kebugaran.
- Peserta didik mampu mempresentasikan rencana strategi kebugaran outdoor yang disusun oleh kelompok mereka.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

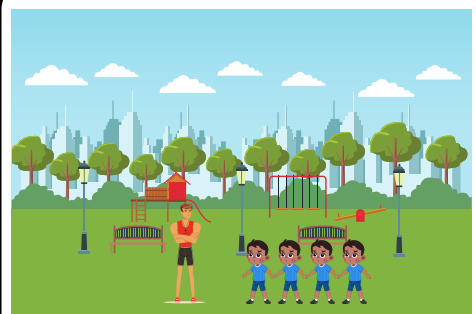
Pembukaan:

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Melakukan ice-breaking dengan permainan "Tebak Aktivitas Outdoor" untuk memotivasi siswa.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan pentingnya kebugaran fisik melalui aktivitas outdoor.

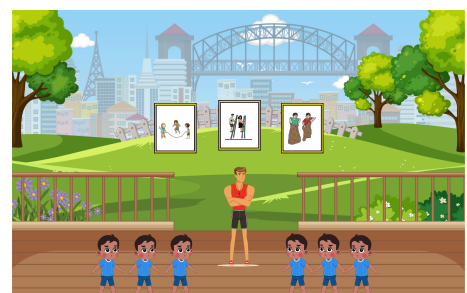
Penyampaian Tujuan dan Motivasi (5 menit):

- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini dan pentingnya memiliki strategi peningkatan kebugaran untuk mendukung gaya hidup sehat.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Siswa menebak sambil mempraktikkan gerakan dari aktifitas yang ditebak.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Penyajian Informasi (5 menit):

- Guru menjelaskan berbagai jenis aktivitas kebugaran outdoor seperti hiking, bersepeda, jogging di taman, dan lain-lain.
- Guru membagikan materi tentang manfaat masing-masing aktivitas tersebut.

Mengorganisasikan Siswa dalam Kelompok Belajar (5 menit):

- Siswa dibagi menjadi kelompok jigsaw, di mana setiap anggota kelompok bertanggung jawab untuk mempelajari satu jenis aktivitas kebugaran dan menyampaikannya kepada anggota lain.

Membimbing Kelompok Bekerja dan Belajar (15 menit):

- Setiap kelompok berdiskusi dan menyusun strategi peningkatan kebugaran dengan mengombinasikan berbagai jenis aktivitas outdoor yang telah mereka pelajari.
- Guru berkeliling untuk memberikan bimbingan dan memastikan setiap kelompok bekerja sesuai dengan rencana.

Persiapan Presentasi Kelompok (5 menit):

- Setiap kelompok mempersiapkan presentasi tentang strategi yang telah mereka susun.

Gambar pendukung



Guru menjelaskan kembali aktifitas fisik di luar ruangan yang lainnya.



Pembagian kelompok kecil.



Diskusi kelompok

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Refleksi (5 menit):

- Guru mengajak siswa untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari dan bagaimana mereka bekerja dalam kelompok.
- Guru memberikan umpan balik dan dorongan kepada siswa untuk terus bekerja sama.

Penutupan (5 menit):

- Guru menutup pembelajaran dengan doa dan pesan untuk terus mengeksplorasi aktivitas kebugaran outdoor.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

Peserta Didik yang Berkembang:

- Guru memberikan lebih banyak contoh aktivitas yang lebih mudah dipahami dan dilakukan.
- Siswa didukung dengan materi visual untuk membantu pemahaman.

Peserta Didik yang Unggul:

- Siswa unggul dapat diberikan tantangan tambahan untuk mengembangkan strategi yang lebih kompleks.
- Siswa unggul dapat menjadi pemimpin dalam kelompok untuk membantu teman yang membutuhkan.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 4

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 4: Menyempurnakan dan Memaparkan Strategi Peningkatan Kebugaran Outdoor

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu mempresentasikan strategi peningkatan kebugaran outdoor yang telah disusun dengan percaya diri.
- Peserta didik mampu memberikan evaluasi terhadap strategi yang dipresentasikan oleh kelompok lain.
- Peserta didik mampu mengevaluasi efektivitas strategi yang disusun oleh kelompok mereka sendiri.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

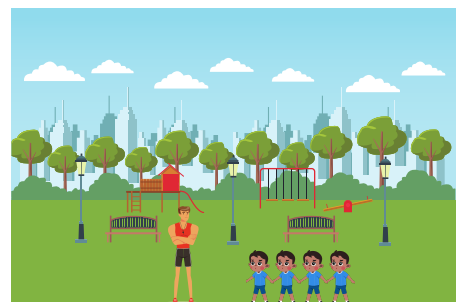
Pembukaan:

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Melakukan ice-breaking dengan permainan "Jelaskan Aktivitas" yang melibatkan deskripsi aktivitas kebugaran outdoor.
- Guru menyampaikan agenda hari ini yang fokus pada presentasi dan evaluasi strategi.

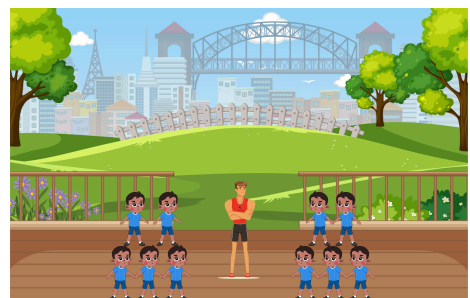
Menyampaikan Tujuan dan Motivasi (5 menit):

- Guru mengingatkan kembali tujuan pembelajaran dan mendorong siswa untuk menampilkan hasil terbaik dalam presentasi kelompok mereka.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



ice breaking dengan memberikan nama aktivitas dan penjelasan aktifitas.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 4

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Penyajian Informasi (5 menit):

- Guru memberikan arahan tentang kriteria penilaian yang akan digunakan dalam evaluasi presentasi, termasuk aspek kerjasama, kejelasan strategi, dan inovasi.

Presentasi Kelompok (20 menit):

- Setiap kelompok mempresentasikan strategi peningkatan kebugaran outdoor yang telah mereka susun.
- Kelompok lain memberikan tanggapan dan evaluasi terhadap presentasi yang disampaikan.

Evaluasi dan Refleksi (5 menit):

- Siswa secara mandiri mengevaluasi strategi yang mereka susun berdasarkan masukan dari kelompok lain dan kriteria yang diberikan guru.
- Guru memberikan umpan balik umum dan penghargaan atas usaha siswa.

Penutup (10 menit)

Refleksi dan Evaluasi Diri (5 menit):

- Guru mengajak siswa untuk merefleksikan pembelajaran yang telah mereka lakukan selama beberapa pertemuan terakhir.
- Siswa diberi kesempatan untuk memberikan masukan terhadap proses pembelajaran.

Gambar pendukung



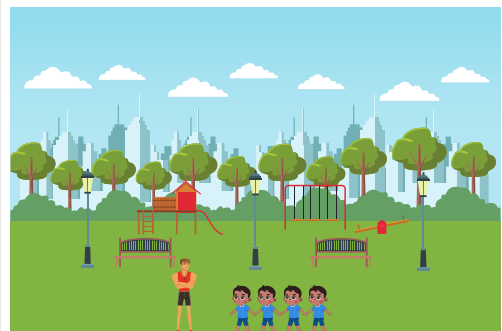
Memberikan arahan kriteria penilaian



Presentasi kelompok



Penilaian dan evaluasi kelompok



Siswa di beri kesempatan untuk memberikan masukan

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 4

Langkah langkah pembelajaran

Penutupan (5 menit):

- Guru menutup pembelajaran dengan doa dan memberikan motivasi untuk terus mengembangkan strategi kebugaran yang telah mereka buat.

Gambar pendukung



Penutupan pembelajaran

Differensiasi Proses

Peserta Didik yang Berkembang:

- Guru memberikan contoh evaluasi yang lebih sederhana dan membantu siswa memahami kriteria penilaian.
- Siswa didorong untuk memberikan evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kelompok.

Peserta Didik yang Unggul:

- Siswa unggul dapat ditugaskan untuk mengevaluasi presentasi dengan lebih kritis dan memberikan saran yang konstruktif.
- Siswa unggul dapat diberikan kesempatan untuk memimpin refleksi kelompok.

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Peserta Didik

FEELING

Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan pembelajaran



FACT

Ceritakan pengalaman apa yang di dapat setelah mempelajari materi ini

FIND

Pelajaran apa yang didapat setelah mempelajari tentang kebugaran jasmani

FUTURE

Apa aksi/ tindakan saya setelah mempelajari materi ini

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Pendidik

Fact / Peristiwa

Pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran

Feelings / Perasaan

Perasaan yang dirasakan

Findings / Pembelajaran

Pelajaran yang didapat dalam kegiatan hari ini

Future/ Penerapan

Langkah yang saya lakukan agar lebih baik di kesempatan berikutnya:

LAMPIRAN

Komponen :

- Lembar Amatan & Rubrik
- Lembar Kerja Peserta didik
- Pengayaan & Remedial
- Bahan bacaan Pendidik & Peserta didik
- Glosarium & Daftar Pustaka



Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Awal

Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Aktivitas di luar ruang									
STUDENT'S NAME							TOTAL		KET	
	B	L	M	B	L	M				
Ashifa		✓							L	
Gibran	✓								B	
Kevin			✓						M	

Rubrik Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Topik / TP : Peserta didik dapat merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

INDIKATOR	BERKEMBANG	LAYAK	MAHIR
1. Mampu melakukan gerakan dasar kebugaran dengan benar 2. Mampu menjaga keseimbangan selama melakukan gerakan kebugaran 3. Mampu melakukan gerakan dengan ritme yang tepat 4. Menunjukkan koordinasi yang baik dalam gerakan kebugaran 5. Menunjukkan kepercayaan diri dalam gerakan	Peserta didik mampu menguasai 1-2 indikator	Peserta didik mampu menguasai 3-4 indikator	Peserta didik mampu menguasai semua 5 indikator

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Formatif

Asesmen Formatif (Selama Proses Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/E

T.A : 2024 / 2025		TOPIK : Aktivitas di luar ruang							
STUDENT'S NAME								TOTAL	KET
	BM	M	BM	M	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓		✓			LANJUT
Gibran	✓		✓			✓			ULANG
Kevin		✓	✓				✓		PENGUATAN

Rubrik Asesmen Formatif

Topik / TP : Peserta didik dapat merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

INDIKATOR	BELUM MAMPU	SUDAH MAMPU
PENGETAHUAN	Belum mampu memahami konsep aktivitas di luar ruang	Sudah mampu memahami konsep aktivitas di luar ruang
KETERAMPILAN	Belum mampu / hanya mampu melakukan aktivitas di luar ruang	Sudah mampu menguasai keterampilan aktivitas di luar ruang

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
SIKAP	Belum terlihat dalam aktivitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktivitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktivitas pembelajaran

NOTE :

1. Dalam aktivitas pembelajaran guru boleh melakukan amatan dari ketiga aspek tersebut dan boleh juga hanya salah satu/ dua aspek yang diamati dalam 1 rangkaian pembelajaran

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Sumatif

Asesmen Sumatif

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025

TP / TOPIK :Aktifitas di luar ruang

STUDENT'S NAME	K.GERAK INVASI				SIKAP			TOTAL	KET
	BI	B	L	M	BT	MT	ST		
			✓			✓			
			✓			✓			
				✓			✓		

KKTP

Topik / TP : Peserta didik dapat merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

INDIKATOR	BUTUH INTERVENSI (< 62) / (POIN 1-2)	BERKEMBANG (62-74)/ POIN 3)	LAYAK (75-88) / (POIN 4)	MAHIR (89-100)/ (POIN 5)
KETERAMPILAN & PENGETAHUAN				
1.Peserta didik mampu merancang program kebugaran luar ruang yang mencakup latihan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan secara terstruktur. 2.Peserta didik dapat mengidentifikasi dan memilih teknik kebugaran yang sesuai untuk berbagai kondisi dan kebutuhan fisik. 3.Peserta didik dapat menjelaskan manfaat dari setiap komponen kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelenturan) dalam mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani. 4.Peserta didik mampu berkolaborasi dalam kelompok untuk menyusun strategi peningkatan kebugaran jasmani. 5.Peserta didik menunjukkan sikap proaktif dan bertanggung jawab dalam merancang dan mengimplementasikan strategi kebugaran luar ruang	Peserta didik hanya mampu melakukan 1-2 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 3 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 4 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan semua indikator berjumlah 5
SIKAP/ KARAKTER		BELUM TAMPAK (<74)/ POIN 1)	MULAI TAMPAK (75-87) / (POIN 2)	SUDAH TAMPAK (88-100)/ (POIN 3)
Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dalam melakukan aktifitas di luar ruang		Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

Kesimpulan: Peserta didik dianggap sudah mencapai tujuan pembelajaran jika kedua kriteria di atas mencapai minimal tahap Berkembang dan mulai tampak untuk karakternya atau mendapatkan poin minimal 5 Poin

Lampiran

Pengolahan Hasil Asesmen

Asesmen Sumatif

Alternatif 1

Pengolahan Hasil Asesmen dalam satu Tujuan pembelajaran

KRITERIA	TOTAL POIN	RENTANG NILAI	DESKRIPSI
Butuh Intervensi	1 - 4 POIN	< 62	Peserta didik kesulitan merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Berkembang	5 POIN	62 - 74	Peserta didik mulai mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Layak	6 - 7 POIN	75 - 88	Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Mahir	8 POIN	89 - 100	Peserta didik sangat mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

Alternatif 2

Pengolahan Hasil Asesmen dari beberapa tujuan pembelajaran

Misalnya, dalam **1 semester ada 5 tujuan** pembelajaran untuk mata pelajaran PJOK, dan dalam 1 tujuan pembelajaran terdapat 6 indikator dengan total poin maksimal setiap tujuan pembelajarannya 8 poin, maka jumlah **poin maksimal sebanyak 40 Poin**.

Para pendidik menyepakati bahwa rentang Poin 0-23 belum masuk kategori ketercapaian dan 24-40 sudah masuk kategori ketercapaian Tujuan Pembelajaran

STUDENT'S NAME	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TOTAL	KET	SCORE
Silvia	5	5	6	6	4	26	B	62 - 74
Mahardika	7	7	6	8	8	36	M	89 - 100
David	3	3	4	5	5	20	BI	< 62

Keterangan

Butuh Intervensi (BI)	: 0 - 23	- Score : < 62
Berkembang (B)	: 24 - 29	- Score : 62 - 74
Layak (L)	: 30 - 35	- Score : 75 - 88
Mahir (M)	: 36 - 40	- Score : 89 - 100

Rumus Fix Score

$$\frac{\text{Total Poin Didapat}}{\text{Total Keseluruhan Poin di setiap kriteria}} \times \text{Jumlah Maksimal score di setiap rentang}$$

Lampiran

Deskripsi Kompetensi Asesmen Sumatif/Akhir

Peserta Didik Tahap berkembang

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan t merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Berkembang	Peserta didik mulai mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Layak	Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Mahir	Peserta didik sangat mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

Peserta Didik Tahap Layak

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Berkembang	Peserta didik mulai mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Layak	Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Mahir	Peserta didik sangat mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

Peserta Didik Tahap Mahir

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Berkembang	Peserta didik mulai mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Layak	Peserta didik mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.
Mahir	Peserta didik sangat mampu merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Profil Pelajar Pancasila - Dimensi Mandiri dan Gotong Royong

Lembar Amatan P3

Kelas / Fase : 10/E

2024 2025 T.A :-----/-----		MANDIRI			GOTONG ROYONG			KET
STUDENT'S NAME	PEMAHAMAN DIRI			KOLABORASI				
	BT	MT	ST	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓				
Gibran	✓				✓			
Kevin			✓			✓		

Rubrik P3

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
DIMENSI MANDIRI			
ELEMEN PEMAHAMAN DIRI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator

DIMENSI GOTONG ROYONG

ELEMEN KOLABORASI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator
-------------------	--	---	--



CLICK HERE



NOTE :

1. Silahkan dapat dipilih sesuai kebutuhan profil pelajar pancasila yang akan di amati
2. Silahkan scan atau klik untuk melihat indikator terkait dimensi profil pelajar pancasila

Lampiran

Rubrik Penilaian

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

Kelas / Fase : 4/B

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
KEIMANAN Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, dan olahraga.	Peserta didik belum menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.	Peserta didik mulai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan, namun masih perlu bimbingan.	Peserta didik secara konsisten menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik secara sadar.
KEWARGAAN Menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam aktifitas fisik dan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran.	Peserta didik terkadang menunjukkan sportivitas tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik selalu menunjukkan sportivitas dan kejujuran dalam permainan.
PENALARAN KRITIS Menganalisis dan memahami keterampilan gerak yang efektif serta pemahaman akan gaya hidup aktif	Peserta didik belum mampu memahami keterampilan gerak serta gaya hidup aktif	Peserta didik mulai memahami keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik dapat menganalisis dan menerapkan keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif dengan baik
KREATIVITAS Mengembangkan strategi bermain yang lebih efisien.	Peserta didik belum menunjukkan inisiatif dalam mengembangkan strategi.	Peserta didik mulai menemukan strategi baru namun masih belum konsisten.	Peserta didik secara aktif menemukan dan menerapkan strategi yang inovatif.
KOLABORASI Bekerja sama dalam kelompok untuk memenangkan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan kerja sama dalam tim.	Peserta didik mulai berpartisipasi dalam tim tetapi belum optimal.	Peserta didik aktif berkontribusi dan bekerja sama dalam tim dengan baik.
KEMANDIRIAN Mampu melakukan latihan gerak dasar secara mandiri.	Peserta didik masih bergantung pada arahan guru.	Peserta didik mulai berlatih mandiri tetapi masih butuh motivasi.	Peserta didik secara aktif berlatih dan meningkatkan keterampilan secara mandiri.
KESEHATAN Mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.	Peserta didik belum menunjukkan kebiasaan hidup sehat.	Peserta didik mulai sadar pentingnya hidup sehat tetapi masih belum konsisten.	Peserta didik menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.
KOMUNIKASI Berdiskusi untuk memecahkan masalah saat bermain bersama.	Peserta didik belum menunjukkan keterampilan komunikasi dalam bermain.	Peserta didik mulai berkomunikasi dengan teman tetapi masih perlu dorongan.	Peserta didik secara aktif berkomunikasi dan memberikan solusi dalam permainan.

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Pilihan Ganda

1. Apa yang dimaksud dengan personal fitness program?
 - a. Program diet khusus
 - b. Program latihan kebugaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individu
 - c. Program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot saja
 - d. Program untuk mengurangi berat badan secara drastis
2. Manakah dari berikut ini yang merupakan komponen utama dalam personal fitness program?
 - a. Menghindari semua makanan berlemak
 - b. Menyusun jadwal latihan yang teratur
 - c. Mengabaikan istirahat
 - d. Hanya fokus pada latihan kekuatan
3. Apa manfaat utama dari latihan kekuatan dalam personal fitness program?
 - a. Meningkatkan fleksibilitas
 - b. Meningkatkan massa otot dan kekuatan tubuh
 - c. Menurunkan berat badan dengan cepat
 - d. Meningkatkan daya tahan kardio
4. Mengapa penting untuk memasukkan latihan fleksibilitas dalam personal fitness program?
 - a. Hanya untuk memperpanjang waktu latihan
 - b. Untuk mencegah cedera dan meningkatkan rentang gerak
 - c. Untuk menambah beban latihan
 - d. Agar latihan lebih mudah
5. Apa yang harus dilakukan setelah melakukan latihan intensitas tinggi dalam program kebugaran?
 - a. Langsung melakukan latihan berikutnya tanpa istirahat
 - b. Makan dalam jumlah besar
 - c. Mengambil waktu untuk pemulihan dan peregangan
 - d. Melakukan latihan dengan intensitas lebih tinggi

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

6. Apa tujuan utama latihan kekuatan dalam aktivitas outdoor?

- A) Meningkatkan daya tahan
- B) Meningkatkan kelenturan
- C) Meningkatkan kekuatan otot
- D) Meningkatkan kecepatan

7. Aktivitas outdoor mana yang efektif untuk meningkatkan daya tahan?

- A) Panjat tebing
- B) Berlari
- C) Bersepeda
- D) Mendaki gunung

8. Teknik apa yang penting dalam melakukan aktivitas outdoor untuk mencegah cedera?

- A) Peregangan sebelum beraktivitas
- B) Menggunakan peralatan yang tepat
- C) Membuat rencana aktivitas
- D) Semua jawaban di atas

9. Bagaimana cara bekerja secara kolaboratif dalam kelompok saat melakukan aktivitas outdoor?

- A) Membagi tugas dan tanggung jawab
- B) Mengikuti instruksi pemimpin
- C) Bekerja sendiri
- D) Mengabaikan keselamatan

10. Apa manfaat dari melakukan aktivitas outdoor secara teratur?

- A) Meningkatkan kebugaran jasmani
- B) Meningkatkan keseimbangan mental
- C) Meningkatkan kemampuan sosial
- D) Semua jawaban di atas

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal esai!

1. Jelaskan langkah-langkah dalam menyusun personal fitness program yang efektif!
2. Sebutkan tiga jenis latihan yang bisa dimasukkan dalam personal fitness program untuk meningkatkan kekuatan otot!
3. Bagaimana cara Anda memantau perkembangan dalam personal fitness program?
4. Mengapa penting untuk mempertahankan keseimbangan antara latihan, nutrisi, dan istirahat dalam personal fitness program?
5. Ceritakan bagaimana Anda dapat menyesuaikan personal fitness program agar tetap menantang dan efektif dalam jangka panjang!

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Sumatif

Nama: _____

Kelas: _____

MERANCANG STRATEGI PENINGKATAN KEBUGARAN

Peserta didik dapat merancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang efektif dalam aktivitas di luar ruang dengan memanfaatkan berbagai teknik kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, serta bekerja secara kolaboratif dalam kelompok.



Mengatur strategi berolahraga agar dapat meningkatkan kebugaran



Contoh Aktivitas fisik diluar ruangan



MERANCANG STRATEGI

MENJELASKAN AKTIFITAS FISIK

PRESENTASI

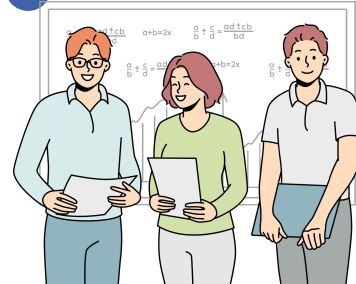
1



2



3



MAMPU

TIDAK MAMPU

MAMPU

TIDAK MAMPU

MAMPU

TIDAK MAMPU

I am
CONFIDENT

BELUM TAMPAK

MULAI TAMPAK

SUDAH TAMPAK

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Pengayaan & Remedial

Pengayaan:

Aktivitas Lanjutan:

- Siswa yang telah menguasai dasar personal fitness program dapat diajak untuk membuat program latihan yang lebih kompleks, mencakup variasi latihan kekuatan, kardio, dan fleksibilitas.
- Berikan tantangan untuk mempresentasikan program kebugaran mereka kepada teman-teman di kelas, menjelaskan tujuan dan manfaat dari setiap komponen program tersebut.
- Proyek Kecil: Siswa dapat membuat jurnal latihan harian yang mencatat latihan, nutrisi, dan istirahat yang dilakukan selama satu minggu, serta refleksi atas hasil yang mereka rasakan.

Remedial:

Pendampingan Khusus:

- Siswa yang membutuhkan bantuan tambahan akan diberikan pendampingan untuk menyusun program kebugaran dasar dengan bimbingan guru, fokus pada satu aspek (misalnya, latihan kekuatan) hingga mereka memahami prinsip-prinsipnya.
- Gunakan alat bantu visual atau video tutorial untuk memperjelas langkah-langkah dalam merancang program kebugaran.
- Latihan Berulang: Berikan latihan untuk menyusun program sederhana yang berfokus pada satu komponen kebugaran (misalnya, latihan fleksibilitas) hingga siswa merasa nyaman dan paham.

Lampiran

Bahan bacaan / Bahan Ajar

Untuk Pendidik:

Buku:

Buku Guru, Buku panduan Kurikulum merdeka, buku terkait PJOK (Updatable)

SCAN
ME



Untuk Peserta Didik:

Buku:

JBuku Paket Utama, Buku bahan bacaan siswa (Updatable)

SCAN
ME



Video Edukasi:

"MATERI PJOK AKTIFITAS OUTDOOR"- Youtube

SCAN
ME



Lampiran

Glosarium

- **Personal Fitness Program:** Rencana latihan kebugaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan individu, mencakup latihan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan.
- **Latihan Kekuatan:** Latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot melalui penggunaan beban atau resistensi.
- **Fleksibilitas:** Kemampuan otot dan sendi untuk bergerak secara penuh tanpa mengalami cedera.
- **Daya Tahan Kardio:** Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam waktu yang lama.
- **Istirahat:** Periode waktu di mana tubuh berhenti dari aktivitas fisik untuk pemulihan dan regenerasi.

Daftar Pustaka

Aditomo, Anindito. 2024. "Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2024."

Aditomo, Anindito. n.d. "Panduan Pelaksanaan Pendidikan Inklusif."

Aditomo, Anindito, and Yogi Anggraena. 2024. "Panduan Pengembangan Kurikulum Satuan Pendidikan Edisi Revisi."

Pratiwi, E. 2021. Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru Dalam Mengajar Penjas. books.google.com.

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2024. . "Panduan Pengembangan project Profil pelajar Pancasila Edisi Revisi."

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2023. . " Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi dengan Konstruk Pembelajaran dan Aspek Perkembangani."



Lembar Pengesahan

Tanggal 14 Juli 2025

Kepala Sekolah
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

SYAFRUDIN, S.Pd.
NIP.198306032006041002

Guru PJOK
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

REZKI IWANARA, S.Pd.
NIPPPK. 199205012022211003

SCAN ME



CLICK
HERE!

Link Edit Modul Ajar – Canva

