

KELAS X

SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

MODUL AJAR PJOK

**KESEHATAN
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
Sekolah : SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL
Fase /Kelas : E / Kelas 10
Jumlah Jam Pelajaran : 6 JP / 2 Pertemuan

Kompetensi Awal

- Peserta didik telah memahami konsep dasar tentang pentingnya kesehatan fisik melalui aktivitas jasmani.
- Peserta didik memiliki pengetahuan dasar tentang gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang dan pentingnya olahraga.

Profil Pelajar Pancasila

- **Dimensi Bergotong-royong:** Elemen Kolaborasi dalam proyek yang melibatkan kerja sama tim untuk menghasilkan promosi kesehatan.
- **Dimensi Mandiri:** Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi, dengan fokus pada refleksi diri terhadap gaya hidup dan dampaknya terhadap kesehatan.

Sarana & Prasarana

- Lapangan atau ruang terbuka
- Matras
- Alat tulis
- Papan tulis
- Video tutorial tentang aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat.

Target Peserta didik

- Peserta didik reguler dengan usia 14 tahun.
- Peserta didik dengan kebutuhan khusus yang membutuhkan penyesuaian dalam aktivitas fisik atau bantuan tambahan.

Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Project Based Learning (PJBL)

Peserta didik akan bekerja dalam kelompok untuk merancang dan mempromosikan kampanye kesehatan melalui media yang dipilih (seperti video, poster, atau presentasi). Proyek ini akan membantu mereka mengembangkan kemampuan evaluasi risiko kesehatan dan merancang strategi pencegahan yang efektif melalui aktivitas jasmani.

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
 - Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik.
- **Kewargaan**
 - Menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan sekitar.
- **Penalaran Kritis**
 - Menganalisis hubungan antara gaya hidup dan risiko kesehatan.
- **Kreativitas**
 - Mengembangkan strategi inovatif untuk menerapkan gaya hidup sehat.
- **Kolaborasi**
 - Bekerja sama dalam merancang program aktivitas fisik yang dapat diikuti oleh komunitas.
- **Kemandirian**
 - Mampu mengambil keputusan untuk menjalani gaya hidup sehat secara mandiri.
- **Kesehatan**
 - Memahami pentingnya kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
- **Komunikasi**
 - Mampu menyampaikan informasi mengenai risiko kesehatan dan pencegahannya kepada orang lain.

Komponen Inti

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup tidak sehat dan mengidentifikasi tindakan pencegahan yang dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani.

Indikator KKTP /Tujuan pembelajaran harian

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi risiko kesehatan yang berhubungan dengan gaya hidup tidak aktif.
2. Peserta didik mampu menjelaskan hubungan antara aktivitas jasmani dan pencegahan penyakit kronis.
3. Peserta didik dapat menyusun strategi pencegahan kesehatan melalui aktivitas jasmani yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
4. Peserta didik dapat membuat media promosi kesehatan yang efektif dan kreatif, sesuai dengan target audiens.
5. Peserta didik menunjukkan kemampuan bekerja sama dalam kelompok untuk merancang dan mempromosikan kampanye kesehatan.

Asesmen

Asesmen Awal:

- Teknik Asesmen: Diskusi awal untuk menilai pengetahuan peserta didik tentang gaya hidup sehat dan risiko kesehatan yang mungkin timbul dari gaya hidup tidak sehat.
- Instrumen: Kuesioner atau pertanyaan lisan untuk mengevaluasi pemahaman awal siswa

Asesmen Formatif:

- Teknik Asesmen: Observasi saat peserta didik melakukan analisis risiko kesehatan dan merancang strategi pencegahan melalui aktivitas jasmani.
- Instrumen: Lembar observasi dan rubrik penilaian yang mencakup kualitas analisis risiko, kreativitas dalam menyusun strategi, dan efektivitas komunikasi dalam kelompok.

Asesmen Sumatif:

- Teknis Asesmen: Penilaian akhir melalui presentasi proyek kampanye kesehatan yang dilakukan oleh kelompok, di mana setiap anggota menjelaskan bagian dari proyek tersebut.
- Instrumen: Rubrik penilaian yang mencakup kreativitas, keefektifan pesan, dan kerjasama dalam tim.

Komponen Inti

Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa gaya hidup sehat, termasuk aktivitas jasmani yang teratur, dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.
- Peserta didik menyadari pentingnya promosi kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui gaya hidup sehat.
- Peserta didik mampu menghubungkan teori yang dipelajari dengan tindakan nyata yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah risiko kesehatan.

Pertanyaan Pemantik

- Apa saja kebiasaan sehari-hari yang dapat meningkatkan risiko kesehatan?
- Bagaimana peran aktivitas fisik dalam mencegah penyakit kronis?
- Apa yang dimaksud dengan gaya hidup tidak sehat, dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan jangka panjang?
- Bagaimana cara kalian mengidentifikasi risiko kesehatan yang mungkin timbul dari kebiasaan sehari-hari?

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam aktifitas pembelajaran

AKTIVITAS	DIMENSI DEEP LEARNING YANG DIKEMBANGKAN
Studi Kasus: Menganalisis gaya hidup individu dengan risiko kesehatan tinggi dan memberikan rekomendasi perbaikan.	Kesehatan, Kemandirian, Penalaran Kritis
Diskusi Kelompok: Merancang kampanye gaya hidup sehat untuk komunitas sekolah.	Kolaborasi, Komunikasi, Kreativitas
Presentasi: Menyampaikan hasil analisis risiko kesehatan dan strategi pencegahannya.	Penalaran Kritis, Kreativitas, Komunikasi
Refleksi Individu: Mengevaluasi kebiasaan pribadi dan merencanakan perubahan menuju gaya hidup sehat.	Penalaran Kritis, Kemandirian

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 1: Mengenal Risiko Kesehatan akibat Gaya Hidup Tidak Sehat

- Peserta didik mampu mengidentifikasi risiko kesehatan yang berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat.
- Peserta didik mampu menjelaskan hubungan antara aktivitas jasmani dan pencegahan penyakit.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Ice-breaking dengan permainan sederhana: "Piramida Gaya Hidup Sehat."
3. Siswa diajak untuk berdiri dan melakukan gerakan sederhana sesuai dengan gaya hidup sehat seperti melompat, meregangkan tubuh, atau berlari di tempat.
4. Guru memberikan apersepsi dengan pertanyaan pemantik: "Apa saja kebiasaan yang bisa membahayakan kesehatan kita?"
5. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan pentingnya mengenali risiko kesehatan yang mungkin timbul dari gaya hidup tidak sehat.

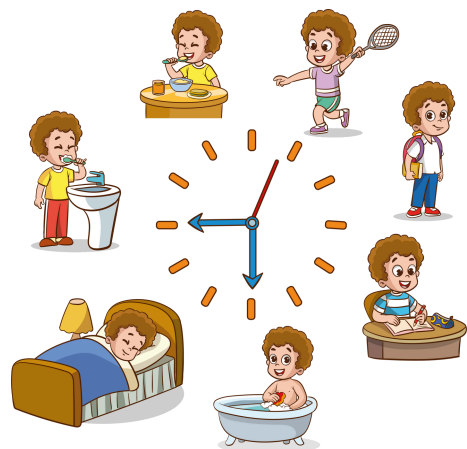
Asesmen Awal:

- Siswa diminta untuk menuliskan kebiasaan sehari-hari mereka yang bisa berdampak pada kesehatan (positif atau negatif).
- Guru mengamati dan mencatat pengetahuan awal peserta didik mengenai gaya hidup sehat menggunakan rubrik asesmen awal.

Gambar pendukung



Ice breaking peregangan tubuh



Kebiasaan sehari hari yang berdampak pada kesehatan

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Inti (30 menit):

Langkah 1: Mempersiapkan Pertanyaan (10 menit)

- Guru memulai diskusi dengan pertanyaan: "Apa yang kalian ketahui tentang risiko kesehatan dari gaya hidup tidak sehat?"
- Guru memotivasi siswa untuk berpikir kritis mengenai gaya hidup mereka sendiri dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mereka.

Langkah 2: Menyusun Rencana Proyek (10 menit)

- Guru menjelaskan bahwa siswa akan membuat proyek kelompok yang bertujuan untuk mengevaluasi risiko kesehatan dan menyusun strategi pencegahan melalui aktivitas jasmani.
- Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mulai mendiskusikan ide-ide awal mereka mengenai proyek yang akan mereka kerjakan.

Langkah 3: Membuat Jadwal (10 menit)

- Setiap kelompok menyusun jadwal kerja mereka, termasuk kapan akan mengumpulkan data, menyusun laporan, dan mempresentasikan hasilnya.
- Guru membimbing setiap kelompok dalam menyusun jadwal yang realistis dan dapat diikuti.

Gambar pendukung



Guru menjelaskan resiko kesehatan dari hidup tidak sehat



pembagian kelompok kecil dengan tujuan mengevaluasi dan menyusun resiko kesehatan.



Setiap kelompok menyusun jadwal kerja.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum pembelajaran dan menekankan pentingnya memahami risiko kesehatan.
2. Refleksi singkat: "Apa yang baru kalian pelajari tentang gaya hidup sehat?"
3. Menutup pertemuan dengan doa dan pesan untuk tetap menjaga gaya hidup sehat.

Gambar pendukung



Rangkuman & Refleksi singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang (Tahap Awal):**
 - Guru memberikan bimbingan lebih intensif, dengan menyediakan contoh-contoh konkret dan panduan langkah demi langkah.
- **Peserta Didik yang Unggul (Tahap Mahir):**
 - Peserta didik yang lebih unggul diberi tanggung jawab lebih besar, seperti memimpin diskusi kelompok atau merancang pertanyaan evaluatif yang lebih kompleks.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 2: Menganalisis Risiko Kesehatan dan Strategi Pencegahan

- Peserta didik dapat menyusun strategi pencegahan kesehatan melalui aktivitas jasmani yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Langkah langkah pembelajaran

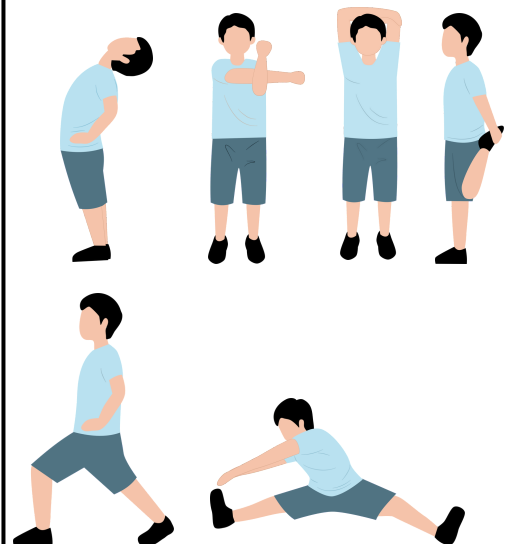
Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Pemanasan fisik: "Penyegaran Fisik."
3. Siswa melakukan serangkaian gerakan peregangan dan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum memulai kegiatan analisis.
4. Guru menghubungkan pelajaran hari ini dengan pertemuan sebelumnya dan menjelaskan pentingnya strategi pencegahan.

Pemanasan statis memiliki banyak manfaat, di antaranya:

- Mengurangi risiko cedera: Peregangan dapat membuat otot lebih rileks, sehingga mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas fisik yang intens.
- Meningkatkan fleksibilitas: Pemanasan statis dapat meningkatkan fleksibilitas otot.
- Meningkatkan sirkulasi darah: Pemanasan statis dapat meningkatkan sirkulasi darah di seluruh tubuh, sehingga otot dapat bekerja lebih baik.

Gambar pendukung



Pemanasan Statis & Dinamis



Persiapan kelompok & Lanjutan pertemuan sebelumnya.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Inti (30 menit):

Langkah 4: Monitoring Pelaksanaan Proyek (20 menit)

- Setiap kelompok mulai menganalisis data dan informasi yang telah mereka kumpulkan tentang risiko kesehatan.
 - Guru berkeliling untuk memonitor kemajuan proyek, memberikan bimbingan jika diperlukan, dan memastikan semua anggota kelompok berpartisipasi aktif.
 - Setiap kelompok mulai menyusun strategi pencegahan berdasarkan hasil analisis mereka, dengan fokus pada bagaimana aktivitas jasmani dapat mengurangi risiko tersebut.
-
- **Langkah 5: Menguji dan Memberikan Penilaian Proyek (10 menit)**
 - Setiap kelompok mempresentasikan temuan awal mereka dan mendapatkan umpan balik dari guru dan kelompok lain.
 - Guru memberikan penilaian formatif berdasarkan presentasi dan kerja kelompok menggunakan rubrik yang telah disiapkan.

Gambar pendukung



Setiap kelompok menganalisis data yang sudah dikumpulkan



Contoh aktifitas jasmani yang baik untuk kesehatan kardio jantung.

Komponen Inti

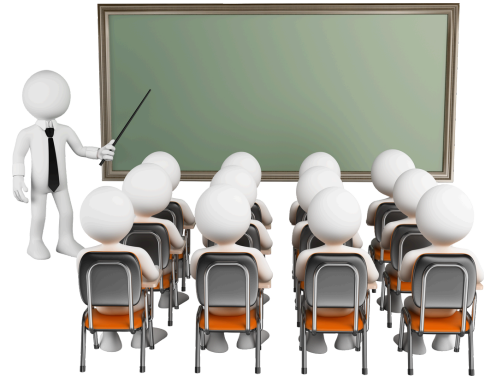
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum hasil diskusi dan menekankan pentingnya pencegahan melalui gaya hidup aktif.
2. Refleksi singkat: "Bagaimana strategi yang kalian buat dapat membantu orang lain?"
3. Menutup pertemuan dengan doa dan motivasi untuk melanjutkan proyek mereka.

Gambar pendukung



Rangkuman & Refleksi singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang (Tahap Awal):** Guru memberikan panduan yang lebih spesifik dan mendetail, serta menyediakan contoh-contoh strategi pencegahan yang dapat diadaptasi.
- **Peserta Didik yang Unggul (Tahap Mahir):** Peserta didik yang lebih unggul dapat ditantang untuk mengembangkan strategi yang lebih kompleks dan kreatif, serta membantu teman-teman mereka dalam mengembangkan ide-ide.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 3: Mempromosikan Gaya Hidup Sehat melalui Media

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik dapat membuat media promosi kesehatan yang efektif dan kreatif, sesuai dengan target audiens.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Ice-breaking: "Tantangan Kreatif."
- Siswa diajak untuk berkreasi secara spontan dengan membuat poster atau slogan tentang gaya hidup sehat.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan menghubungkannya dengan proyek yang sedang dikerjakan.

Gambar pendukung



Memulai pembelajaran dengan salam & Doa'



Membuat poster gaya hidup sehat

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Langkah 5: Menguji dan Memberikan Penilaian Proyek (15 menit)

1. Setiap kelompok mulai merancang media promosi kesehatan mereka, seperti poster, video, atau presentasi.
2. Guru memberikan bimbingan tentang cara membuat pesan yang efektif dan menarik, serta bagaimana menyesuaikan pesan tersebut dengan target audiens.

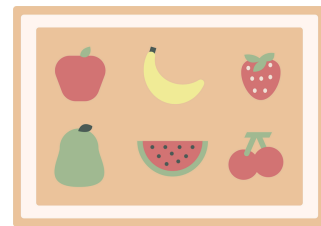
Langkah 6: Evaluasi Pembelajaran dengan PJBL (15 menit)

1. Setiap kelompok mempresentasikan media promosi yang telah mereka buat di depan kelas.
2. Guru dan siswa lain memberikan umpan balik, dan guru melakukan penilaian akhir proyek dengan menggunakan rubrik penilaian yang mencakup kreativitas, efektivitas pesan, dan kemampuan bekerja sama.

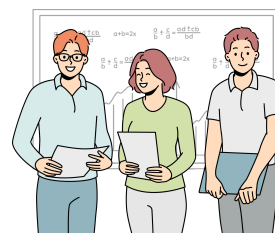
Gambar pendukung



Setiap kelompok membuat media promosi



Contohnya membuat poster kesehatan, video edukasi dan lain sebagainya.



Presentasi berkelompok

Komponen Inti

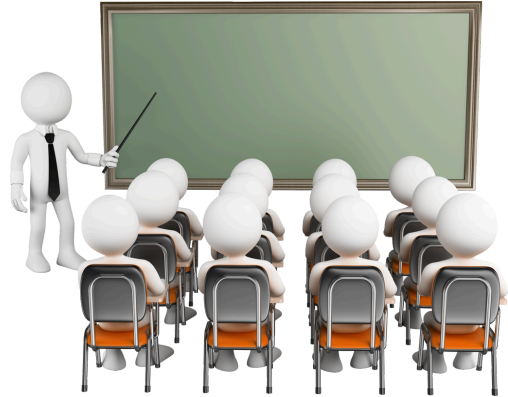
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

- Guru merangkum pembelajaran dan memberikan penghargaan kepada kelompok yang menunjukkan kerja sama dan kreativitas terbaik.
- Refleksi singkat: "Apa yang paling kalian banggakan dari proyek yang kalian buat?"
- Menutup pertemuan dengan doa dan pesan untuk terus mempraktikkan gaya hidup sehat.

Gambar pendukung



Refleksi & Penutup Pembelajaran

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang (Tahap Awal):**
 - Guru memberikan contoh media promosi sederhana dan membantu siswa dalam menyusun ide dan merancang media yang sesuai.
- **Peserta Didik yang Unggul (Tahap Mahir):**
 - Peserta didik yang lebih unggul dapat ditantang untuk membuat media promosi yang lebih inovatif dan kompleks, serta membantu teman-teman dalam mengembangkan ide-ide kreatif.

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 : Kesehatan									
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 mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.

INDIKATOR	BERKEMBANG	LAYAK	MAHIR
1. Mampu melakukan gerakan meregangkan dengan benar 2. Mampu melakukan gerakan menekuk dengan benar 3. Mampu melakukan gerakan memutar dengan benar 4. Menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan 5. Menunjukkan percaya 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

2024 2025 T.A ; ____/____/____	TOPIK : Kesehatan								
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 mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.

INDIKATOR	BELUM MAMPU	SUDAH MAMPU
PENGETAHUAN	Belum mampu memahami pencegahan risiko kesehatan	Sudah mampu memahami konsep pencegahan risiko kesehatan
KETERAMPILAN	Belum mampu / hanya mampu melakukan pencegahan risiko kesehatan	Sudah mampu menguasai keterampilan pencegahan risiko kesehatan

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

NOTE :

1. Dalam aktifitas 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 :Kesehatan								
STUDENT'S NAME	K.GERAK INVASI				SIKAP			TOTAL	KET
	BI	B	L	M	BT	MT	ST		
			✓			✓			
			✓			✓			
				✓			✓		

KKTP

Topik / TP : Peserta didik dapat mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.

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 mengidentifikasi risiko kesehatan yang berhubungan dengan gaya hidup tidak aktif. 2. Peserta didik mampu menjelaskan hubungan antara aktivitas jasmani dan pencegahan penyakit kronis. 3. Peserta didik dapat menyusun strategi pencegahan kesehatan melalui aktivitas jasmani yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. 4. Peserta didik dapat membuat media promosi kesehatan yang efektif dan kreatif, sesuai dengan target audiens. 5. Peserta didik menunjukkan kemampuan bekerja sama dalam kelompok untuk merancang dan mempromosikan kampanye kesehatan.	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 gerakan non-lokomotor.		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 mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.
Berkembang	5 POIN	62 - 74	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.
Layak	6 - 7 POIN	75 - 88	Peserta didik mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.
Mahir	8 POIN	89 - 100	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.

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 mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup
Layak	Peserta didik mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup
Mahir	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup

Peserta Didik Tahap Layak

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani
Layak	Peserta didik mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani
Mahir	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani

Peserta Didik Tahap Mahir

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.
Layak	Peserta didik mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.
Mahir	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikan menggunakan berbagai media.

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
-------------------	--	---	--



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 evaluasi risiko kesehatan?
 - a. Mengabaikan risiko kesehatan
 - b. Mengidentifikasi dan menganalisis risiko kesehatan
 - c. Menghitung jumlah langkah per hari
 - d. Memperkirakan waktu latihan
2. Manakah dari berikut ini yang merupakan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani?
 - a. Duduk sepanjang hari
 - b. Berolahraga secara teratur
 - c. Mengonsumsi makanan cepat saji
 - d. Tidur lebih dari 10 jam sehari
3. Apa tujuan dari promosi kesehatan menggunakan media?
 - a. Menyebarakan informasi palsu
 - b. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan
 - c. Menjual produk kesehatan
 - d. Meningkatkan jumlah pengikut di media sosial
4. Ketika kita melakukan aktivitas fisik, organ apa yang paling banyak mendapatkan manfaat?
 - a. Mata
 - b. Telinga
 - c. Jantung
 - d. Lambung
5. Manakah dari berikut ini yang bukan merupakan aktivitas fisik yang dianjurkan?
 - a. Berjalan kaki setiap hari
 - b. Mengangkat beban ringan
 - c. Bermain video game selama 8 jam
 - d. Melakukan peregangan setiap pagi

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

6. Apa yang dapat terjadi jika seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak dan mengonsumsi makanan tidak seimbang?

- A) Risiko penyakit jantung menurun
- B) Berat badan ideal
- C) Risiko obesitas dan penyakit degeneratif meningkat
- D) Meningkatkan kekuatan otot

7. Aktivitas jasmani apa yang dapat membantu mencegah penyakit diabetes?

- A) Bermain game online
- B) Membaca buku
- C) Berjalan kaki atau berlari
- D) Menonton TV

8. Apa manfaat dari melakukan olahraga secara teratur?

- A) Meningkatkan risiko cedera
- B) Menurunkan kekuatan otot
- C) Meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit kronis
- D) Mengurangi fleksibilitas

9. Faktor apa yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular?

- A) Konsumsi buah dan sayuran yang cukup
- B) Aktivitas fisik yang teratur
- C) Merokok dan konsumsi alkohol
- D) Tidur yang cukup

10. Bagaimana cara mencegah kelebihan berat badan?

- A) Mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari
- B) Berolahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan seimbang
- C) Menghabiskan waktu bermain game online
- D) Tidak sarapan

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Esai (Open Ended Questions)

1. Jelaskan mengapa penting untuk melakukan evaluasi risiko kesehatan sebelum memulai program latihan!
2. Sebutkan tiga contoh aktivitas fisik yang dapat membantu mencegah risiko penyakit!
3. Bagaimana cara media dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan kepada masyarakat?
4. Mengapa menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat penting bagi kesehatan?
5. Ceritakan pengalamanmu dalam mengikuti kegiatan fisik yang berdampak positif bagi kesehatanmu!

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Sumatif

Nama: _____

Kelas: _____

IDENTIFIKASI DAN EVALUASI KESEHATAN

Peserta didik dapat mengevaluasi risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat gaya hidup tidak sehat dan mengidentifikasi tindakan pencegahan yang dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani.



MENYUSUN STRATEGI

ANALISIS AKTIVITAS JASMANI

POSTER DAN VIDEO EDUKASI



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 materi tentang evaluasi risiko kesehatan dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani dapat diajak untuk membuat rencana latihan mingguan yang mencakup berbagai aktivitas fisik dan pencegahan risiko kesehatan.
- Berikan tantangan untuk membuat kampanye media sosial yang mempromosikan pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat.
- Proyek Kecil: Siswa dapat membuat video pendek atau poster yang menjelaskan pentingnya evaluasi risiko kesehatan dan cara pencegahan melalui aktivitas fisik.

Remedial: Pendampingan Khusus:

- Siswa yang membutuhkan bantuan tambahan akan diberikan sesi khusus untuk memahami konsep evaluasi risiko kesehatan dan tindakan pencegahan.
- Gunakan bahan visual seperti infografis atau video untuk memperjelas informasi yang perlu dipahami.
- Latihan Berulang: Berikan latihan sederhana untuk memahami setiap indikator risiko kesehatan dan tindakan pencegahannya hingga siswa merasa nyaman.
- Guru dapat memberikan umpan balik positif setiap kali siswa berhasil memahami konsep dengan benar.

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 KESEHATAN"- Youtube

SCAN
ME



Lampiran

Glosarium

- **Evaluasi Risiko Kesehatan:** Proses mengidentifikasi dan menganalisis risiko yang dapat memengaruhi kesehatan seseorang, seperti kebiasaan buruk atau kurangnya aktivitas fisik.
- **Pencegahan:** Tindakan yang diambil untuk menghindari atau mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan.
- **Aktivitas Jasmani:** Gerakan tubuh yang memerlukan energi, seperti berjalan, berlari, atau berolahraga.
- **Promosi Kesehatan:** Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan melalui berbagai media.
- **Keseimbangan Hidup:** Pengaturan yang tepat antara berbagai aspek kehidupan seperti aktivitas fisik, istirahat, dan nutrisi untuk menjaga kesehatan.

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 05 Januari 2026

Kepala Sekolah
SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

Guru PJOK
SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

SYAFRUDIN, S.Pd.
NIP.198306032006041002

REZKI IWANARA
NIPPPK. 199205012022211003

SCAN ME



CLICK
HERE!

Link Edit Modul Ajar – Canva

