



# MODUL AJAR

## Kebugaran Jasmani



<b>Mata Pelajaran</b>	<b>:</b>	<b>PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN</b>	<b>Pertemuan Ke 8</b>
Nama Sekolah	:	SMK NEGERI 1 SENTANI	Tahun Ajaran 2021/2022
Fase / Kelas	:	E/X/2 (GENAP)	Moda Pembelajaran TATAP MUKA TERBATAS
Target / Sasaran	:	395 Siswa Reguler / Tripikal	Alat / Media LKS, Kursi, Halang Rintang, Stop Wacht, Suprit
Jumlah Jam Pwelajaran	:	3 Jpl	Sumber Belajar Modul PJOK, Geogle Drive dan Youtube
Elemen / Domain		Pemamfaatan Gerak	
Kompetensi Awal	:	Pemahaman dan kemampuan mempraktekkan latihan kekuatan otot dan kelenturan	
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri, Gotong Royong, dan Kreatif	

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik memahami latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Peserta didik dapat mempraktekkan latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Peserta didik menganalisis latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
4. Peserta didik dapat mengembangkan nilai profil pelajar pancasila dari pengalaman belajar latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan secara personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan dan menghormati diri sendiri) dan pengembangan sikap sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain dan gotong-royong).

### B. Pemahaman Bermakna

Peserta didik memahami dan memprediksi dampak pada emosi, pikiran, dan interaksi sosial serta ekspresi diri akibat mempelajari latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan yang dapat mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan kepribadian peserta didik.

### C. Pertanyaan Pemantik

- 1 Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dalam Kebugaran Jasmani
- 2 Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran pada materi ini?
- 3 Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi pada pembelajaran, apakah yang kamu lakukan?

### D. Persiapan Pembelajaran

Sebelum pelaksanaan pembelajaran ada beberapa hal yang harus dipersiapkan :

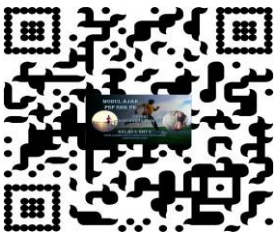

- 1 Bahan Ajar/ Materi Ajar Kebugaran Jasmani
- 2 Modul Ajar Kebugaran Jasmani
- 3 Perangkat pendukung pembelajaran seperti LKS, Kursi, Halang Rintang, Stop Wacht, Suprit

### E. Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan ( 15 menit )

- a. Membuka proses belajar dengan salam dan doa yang dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- b. Mempersilahkan peserta didik untuk mengisi absen di geogle form.
- c. Menyampaikan motivasi atau ransangan kepada peserta didik dalam mempelajari latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan.
- d. Menjelaskan Profil Pelajar Pancasila dan Tujuan Pembelajaran yang akan di capai.

## 2. Kegiatan Inti ( 60 menit )

Model Pembelajaran	Kegiatan / Aktivitas Pembelajara	Link Materi dan Video
a. <b>Stimulation/ pemberian rangsangan</b>	<b>Stimulation/ pemberian rangsangan</b> Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali dari tayangan dan bahan bacaan terkait latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan melalui link materi pelajaran pada e-modul PJOK & Video Pembelajaran	
b. <b>Problem Statemen/ Identifikasi Masalah</b>	<b>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik yang berkaitan dengan materi latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan	<a href="https://youtu.be/RLSVEPEuqkY">https://youtu.be/RLSVEPEuqkY</a>
c. <b>Data Colletion/ Pengumpulan Data</b>	<b>COLLABORATION (KERJASAMA)</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan	
d. <b>Generalization/ Menarik Kesimpulan</b>	<b>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</b> <i>X Materi Pelajaran Kebugaran Jasmani.pdf - Google Drive</i> Peserta didik membawa hasil karya atau tugas terkait materi yang telah di pelajari atau dikerjakan langsung kepada guru dengan tetap menjaga protokol kesehatan. <b>CREATIVITY (KREATIVITAS)</b> Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari serta peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami terkait materi ajar kepada guru langsung dengan tetap menjaga protokol kesehatan.	

## 3. Kegiatan Penutup ( 15 Menit )

- Guru bersama peserta didik membuat rangkuman tentang materi yang telah dipelajari.
- Guru memberikan pertanyaan tentang materi yang sudah dipelajari dengan memberikan penugasan dan menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya serta diakhiri salam penutup.

### G. Penilaian / Asesmen

#### a) Penilaian Sikap / Profil Pelajar Pancasila

Selama proses mengajar berlangsung guru mengamati profil pelajar Pancasila pada siswa dalam pembelajaran yang meliputi Mandiri, Gotong Royong, dan Kreatif (instrumen terlampir)

#### b) Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan yang dilakukan pada CP ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tertulis (instrumen terlampir)

#### c) Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang dilakukan pada CP ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tes unjuk kerja / praktek (instrumen terlampir)

### H. Refleksi Siswa dan Guru / Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran ini

- Apakah kegiatan pembelajaran mencipta siswa belajar?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan ?

3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan ?
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran latihan daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/ daya tahan pernapasan ?
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajar PJOK.

## **I. Remedial dan Pengayaan**

### **1. Remedial**

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum kompeten pada penguasaan latihan kekuatan otot dan kelenturan dan yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

### **2. Pengayaan**

Siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan Kebugaran Jasmani, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik.

**Mengetahui,  
Kepala Sekolah**

**SENTANI, 10 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran  
P J O K**

**RICHARDUS STANISLAUS POANA, ST**  
NIP. 19650213 199501 1 002

**BASRI, S.Pd**  
NIP. 19750807 200008 1 001