

MODUL AJAR

Mata Pelajaran : PJOK (KEBUGARAN JASMANI)

A. INFORMASI UMUM

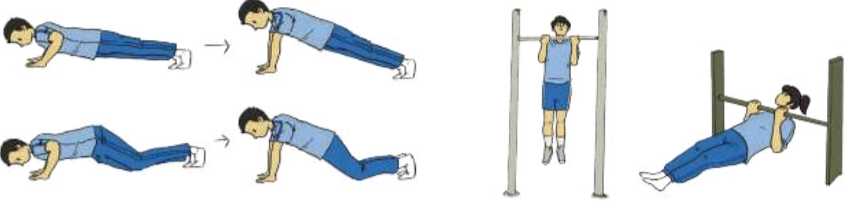


1. Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Cepiring
2. Kelas/ Semester : VII / Ganjil
3. Alokasi Waktu : 10 (menit)
4. Elemen : Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan.
5. Kompetensi Awal : Peserta didik dapat menganalisis prosedur dalam melakukan berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.
6. Profil Pelajar Pancasila :
 - a. Beriman, dan bertaqwa kepada TYEM, dan berakhlak mulia
 - b. Mandiri
 - b. Bernalar Kritis
 - c. Kreatif
7. Sarana dan Prasarana :
 - a. Alat tulis menulis
 - b. HP
 - c. Wifi/Internet
 - d. *Stopwacht*
 - e. Peluit
 - f. *Cones*
 - g. Buku Siswa – Guru Paket PJOK Kelas VII Tingkat SMP
8. Medel Pembelajaran : Luring

B. KOMPONEN INTI

1. **Tujuan Pembelajaran** :
Setelah mengikuti proses pembelajaran :
 - a. peserta didik mampu memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik;
 - b. peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik;
 - c. peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki; dan
 - d. peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
2. **Pemahaman Bermakna** :
Dengan kebugaran jasmani bisa beraktifitas tanpa cepat lelah, hal ini dapat dilakukan dengan cara melatih kekuatan otot-otot tubuh.
3. **Pertanyaan Pemantik** :
 - a. Apa yang kalian ketahui tentang aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, leksibilitas otot, dan komposisi tubuh?
 - b. Apa manfaat latihan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari?

4. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi salam dan mengajak peserta didik untuk melakukan berdo'a (jika mungkin meminta salah satu peserta didik untuk memimpin). 2. Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. 3. Melakukan apersepsi dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya dikaitkan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan. 4. Guru memotivasi peserta didik dan mengintegrasikan pendidikan karakter. 5. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang aktifitas kebugaran jasmani. 6. Guru menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, dan kompetensi pengetahuan. 	2 menit
Kegiatan Inti Orientasi terhadap masalah	<p>Menyajikan masalah nyata kepada Peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melihat tayangan video tentang gerak spesifik aktifitas kebugaran jasmani. 2. Peserta didik melihat tayangan video tentang bentuk-bentuk latihan kekuatan otot untuk kebugaran jasmani. 3. Peserta didik (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara melakukan latihan kekuatan otot-otot tubuh. 4. Peserta didik (dengan bimbingan guru) mendiskusikan dan mempraktikkan tentang bagaimana cara melakukan bentuk latihan untuk kekuatan otot-otot tubuh. <p><i>Profil pelajar Pancasila : Mandiri</i></p>	7 menit
Organisasi belajar	<p>Memfasilitasi Peserta didik untuk memahami masalah nyata</p> <p>Guru memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara melakukan latihan kekuatan otot-otot tubuh. - Peserta didik (dengan bimbingan guru) mendiskusikan dan mempraktikkan tentang bagaimana cara melakukan bentuk latihan kekuatan untuk kebugaran jasmani. <p>Contoh pertanyaan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani ! 2. Jelaskan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan ! 3. Bagaimana prosedur untuk mengetahui daya kekuatan tubuh? 4. Pernahkah kalian melakukan pengukuran daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas tersebut! <p><i>Profil pelajar Pancasila : Bernalar kritis</i></p>	
Penyelidikan individual maupun kelompok	<p>Melakukan pengumpulan data/informasi melalui berbagai macam cara menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membaca buku siswa PJOK, materi aktifitas kebugaran jasmani. - Peserta didik melihat tayangan video tentang bentuk-bentuk latihan untuk kekuatan. - Peserta didik mencari sumber materi dari internet dan tayangan bentuk latihan kebugaran jasmani dari youtube. 	

	<p>Sketsa bentuk aktifitas latihan kebugaran :</p> <p>a. Kekuatan dan daya otot lengan :</p>  <p>Gerakan push-up Gerakan gantung siku</p> <p>b. Kekuatan dan daya tahan otot tungkai :</p>  <p>Naik turun kursi satu kaki Naik turun kursi dua kaki</p> <p>c. Kekuatan dan daya tahan otot perut :</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik secara kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (website, buku siswa dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan. - Peserta didik mengolah hasil yang diperoleh dari pengamatan dan percobaan berbagai bentuk latihan kekuatan. <p>Profil pelajar Pancasila : Kreatif</p>	
<p>Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik secara kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. - Peserta didik menetapkan solusi penyelesaian masalah. - Peserta didik kelompok menyusun hasil kerja kelompok yang dapat berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran. <p>Profil pelajar Pancasila : Mandiri/Gotong-royong</p>	
<p>Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah</p>	<p>Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik secara kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya di depan. - Guru memberikan umpan balik terhadap hasil presentasi kelompok. - Guru memberikan apresiasi kepada siswa yang berani mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya. <p>- Profil pelajar Pancasila : Mandiri dan Kreatif</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan penguatan yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 	<p>1 menit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Menginformasikan materi pertemuan yang akan datang. - Peserta didik melakukan ungkapan rasa terima kasih. - Berdo'a dan salam penutup 	
--	---	--

5. **Asesmen:**

- **Asesmen diagnostik, dilakukan sebelum kegiatan berlangsung :**

- a. Apa yang kamu ketahui tentang Kebugaran Jasmani?
- b. Apakah kamu pernah melakukan aktivitas kebugaran jasmani ?
- c. Apakah kamu pernah melakukan latihan kekuatan otot-otot tubuh ?

- **Asesmen formatif yang bisa dilakukan selama kegiatan berlangsung:**

- a. Ketika siswa sedang berkegiatan pembelajaran guru menyampaikan pertanyaan pemantik kepada siswa.
- b. Ketika siswa sedang berkegiatan pembelajaran guru mencatat keaktifan siswa
- c. Memberikan test Unjuk kerja kepada siswa

6. **Refleksi :**

- a. Apakah kamu suka dengan kegiatan pembelajaran hari ini?
- b. Adakah hal menarik lainnya?
- c. Kesulitan apa saja yang kamu temui dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Drs. SUTRISNO M.Pd.
NIP 196607251998021001

Cepiring, 5 Januari 2022

Guru mapel PJOK

HERI TRIYANTO, S.Pd, Gr.
NIP.

LAMPIRAN

1. Lembar Pengamatan Sikap
 - a. Rubrik Penilaian Sikap

1. Sikap Kerja Sama

kriteria	Skor	Indikator
Sangat Baik (SB)	4	Selalu Berkerja sama dalam proses pembelajaran baik individu tau kelompok
BAIK (B)	3	Sering Berkerja sama dalam proses pembelajaran baik individu tau dalam kelompok
CUKUP (C)	2	Kadang-kadang berkerja sama dalam proses pembelajaran baik individu tau dalam kelompok
Kurang Baik (KB)	1	Tidak pernah berkerja sama dalam proses pembelajaran baik individu tau dalam kelompok

2. Sikap Tanggung Jawab

kriteria	Skor	Indikator
Sangat Baik (SB)	4	Selalu Bertanggung Jawab dalam Proses Pembelajaran baik dikelompok maupun individu
BAIK (B)	3	Sering bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik dikelompok maupun individu
CUKUP (C)	2	Kadang-kadang bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik dikelompok maupun individu
Kurang Baik (KB)	1	Tidak pernah bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik kelompok maupun individu

2. Lembar Penilaian Keterampilan

Nama :

Kelas :

NO	INDIKATOR ESENSIAL	URAIAN	YA (1)	TIDAK (0)
1	PUSH UP	a. Tungkai lurus dan rapat bertumpu pada ujung kaki (laki-laki) b. Bertumpu pada lutu (Perempuan) c. Badan Lurus d. Posisi naik lengan lurus, posisi turun siku ditekuk 90'		
2	Sit Up	a. Tungkai ditekuk 90' b. Badan Lurus c. Lengan ditekuk dibelakang kepala dengan jari tangan saling mengait		
3	Gantung Siku	a. Tungkai lurus dan rapat b. Badan Lurus c. Posisi naik siku ditekuk 90' posisi turun lengan lurus.		
Perolehan /Skor maksimum x 100%=Skor akhir				

Penilaian Pengetahuan

- a. Test Tulis : Test tulis
- b. Bentuk instrumen : Uraian
- c. Instrumen : Lembar Soal

Nama :

Kelas :

Soal

1. Apa yang kalian ketahui tentang Kebugaran Jasmani?
2. Apa manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari?

Lembar kerja Peserta didik

1. Lakukan Latihan Push Up selama satu menit dan catat hasilnya
2. Lakukan Sit Up selama satu menit dan catat hasilnya
3. Lakukan Gantung Siku sesuai kemampuan dan catat hasilnya.

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal	1	2	3
Push up			
Sit Up			
Gantung siku			

2. Bahan Bacaan Guru dan Peserta Didik :

- a. Buku Siswa – Buku Paket PJOK Kelas VII Tingkat SMP/MTs
- b. Tayangan gerak Kebugaran Jasmani :

3. Glosarium :

Daya Tahan : Kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relative lama

Fleksibilitas : Kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh untuk bergerak melalui ruas gerak sendi mereka secara penuh.

Kekuatan : Suatu kemampuan kondisi fisik yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak.

Kelentukan : Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi

4. Daftar Pustaka

Sarifudin dan Sohibul Mikroj : 2021. *Buku Guru PJOK Kls. VII*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 205 -222)

Muhajir. 2016. *Buku Peserta didik PJOK Klas VII*. Jakarta: Kemdikbud (hal. 285- 302)