

# PERANGKAT AJAR

## Capaian Pembelajaran (CP)

### Fase E

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

<b>Elemen Keterampilan Gerak</b>
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.
<b>Elemen Pengetahuan Gerak</b>
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
<b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b>
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.
<b>Elemen Pengembangan Karakter</b>
Pada akhir fase ini peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.
<b>Elemen Nilai-nilai Gerak</b>
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.

# Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Satuan Pendidikan : SMAN 1 SIKUR

Mata Pelajaran : PJOK

Fase yang diampu : Fase E

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran

Elemen yang dipilih : 1. Elemen Pemanfaatan Gerak

2. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.

No	Kompetensi yang ingin dicapai	Alur Tujuan Pembelajaran
1.	<p><b>Elemen Pemanfaat Gerak :</b></p> <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan menjalankan tes Cooper lari 12 Menit untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.</p> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> : Kompetensi</li> <li> : Konten</li> <li> : Variasi</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat <b>memahami</b> konsep pengertian <b>kebugaran jasmani</b> yang <b>digunakan</b> sebagai kerangka dasar berfikir dalam mendalami materi Aktivitas Kebugaran.</li> <li>2. Peserta didik dapat <b>menjelaskan</b> komponen-komponen <b>kebugaran jasmani</b> dengan <b>menggunakan kata-kata sendiri</b>.</li> <li>3. Peserta didik dapat <b>memahami</b> konsep <b>tes dan pengukuran kualitas kebugaran jasmani</b> serta dapat <b>menyusun dan merumuskan hasil</b> dari aktivitas tes dan pengukuran <b>kebugaran jasmani</b> yang dilakukan.</li> <li>4. Peserta didik dapat <b>mempraktikkan Cooper test lari 12</b> menit sesuai dengan teknik tes dan pengukuran sebenarnya dan mampu <b>mengketegori</b> hasil tes yang diraih dengan penuh disiplin dan tanggung jawab.</li> <li>5. Peserta didik dapat <b>mengevaluasi</b> komponen <b>kebugaran jasmani</b> yang akan menunjang peningkatan <b>kemampuan</b> dan kualitas hasil tes <b>daya tahan (endurance ) aktivitas kebugaran</b>.</li> </ol>
2.	<p><b>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak :</b></p> <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani tes cooper lari 12 menit dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Peserta didik dapat <b>membiasakan</b> perilaku <b>hidup sehat</b> dalam kehidupan sehari-hari dengan <b>menerapkan</b> prinsip dari komponen kebugaran jasmani.</li> <li>7. Di akhir fase Peserta didik diharapkan memiliki <b>kemampuan</b> menyadari tentang arti penting <b>merawat tubuh</b> sebagai <b>wujud syukur</b> terhadap Tuhan Yang Maha Esa.</li> </ol>

## 1. Informasi Umum

### A. Identitas Modul

Sekolah : SMAN 1 Sikur  
Matapelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : X/Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran  
Alokasi Waktu : 9JP  
Fase Yang di Ampu : Fase E

### B. Kompetensi Awal

Kemampuan berlari / jogging dalam berbagai durasi.

### C. Profil Pelajar Pancasila

- Mensyukuri segala nikmat kesehatan yang dimiliki dengan cara memelihara dan menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas kebugaran jasmani sebagai wujud dari **Keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa , Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa dan Berakhlak Mulia.**
- Terwujudnya perilaku hidup sehat yang dijadikan sebagai gaya hidup dalam meraih derajat kesehatan yang merupakan aplikasi nyata dari **kemandirian** diri dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

### D. Sarana dan Prasarana

#### 1. Sarana

- Cone ( Bisa dimodifikasi dengan berbagai benda apapun )
- Stopwatch ( bisa diperoleh dari smartphone )
- Rubrik test Cooper Lari 12 Menit ( Download di Internet )

#### 2. Prasarana

Lapangan terbuka, Jalan raya, halaman yang memiliki kualifikasi yang cukup, dll.

### E. Target Peserta Didik

1. Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
2. Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya misalnya dengan audio. Memiliki kesulitan dengan bahasa dan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi jangka panjang, dsb.
3. Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir aras tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin.

### F. Model Pembelajaran

Blended Learning ( Daring atau Luring, menyesuaikan kondisi ).

## 2. Komponen Inti

### A. Tujuan Pembelajaran

#### Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat **memahami** konsep pengertian **kebugaran jasmani** yang **digunakan** sebagai kerangka dasar berfikir dalam mendalami materi Aktivitas Kebugaran.
2. Peserta didik dapat **menjelaskan** komponen-komponen **kebugaran jasmani** dengan **menggunakan kata-kata sendiri.**
3. Peserta didik dapat **memahami** konsep **tes dan pengukuran kualitas kebugaran jasmani** serta dapat **menyusun dan merumuskan hasil** dari aktivitas tes dan pengukuran **kebugaran jasmani** yang dilakukan.
4. Peserta didik dapat **mempraktikkan** **Cooper test lari 12** menit sesuai dengan teknik tes dan pengukuran sebenarnya dan mampu **mengkategorikan** hasil tes yang diraih dengan penuh disiplin dan tanggung jawab.

5. Peserta didik dapat **mengevaluasi** komponen **kebugaran jasmani** yang akan menunjang peningkatan **kemampuan** dan kualitas hasil tes **daya tahan (endurance ) aktivitas kebugaran**.
6. Peserta didik dapat **membiasakan** perilaku **hidup sehat** dalam kehidupan sehari-hari dengan **menerapkan** prinsip dari komponen kebugaran jasmani.
7. Di akhir fase Peserta didik diharapkan memiliki **kemampuan** menyadari tentang arti penting **merawat tubuh** sebagai **wujud syukur** terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

## B. Pemahaman Bermakna

- ✚ Kualitas kebugaran seseorang akan memberikan dampak yang sangat baik terhadap kualitas kesehatan seseorang, dengan memiliki tubuh yang bugar dan sehat diharapkan mampu melaksanakan berbagai aktivitas baik disekolah maupun diluar sekolah serta mampu meraih prestasi terbaik. Melalui proses pelaksanaan tes dan pengukuran kualitas kebugaran, maka diharapkan dapat dapat memberikan pengalaman serta memiliki kesadaran akan pentingnya berolahraga untuk mendapatkan kesehatan yang sejati yang merupakan bentuk ras syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

## C. Pertanyaan Pemantik

1. **Apa yang menyebabkan anak pada saat pembelajaran sering mengantuk dan tidak focus ?**
2. **Apa yang menyebabkan seseorang mudah sakit, terkena air hujan sudah terinfeksi flu, demam, dll ?**
3. **Factor apa saja yang menyebabkan anak pada saat Upacara Bendera setiap Hari senin sering mengalami pingsan ?**

## D. Persiapan Pembelajaran

1. Mengecek kembali keadaan peserta didik mengenai kesehatan dan kesiapan dalam melaksanakan aktivitas.
2. Materi dan konsep sudah disampaikan dan siap menjadi pedoman dalam melaksanakan kegiatan aktivitas kebugaran.
3. Memastikan seluruh sarana dan prasarana penunjang keberhasilan belajar peserta didik terpenuhi.

## E. Kegiatan Pembelajaran

**Blanded Learning : Durasi Jam Tatap muka hanya 45 Menit (Menggunakan system shift terkait dengan protocol kesehatan karena pandemic COVID 19)**

### **Pertemuan 1**

#### **❖ Kegiatan Pendahuluan**

1. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga selalu dilimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya.
2. Apersepsi dan motivasi diisi dengan kegiatan Asesmen Diagnostic Non Kognitif dan Kognitif
3. Ice breaking

#### **❖ Kegiatan Inti**

1. Pemaparan materi dan mengarahkan peserta didik untuk menambah refrensi melalu media internet.
2. Pengumpulan data dari hasil Asesmen Diagnostik
3. Mengingatn kembali peserta didik untuk menambah refrensi melalui media internet mengenai konsep, unsure-unsur, dan berbagai bentuk test aktivitas kebugaran.
4. Tugas mandiri ( terlampir )
5. Diskusi dan Tanya jawab

#### **❖ Penutup**

1. Refleksi dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama proses pemnbelajaran.
2. Memberikan motivasi dan pemahaman bermakna kepada peserta didik.
3. Menyampaikan kegiatan yang akan dilaksanakan pecan berikutnya.
4. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga diberikan ilmu yang berkah dan dapat digunakan sebagai bekal menuju keselamatan dan kebahagiaan hidup.

## **Pembelajaran Alternatif ( Daring Larning )**

**Segala kegiatan pembelajaran di fokuskan di media Whats Up Group dan Geogle Form yaitu penjelasan, pemaparan materi, diskusi, pengumpulan tugas dan asesmen.**

### **Pertemuan 2**

#### **❖ Kegiatan Pendahuluan**

1. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga selalu dilimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya.
2. Memberikan pertanyaan terkait kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan pembelajaran hari ini.
3. Membagi kelompok belajar.
4. Ice breaking dan dilanjutkan dengan streaching ( warming Up) bersama kelompok.

#### **❖ Kegiatan Inti**

1. Pre test : lari 12 menit di halaman sekolah ( Cooper Test ), pastikan peserta didik sudah memiliki aplikasi pengukur jarak lari sehingga memudahkan untuk mencatat hasil prestasinya.
2. Setiap kelompok belajar mencatat hasil prestasi lari yang diraih ( screenshot hasil prestasi lari dari Android masing-masing peserta didik).
3. Tugas Kelompok Demonstrasi kontekstual (terlampir)
4. Diskusi dan Tanya jawab

#### **❖ Penutup**

1. Refleksi dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama proses pembelajaran.
2. Memberikan motivasi dan pemahaman bermakna kepada peserta didik.
3. Menyampaikan kegiatan yang akan dilaksanakan pekan berikutnya.
4. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga diberikan ilmu yang berkah dan dapat digunakan sebagai bekal menuju keselamatan dan kebahagiaan hidup.

## **Pembelajaran Alternatif ( Daring Larning )**

**Segala kegiatan pembelajaran di fokuskan di media Whats Up Group dan Geogle Form yaitu penjelasan, pemaparan materi, diskusi, pengumpulan tugas dan asesmen.**

### **Pertemuan 3**

#### **❖ Kegiatan Pendahuluan**

1. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga selalu dilimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya.
2. Apersepsi dan motivasi
3. Ice breaking

#### **❖ Kegiatan Inti**

1. Pemanasan dan dilanjutkan dengan latihan penguataan daya tahan lari dengan rentan durasi disesuaikan dengan kapasitas peserta didik anatar 10-15 menit.
2. Evaluasi dan umpan balik dari guru.
3. Mengingatkan kembali peserta didik untuk menambah refrensi melalui media internet mengenai konsep, unsure-unsur, dan berbagai bentuk test aktivitas kebugaran.
4. Tugas mandiri ( terlampir )
5. Diskusi dan Tanya jawab

#### **❖ Penutup**

1. Refleksi dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama proses pembelajaran.
2. Memberikan motivasi dan pemahaman bermakna kepada peserta didik.
3. Menyampaikan kegiatan yang akan dilaksanakan pekan berikutnya.
4. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga diberikan ilmu yang berkah dan dapat digunakan sebagai bekal menuju keselamatan dan kebahagiaan hidup.

## **Pembelajaran Alternatif ( Daring Larning )**

**Segala kegiatan pembelajaran di fokuskan di media Whats Up Group dan Geogle Form yaitu penjelasan, pemaparan materi, diskusi, pengumpulan tugas dan asesmen.**

## **Pertemuan 4**

### **❖ Kegiatan Pendahuluan**

1. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga selalu dilimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya.
2. Memberikan pertanyaan terkait kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan pembelajaran hari ini.
3. Membagi kelompok belajar.
4. Ice breaking dan dilanjutkan dengan stretching ( warming Up) bersama kelompok.

### **❖ Kegiatan Inti**

1. Post test : lari 12 menit di halaman sekolah ( Cooper Test ), pastikan peserta didik sudah memiliki aplikasi pengukur jarak lari sehingga memudahkan untuk mencatat hasil prestasinya.
2. Setiap kelompok belajar mencatat hasil prestasi lari yang diraih ( screenshot hasil prestasi lari dari Android masing-masing peserta didik).
3. Tugas Kelompok Demonstrasi kontekstual (terlampir)
4. Diskusi dan Tanya jawab

### **❖ Penutup**

1. Refleksi dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama proses pembelajaran.
2. Memberikan motivasi dan pemahaman bermakna kepada peserta didik.
3. Menyampaikan kegiatan yang akan dilaksanakan pekan berikutnya.
4. Pemaparan kesimpulan hasil prestasi yang diraih dari masing-masing peserta didik.
5. Berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga diberikan ilmu yang berkah dan dapat digunakan sebagai bekal menuju keselamatan dan kebahagiaan hidup.

### **Pembelajaran Alternatif ( Daring Learning )**

**Segala kegiatan pembelajaran di fokuskan di media Whats Up Group dan Geogle Form yaitu penjelasan, pemaparan materi, diskusi, pengumpulan tugas dan asesmen.**

## **F. Asesmen**

- ✚ Asesmen sebelum pembelajaran (Diagnostik : Kognitif dan Non Kognitif)
- ✚ Asesmen selama proses pembelajaran ( Formatif )
- ✚ Asesmen pada akhir proses pembelajran ( Sumatif )

## **G. Pengayaan dan Remedial**

1. Pengayaan: (diisi format rencana pengayaan kepada peserta didik yang mempunyai kemampuan di atas rata-rata kelas)
2. Remedial: (diisi format rencana remedial kepada peserta didik yang mempunyai kemampuan di bawah rata-rata kelas)

## **3. Lampiran**

### **A. Lembar Kerja Peserta Didik**

### **B. Bahan Bacaan Guru dan Peserta Didik**

#### **Modul PJOK kelas XI**

#### **Test dan Pengukuran Kebugaran Jasmani**

### **C. Glosarium**

- Kekuatan (stregth)
- Kecepatan (speed)
- Daya tahan (endorance)
- Kelincahan (agelity)
- Kelentukan (flexibility)
- Kecepatan (accuracy)
- Keseimbangan dan koordinasi
- Pembentukan Teknik (Technical Build Up)
- Pembentukan Taktik (Tactical Builp Up)
- Pembentukan Mental (Mental Build Up)

**D. Daftar Pustaka**

1. Buku: Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani
2. Modul PJOK Kelas X
1. Internet

# LAMPIRAN

## Asesmen Formatif dan Sumatif

Penilaian sikap

Jenis Penilaian/teknik penilaian

Observasi

No	Aspek yang di nilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Sopan santun Selalu santun dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman (Skor 4) Sering santun dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman. (skor 3) Kadang-kadang dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman.(skor 2) Tidak pernah santun dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman(1)				
2	Kejujuran Selalu jujur kepada guru dan teman. (skor 4) Sering jujur kepada guru dan teman. (skor 3) Kadang-kadang jujur kepada guru dan teman. (skor 2) Tidak pernah jujur kepada guru dan teman. (skor 1)				
3	Kerapian Selalu rapi dan sopan dalam berpakaian. (Skor 4) Sering rapi dan sopan dalam berpakaian. (Skor 3) Kadang-kadang rapi dan sopan dalam berpakaian. (Skor 2) Tidak pernah rapi dan sopan dalam berpakaian. (Skor 1)				
4	Kebersihan Selalu menjaga kebersihan diri, kelas dan lingkungan sekolah. ( Skor 4) Sering menjaga kebersihan diri, kelas dan lingkungan sekolah. ( Skor 3) Kadang-kadang menjaga kebersihan diri, kelas dan lingkungan sekolah. ( Skor 2) Tidak pernah menjaga kebersihan diri, kelas dan lingkungan sekolah. ( Skor 1)				
5	Tanggung jawab Selalu bertanggung jawab dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh bapak / ibu guru. (Skor 4) Selalu bertanggung jawab dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh bapak / ibu guru. (Skor 3) Selalu bertanggung jawab dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh bapak / ibu guru. (Skor 2) Selalu bertanggung jawab dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh bapak / ibu guru. (Skor 1)				
	Jumlah skor max =20 (5x4)				
	Nilai = Jumlah skor perolehan/ skor max X 100				

Keterangan : Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2 Kurang =1

### Penilaian Pengetahuan ( LOTS, MODS, HOTS )

Jenis Penilaian

Tes Tulis

Bentuk Instrumen dan instrumen

1.Gerakan latihan sit-up digunakan untuk melatih otot...(LOTS)

- a. kaki                      **b. tangan**                      c. perut                      d. pinggul                      e. pinggang

2.Istilah lain tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani adalah...

- a. fisiological fitness                      **c.physical fitness**                      e. cardio-visiological fitness  
b. fitness                      d. physical endurance

3.Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ( MODS )

- a. meningkatkan daya tahan tubuh  
b. meningkatkan kelenturan persendian  
c. meningkatkan kekuatan otot  
d. meningkatkan kecepatan  
**e. mempertahankan dan menelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari**

