

MODUL AJAR PJOK

Kelas VIII SMP — Kurikulum Merdeka

Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 4 Purbalingga
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase	VIII / Fase D
Semester	Gasal
Materi / Topik	Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan (Kecepatan, Kelincahan, Koordinasi, Tes dan Pengukuran)
Alokasi Waktu	3 JP (1 kali pertemuan, 3 x 40 menit)
Tahun Pelajaran	2026/2027
Penyusun	Rifki Nur Ramadhan, S.Pd

A. IDENTIFIKASI

1. Identifikasi Peserta Didik

Peserta didik kelas VIII berada pada rentang usia 13–14 tahun dengan karakteristik perkembangan motorik dan sosial sebagai berikut.

- Pengetahuan awal: peserta didik telah mengenal komponen kebugaran jasmani dasar (kekuatan, daya tahan, kelenturan) dari kelas VII, namun pemahaman tentang kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, koordinasi) serta cara mengukurnya masih terbatas.
- Keterampilan awal: peserta didik umumnya sudah mampu melakukan gerak dasar lari, lompat, dan lempar-tangkap, tetapi kehalusan (kualitas) gerak dan efisiensi geraknya masih bervariasi.
- Minat: sebagian besar peserta didik menyukai aktivitas yang bersifat permainan dan kompetitif (lari cepat, estafet, lempar-tangkap berpasangan) dibandingkan latihan berulang tanpa konteks.
- Kebutuhan belajar: peserta didik membutuhkan contoh gerak yang konkret (visual/demonstrasi), kesempatan mencoba berulang, serta umpan balik langsung dari guru maupun teman sebaya.
- Keberagaman kemampuan: terdapat variasi kebugaran fisik yang cukup lebar antarpeserta didik akibat perbedaan aktivitas fisik di luar sekolah.
- Kemungkinan kesulitan belajar: sebagian peserta didik mengalami kesulitan koordinasi gerak yang kompleks, cepat lelah, atau kurang percaya diri tampil di depan teman.
- Kebutuhan diferensiasi: diperlukan variasi tingkat kesulitan latihan (ringan–sedang–menantang) serta pengelompokan yang mempertimbangkan kemampuan awal peserta didik.

2. Asesmen Awal

Asesmen awal dilaksanakan pada 15 menit pertama pertemuan untuk memetakan pemahaman konsep dan kemampuan gerak dasar peserta didik sebelum masuk ke kegiatan inti.

Tujuan Asesmen Awal

Mengukur pemahaman awal peserta didik tentang konsep kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, serta memetakan kemampuan gerak dasar mereka sebagai dasar pengelompokan dan penyesuaian aktivitas pembelajaran.

Bentuk / Instrumen

- Kuis lisan singkat (3 pertanyaan) tentang pengertian kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.
- Observasi gerak dasar: lari bolak-balik 10 meter dan lempar-tangkap bola berpasangan selama 1 menit.

Pertanyaan / Tugas

- Menurutmu, apa perbedaan 'lari cepat' dan 'lari lincah'?
- Sebutkan satu contoh aktivitas sehari-hari yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan.
- Lakukan lari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 2 kali, lalu lempar-tangkap bola dengan pasanganmu.

Indikator yang Diamati

- Kelancaran dan ketepatan menjawab pertanyaan konsep.
- Kecepatan reaksi dan perubahan arah saat berlari.
- Ketepatan dan kekompakan gerak saat lempar-tangkap bola.

Cara Membaca Hasil

Hasil observasi dan kuis dikategorikan ke dalam tiga kelompok menggunakan rubrik sederhana: Kelompok A (perlu bimbingan) — pemahaman konsep dan/atau gerak dasar masih lemah; Kelompok B (cukup) — pemahaman dan gerak dasar cukup baik; Kelompok C (mahir) — pemahaman kuat dan gerak dasar sudah efisien.

Tindak Lanjut

- Kelompok A: mendapat pendampingan lebih intensif dari guru, latihan dimodifikasi (jarak/intensitas diperingan), dan dipasangkan dengan teman dari Kelompok C sebagai tutor sebaya.
- Kelompok B: mengikuti kegiatan pembelajaran reguler sesuai rancangan inti.
- Kelompok C: diberikan tantangan tambahan (variasi latihan lebih kompleks) dan kesempatan menjadi tutor sebaya/pengamat gerak teman.

3. Dimensi Profil Lulusan

Dimensi profil lulusan yang dipilih adalah dimensi yang benar-benar relevan dengan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani terkait keterampilan berikut ini.

Kesehatan: Dimensi utama dalam pembelajaran ini karena peserta didik secara langsung melatih dan mengukur komponen kebugaran jasmani (kecepatan, kelincahan, koordinasi) sebagai bagian dari gaya hidup aktif dan sehat.

Kemandirian: Terbangun saat peserta didik melakukan latihan secara mandiri, mengatur usaha, serta mengevaluasi dan merancang strategi peningkatan kebugaran dirinya sendiri.

Kolaborasi: Terwujud melalui kerja berpasangan/berkelompok saat melakukan tes, saling membantu mengukur waktu, dan memberi umpan balik gerak kepada teman.

Penalaran Kritis: Muncul ketika peserta didik menganalisis hasil tes kebugaran, membandingkan dengan norma sederhana, dan menyusun kesimpulan serta rekomendasi latihan.

B. DESAIN PEMBELAJARAN

1. Capaian Pembelajaran

Berdasarkan Keputusan Kepala BSKAP Nomor 046/H/KR/2025 tentang Capaian Pembelajaran, elemen PJOK Fase D yang relevan dengan materi ini adalah sebagai berikut (dikutip apa adanya dari dokumen rujukan yang diberikan; jika terdapat elemen CP resmi lain yang lebih spesifik mengatur keterampilan gerak dan pengukuran kebugaran, guru perlu melengkapinya dari dokumen CP asli).

“Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan menjelaskan partisipasi, dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan perilaku pencegahan penyakit disesuaikan dengan kemampuan (kondisional).”

Catatan: Modul ini menerapkan CP tersebut secara kontekstual pada topik kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, koordinasi) sebagai bentuk aktivitas jasmani yang membangun

kesadaran reaksi tubuh terhadap intensitas latihan, sekaligus melatih peserta didik mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani sesuai kemampuannya.

2. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan video dan demonstrasi guru, peserta didik mampu menganalisis konsep dan prosedur latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, dan koordinasi) dengan tepat.
2. Melalui praktik latihan dan tes pengukuran secara berpasangan/berkelompok, peserta didik mampu mempraktikkan dan menghaluskan gerakan latihan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi sesuai prosedur yang benar.
3. Melalui kegiatan refleksi dan diskusi kelompok, peserta didik mampu mengevaluasi hasil tes kebugaran jasmani dirinya sendiri dan mengusulkan strategi peningkatan kebugaran jasmani yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya.

3. Materi Pembelajaran

a. Pengetahuan Esensial

- Pengertian kebugaran jasmani terkait keterampilan (skill-related fitness) serta perbedaannya dengan kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related fitness).
- Konsep dasar kecepatan, kelincahan, dan koordinasi sebagai komponen kebugaran terkait keterampilan.
- Prinsip dasar latihan (frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis/FITT) yang diterapkan secara sederhana.
- Bentuk-bentuk tes dan pengukuran: tes lari cepat (sprint), tes lari bolak-balik/shuttle run untuk kelincahan, dan tes lempar-tangkap bola untuk koordinasi mata-tangan.

b. Pengetahuan Aplikatif

- Cara melakukan dan menghaluskan teknik latihan kecepatan (lari akselerasi dan lari cepat jarak pendek).
- Cara melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari zig-zag, latihan tangga sederhana/ladder drill).
- Cara melakukan latihan koordinasi (lempar-tangkap bola berpasangan, menggiring bola sambil berjalan/berlari pelan).
- Cara melaksanakan tes pengukuran secara berpasangan, mencatat hasil, dan membandingkannya dengan norma sederhana yang disediakan guru.

c. Pengetahuan Nilai dan Karakter

- Disiplin dalam mengikuti tahapan latihan dan prosedur tes.
- Kerja sama dan tanggung jawab saat menjadi partner pengukur waktu/hasil tes teman.
- Sportivitas dalam menerima dan melaporkan hasil tes secara jujur.
- Rasa syukur atas kemampuan dan kondisi tubuh yang dimiliki (dimensi Keimanan dan Ketakwaan).

4. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang dipilih adalah Discovery Learning yang dipadukan dengan pendekatan kontekstual dan pembelajaran berdiferensiasi. Pemilihan ini didasarkan pada karakteristik materi yang bersifat psikomotor: peserta didik perlu mengalami dan mengamati sendiri contoh gerak sebelum menemukan konsep teknik yang benar, kemudian dibimbing guru untuk menghaluskan gerakannya. Pendekatan kontekstual digunakan dengan mengaitkan latihan pada aktivitas sehari-hari (mengejar angkutan umum, menghindari genangan air, menangkap benda jatuh), sedangkan diferensiasi diterapkan pada tingkat kesulitan latihan dan pengelompokan berdasarkan hasil asesmen awal.

5. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan utama pada pertemuan ini bersifat opsional dan ringan: peserta didik dapat diminta melaporkan kepada orang tua/wali tentang hasil tes kebugarannya dan mengajak berlatih ringan di rumah, sebagai penguatan kebiasaan aktif di luar jam sekolah. Tidak diperlukan kemitraan khusus dengan pihak eksternal (narasumber, komunitas, dsb.) karena materi dapat sepenuhnya dilaksanakan dengan sumber daya guru dan fasilitas olahraga sekolah.

6. Lingkungan Pembelajaran

- Pengaturan ruang: kegiatan dilaksanakan di lapangan/halaman olahraga terbuka yang dibagi menjadi beberapa pos latihan (pos kecepatan, pos kelincahan, pos koordinasi).
- Budaya belajar: mengedepankan semangat saling menyemangati, menghargai perbedaan kemampuan, dan tidak mengejek hasil tes teman.
- Interaksi guru–peserta didik: guru berperan sebagai fasilitator yang berkeliling antarpos, memberi umpan balik langsung, dan membuka ruang tanya jawab terbuka.
- Interaksi antarpeserta didik: dilakukan secara berpasangan/berkelompok kecil (3–4 orang) agar setiap anak mendapat peran aktif (pelaku, pengukur waktu, pengamat).
- Ruang belajar fisik: lapangan olahraga sekolah; ruang virtual (grup kelas daring) digunakan secara opsional untuk berbagi video contoh gerakan sebelum atau sesudah pertemuan.

7. Pemanfaatan Digital

- Video pendek (diputar melalui proyektor/HP) sebagai stimulus di awal pembelajaran untuk memberi contoh visual gerak kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang benar.
- Aplikasi stopwatch pada telepon genggam digunakan peserta didik secara berpasangan untuk mengukur waktu tes secara akurat dan melatih ketelitian.
- Google Form (opsional) digunakan untuk merekam hasil tes kebugaran masing-masing peserta didik sehingga data dapat direkap dan dipantau perkembangannya pada pertemuan berikutnya.

C. PENGALAMAN BELAJAR

1. Memahami

Tahap ini menerapkan prinsip berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan dengan mengajak peserta didik aktif membangun pemahaman, bukan sekadar menerima penjelasan guru.

- Membangun konteks: guru mengajukan pertanyaan pemantik yang mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari peserta didik (mis. mengejar angkutan umum, menghindari tabrakan saat bermain).
- Mengamati/menganalisis contoh: peserta didik mengamati video/demonstrasi guru tentang gerak lari cepat, lari zig-zag, dan lempar-tangkap, lalu mengidentifikasi ciri gerak yang efisien.
- Menemukan konsep/ciri: dalam kelompok kecil, peserta didik berdiskusi merumuskan ciri-ciri gerak kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik berdasarkan hasil pengamatan.
- Berdiskusi dan mengajukan pertanyaan: setiap kelompok mempresentasikan temuan singkat dan mengajukan pertanyaan klarifikasi kepada guru atau kelompok lain.

2. Mengaplikasi

Peserta didik menggunakan pemahamannya dalam konteks nyata melalui praktik langsung di lapangan, dengan tetap menjaga suasana berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan.

- Joint construction/pembimbingan: peserta didik berlatih pada tiga pos (kecepatan, kelincahan, koordinasi) secara berpasangan/kelompok kecil dengan bimbingan dan umpan balik langsung dari guru.

- Independent construction/pemandirian: setelah cukup berlatih, peserta didik melakukan tes pengukuran secara mandiri berpasangan (satu melakukan, satu mengukur waktu/hasil dan mencatat), lalu bertukar peran.
- Aktivitas mencakup praktik gerak, pengukuran/pencatatan hasil (analisis data sederhana), dan pemecahan masalah saat menyesuaikan teknik agar hasil lebih baik.

3. Merefleksi

Peserta didik melakukan refleksi proses dan hasil belajar dengan bimbingan pertanyaan yang mendorong metakognisi, bukan sekadar menilai kesenangan.

- Bagian latihan mana yang paling menantang bagimu hari ini, dan mengapa?
- Strategi apa yang kamu gunakan agar gerakanmu menjadi lebih halus/efisien dibanding percobaan pertama?
- Berdasarkan hasil tesmu, komponen kebugaran mana (kecepatan/kelincahan/koordinasi) yang paling perlu kamu tingkatkan, dan bagaimana rencana latihanmu ke depan?
- Bagian mana yang belum kamu pahami dengan baik dan apa yang akan kamu lakukan untuk memperbaikinya?

D. RINCIAN LANGKAH PEMBELAJARAN

Total alokasi waktu 3 JP (3 x 40 menit = 120 menit).

Tahap	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik	Prinsip Pembelajaran Mendalam	Waktu
Pendahuluan	Menyapa, mengecek kehadiran & kesiapan; memimpin doa & pemanasan dinamis; menyampaikan tujuan pembelajaran; melaksanakan asesmen awal.	Berdoa; melakukan pemanasan; menjawab pertanyaan asesmen awal; melakukan tugas gerak observasi.	Berkesadaran, menggembirakan	15'
Memahami	Menayangkan video/demonstrasi gerak; memfasilitasi diskusi kelompok kecil untuk menemukan ciri gerak yang baik; memandu presentasi singkat.	Mengamati video/demonstrasi; berdiskusi kelompok; merumuskan ciri gerak; bertanya dan menanggapi.	Berkesadaran, bermakna	20'
Mengaplikasi	Mendemonstrasikan & membimbing latihan di 3 pos; berkeliling memberi umpan balik; memfasilitasi tes pengukuran berpasangan; mendampingi kelompok berdiferensiasi.	Berlatih di pos kecepatan, kelincahan, koordinasi; melakukan tes berpasangan; mencatat hasil; saling membantu sebagai pengukur.	Bermakna, menggembirakan	55'
Merefleksi	Memandu diskusi refleksi dengan pertanyaan metakognitif; membantu peserta didik menghubungkan hasil tes dengan rencana tindak lanjut.	Menjawab pertanyaan refleksi (lisan/tertulis pada LKPD); menyimpulkan pembelajaran; menyusun rencana latihan pribadi singkat.	Berkesadaran, bermakna	20'
Penutup	Memberikan umpan balik umum; menyampaikan rencana pertemuan berikutnya; memimpin pendinginan dan doa penutup.	Melakukan pendinginan; menyimak umpan balik; berdoa penutup.	Menggembirakan	10'

E. DIFERENSIASI PEMBELAJARAN

Diferensiasi dirancang berdasarkan hasil pemetaan pada asesmen awal (Kelompok A/perlu bimbingan, B/cukup, C/mahir), tanpa memberikan label yang merendahkan peserta didik.

1. Diferensiasi Konten

- Kelompok perlu bimbingan: materi disederhanakan dengan fokus pada satu variasi gerak dasar per pos, disertai contoh gambar/video yang dapat diulang.
- Kelompok cukup: materi standar sesuai rancangan inti dengan variasi gerak reguler di tiap pos.
- Kelompok sudah mahir: materi diperluas dengan variasi kombinasi gerak (mis. lari zig-zag sambil lempar-tangkap) dan tantangan norma waktu yang lebih ketat.

2. Diferensiasi Proses

- Kelompok perlu bimbingan: pendampingan lebih intensif dari guru dan/atau tutor sebaya, jarak dan intensitas latihan diperingan, waktu latihan tambahan pada tiap pos.
- Kelompok cukup: mengikuti alur pos secara mandiri dengan umpan balik berkala dari guru.
- Kelompok sudah mahir: diberi peran tambahan sebagai pengamat/tutor sebaya sekaligus mencoba variasi latihan lanjutan secara mandiri.

3. Diferensiasi Produk

- Kelompok perlu bimbingan: hasil belajar berupa catatan hasil tes sederhana dan satu kalimat refleksi lisan yang dibimbing guru.
- Kelompok cukup: hasil belajar berupa lembar hasil tes lengkap pada LKPD beserta refleksi tertulis singkat.
- Kelompok sudah mahir: hasil belajar berupa lembar hasil tes, refleksi tertulis, dan rencana program latihan pribadi 1 minggu ke depan yang lebih rinci.

F. ASESMEN PEMBELAJARAN

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen	Waktu	Tujuan	Tindak Lanjut
Assessment as Learning	Penilaian diri & sejawat	Lembar penilaian diri/sejawat pada LKPD	Tahap merefleksi	Melatih kesadaran diri peserta didik atas proses dan hasil belajarnya	Hasil dijadikan bahan diskusi singkat dan masukan rencana latihan pribadi
Assessment for Learning	Observasi & umpan balik lisan	Lembar observasi gerak (checklist sederhana)	Tahap mengaplikasi	Memantau perkembangan teknik gerak secara langsung dan memberi umpan balik cepat	Guru memberi koreksi langsung; peserta didik mengulang gerak yang belum tepat
Assessment of Learning	Tes kinerja (unjuk kerja) & tes pengukuran	Rubrik unjuk kerja; lembar hasil tes kebugaran	Tahap mengaplikasi & akhir pembelajaran	Mengukur pencapaian keterampilan gerak dan hasil tes kebugaran peserta didik	Hasil direkap sebagai dasar program remedial/pengayaan pertemuan berikutnya

G. INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN

1. Rubrik Unjuk Kerja (Psikomotor)

Aspek	Skor	Deskripsi Kriteria
Kecepatan (lari cepat/akselerasi)	4	Gerak lari cepat dilakukan dengan sikap tubuh condong ke depan, ayunan lengan aktif, dan kaki mendarat pada ujung telapak kaki secara konsisten.
	3	Sebagian besar unsur gerak lari cepat sudah tepat, dengan sedikit koreksi pada ayunan lengan atau posisi tubuh.
	2	Gerak lari cepat dilakukan namun masih kaku, sikap tubuh kurang condong, ayunan lengan belum aktif.
	1	Gerak lari cepat belum sesuai prosedur dan memerlukan bimbingan penuh.
Kelincahan (shuttle run/zig-zag)	4	Perubahan arah dilakukan cepat, seimbang, dan terkontrol tanpa kehilangan kecepatan secara signifikan.
	3	Perubahan arah cukup cepat dan terkontrol dengan sedikit kehilangan keseimbangan.
	2	Perubahan arah dilakukan namun lambat dan kurang terkontrol.
	1	Kesulitan melakukan perubahan arah, memerlukan bimbingan penuh.
Koordinasi (lempar-tangkap)	4	Lemparan dan tangkapan dilakukan dengan tepat, konsisten, dan sesuai timing pada seluruh percobaan.
	3	Sebagian besar lemparan/tangkapan tepat dengan sesekali meleset.
	2	Lemparan/tangkapan sering meleset, koordinasi mata-tangan belum stabil.
	1	Kesulitan melakukan lempar-tangkap secara konsisten, memerlukan bimbingan penuh.

Nilai akhir = (jumlah skor tiga aspek ÷ 12) × 100.

2. Rubrik Penilaian Kolaborasi (Kerja Kelompok)

Aspek	Skor 1–4	Indikator
Tanggung jawab sebagai pengukur/pencatat	1–4	Ketelitian mengukur waktu/hasil teman dan mencatatnya dengan jujur (4=selalu teliti & jujur, 1=belum menunjukkan).
Kerja sama	1–4	Aktif membantu pasangan/kelompok tanpa mendominasi atau pasif (4=kolaboratif penuh, 1=belum berkontribusi).
Sikap sportif	1–4	Menerima dan menyampaikan hasil apa adanya, memberi semangat kepada teman (4=konsisten sportif, 1=belum menunjukkan).

3. Lembar Penilaian Diri dan Sejawat

Diisi oleh peserta didik pada bagian akhir LKPD dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom Ya/Belum untuk setiap pernyataan berikut, untuk diri sendiri maupun teman satu kelompok.

- Saya/teman saya berusaha sungguh-sungguh pada setiap pos latihan.

- Saya/teman saya membantu mengukur dan mencatat hasil tes dengan jujur.
- Saya/teman saya memberi semangat kepada anggota kelompok lain.
- Saya/teman saya mampu menjelaskan hasil tes dan rencana perbaikannya.

H. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

LKPD: Menganalisis dan Menghaluskan Gerak Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

1. Identitas Peserta Didik

- Nama :
- Kelas :
- Kelompok :

2. Tujuan Kegiatan

Menganalisis dan mempraktikkan gerak latihan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, melakukan tes pengukuran sederhana, serta merefleksikan hasilnya untuk menyusun rencana peningkatan kebugaran diri.

3. Petunjuk

1. Kerjakan LKPD ini secara berpasangan/berkelompok sesuai arahan guru.
2. Isi setiap bagian dengan jujur berdasarkan hasil pengamatan dan praktikmu sendiri.
3. Tanyakan kepada guru apabila ada instruksi yang belum kamu pahami.

4. Stimulus

Amati video/demonstrasi gerak lari cepat, lari zig-zag, dan lempar-tangkap bola yang ditunjukkan guru. Perhatikan posisi tubuh, ayunan lengan, dan ketepatan gerak pada setiap contoh.

5. Aktivitas Memahami

Tuliskan ciri-ciri gerak yang menurut kelompokmu menunjukkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik berdasarkan hasil pengamatan:

- Ciri gerak kecepatan yang baik:
- Ciri gerak kelincahan yang baik:
- Ciri gerak koordinasi yang baik:

6. Aktivitas Menganalisis

Bandingkan gerakanmu pada percobaan pertama dan setelah mendapat umpan balik. Apa perbedaan yang kamu rasakan/amati?

- Perbedaan yang saya rasakan/amati:

7. Aktivitas Mengaplikasi — Tabel Hasil Tes

Jenis Tes	Percobaan 1	Percobaan 2	Catatan Perbaikan
Lari cepat/sprint 20 m (detik)			
Lari zig-zag 20m (detik)			
Lempar-tangkap bola (jumlah tepat/10x)			

8. Aktivitas Menghasilkan Produk

Susunlah rencana latihan pribadi sederhana untuk satu minggu ke depan guna meningkatkan komponen kebugaran yang menurutmu masih perlu ditingkatkan:

- Komponen yang ingin ditingkatkan:
- Jenis latihan:

- Frekuensi latihan (berapa kali/minggu):

9. Aktivitas Refleksi

- Bagian latihan mana yang paling menantang bagimu hari ini, dan mengapa?
- Strategi apa yang kamu gunakan agar gerakanmu lebih halus dibanding percobaan pertama?
- Apa yang belum kamu pahami dengan baik dan apa rencanamu untuk memperbaikinya?

10. Kesimpulan

Tuliskan satu kesimpulan singkat tentang apa yang kamu pelajari hari ini mengenai kebugaran jasmani terkait keterampilan:

I. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Pernahkah kamu berlari mengejar angkutan umum atau menghindari genangan air secara tiba-tiba? Kemampuan apa yang kamu gunakan saat itu?
2. Menurutmu, apakah orang yang larinya paling cepat pasti juga paling lincah? Mengapa?
3. Bagaimana tubuhmu tahu kapan harus mengubah arah atau menangkap benda yang datang tiba-tiba?
4. Aktivitas apa dalam keseharianmu (permainan, pekerjaan rumah, olahraga) yang sebenarnya melatih kecepatan, kelincahan, atau koordinasi tanpa kamu sadari?
5. Jika kamu hanya punya waktu latihan 10 menit sehari, komponen kebugaran apa yang akan kamu prioritaskan, dan mengapa?

J. SOAL ASESMEN

Soal berikut menggunakan stimulus berupa tabel hasil tes kebugaran jasmani seorang peserta didik.

Jenis Tes	Hasil Percobaan 1	Hasil Percobaan 2
Lari cepat/sprint 20 meter	5,8 detik	5,5 detik
Lari zig-zag (shuttle run) 20 meter	12,4 detik	11,0 detik
Lempar-tangkap bola (dari 10 kali)	6 kali tepat	8 kali tepat

1. Pemahaman

Berdasarkan tabel di atas, jelaskan apa yang dimaksud dengan komponen kebugaran 'kelincahan' berdasarkan salah satu hasil tes tersebut.

2. Aplikasi

Jika kamu menjadi pelatih peserta didik tersebut, latihan apa yang akan kamu berikan untuk membantunya meningkatkan hasil lari zig-zag pada percobaan berikutnya? Jelaskan alasannya.

3. Analisis

Bandingkan peningkatan hasil pada ketiga jenis tes di atas (dalam persen atau selisih). Komponen kebugaran manakah yang menunjukkan peningkatan paling besar? Tunjukkan cara berpikirmu.

4. Evaluasi

Menurutmu, apakah peningkatan hasil dari percobaan 1 ke percobaan 2 pada tabel tersebut sudah cukup untuk menyimpulkan bahwa peserta didik itu benar-benar menjadi lebih bugar? Berikan alasan yang mempertimbangkan faktor lain (mis. kelelahan, pemanasan, cuaca).

5. Kreasi

Rancanglah program latihan sederhana selama satu minggu (jenis latihan, frekuensi, dan durasi) untuk peserta didik pada tabel tersebut agar ketiga komponen kebugarannya meningkat secara seimbang.

K. REMEDIAL

Kompetensi Belum Dikuasai	Kegiatan Remedial	Asesmen Ulang
Teknik dasar lari cepat/kelincahan belum tepat	Latihan terbimbing berulang dengan guru/tutor sebaya menggunakan materi pendukung berupa video contoh gerak yang diperlambat; metode demonstrasi bertahap	Tes ulang unjuk kerja pada pos yang sama dengan pendampingan
Koordinasi mata-tangan masih lemah	Latihan tambahan lempar-tangkap dengan jarak diperpendek dan bola yang lebih besar/lunak; metode drill bertahap	Tes ulang lempar-tangkap dengan target jumlah tepat yang disesuaikan
Belum mampu menjelaskan konsep kebugaran terkait keterampilan	Diskusi ulang terbimbing dengan bantuan gambar/kartu istilah; tugas menjelaskan ulang dengan bahasa sendiri	Kuis lisan sederhana

L. PENGAYAAN

Bagi peserta didik yang sudah mencapai tujuan pembelajaran, disediakan kegiatan pengayaan berikut.

- Merancang dan mencoba kombinasi gerak lanjutan (mis. lari zig-zag sambil lempar-tangkap bola) untuk melatih integrasi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi sekaligus.
- Berperan sebagai tutor sebaya/pengamat gerak bagi teman yang membutuhkan bimbingan, sekaligus melatih kemampuan komunikasi dan analisis gerak.
- Membuat video pendek atau poster digital sederhana (menggunakan aplikasi yang tersedia) berisi tips latihan kecepatan/kelincahan/koordinasi untuk dibagikan ke kelas.
- Mencari dan membandingkan norma tes kebugaran dari sumber terpercaya, lalu menilai posisi hasil tesnya sendiri terhadap norma tersebut.

M. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

- Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini tentang kebugaran jasmani terkait keterampilan?
- Bagian mana dari latihan yang membuatmu paling percaya diri, dan bagian mana yang masih perlu kamu latih lagi?
- Apa rencana konkretmu untuk meningkatkan kebugaranmu dalam satu minggu ke depan?

2. Refleksi Guru

- Ketercapaian tujuan: Apakah seluruh peserta didik mencapai ketiga tujuan pembelajaran (menganalisis, mempraktikkan, mengevaluasi)? Bukti apa yang mendukung penilaian ini?
- Efektivitas strategi: Apakah model Discovery Learning dan pengelompokan berdiferensiasi berjalan efektif untuk memfasilitasi pemahaman dan praktik gerak peserta didik?
- Keterlibatan peserta didik: Sejauh mana peserta didik terlibat aktif pada tahap memahami, mengaplikasi, dan merefleksi?
- Hasil asesmen: Bagaimana pola hasil asesmen awal, observasi, dan tes kinerja peserta didik? Adakah kesenjangan yang perlu ditindaklanjuti?

- Peserta didik yang membutuhkan dukungan: Siapa saja peserta didik yang memerlukan pendampingan lanjutan, dan dukungan apa yang akan diberikan?
- Perbaikan pembelajaran berikutnya: Penyesuaian apa yang perlu dilakukan guru pada pertemuan berikutnya berdasarkan hasil pertemuan ini?

N. BAHAN BACAAN

Untuk Guru

- Buku Panduan Guru PJOK Kelas VIII (Kurikulum Merdeka) — bagian materi kebugaran jasmani terkait keterampilan.
- Panduan Pembelajaran dan Asesmen edisi revisi 2025 (Kemendikbudristek/BSKAP), bagian prinsip Pembelajaran Mendalam.

Untuk Peserta Didik

- Buku Siswa PJOK Kelas VIII (Kurikulum Merdeka) — bab kebugaran jasmani.
- Artikel/video edukatif tepercaya tentang latihan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi untuk remaja.

O. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

- Buku/teks: Buku Guru dan Buku Siswa PJOK Kelas VIII Kurikulum Merdeka.
- Lingkungan: lapangan/halaman olahraga sekolah.
- Media visual: gambar/poster teknik gerak lari, shuttle run, dan lempar-tangkap.
- Media audiovisual: video demonstrasi gerak (diputar melalui proyektor/HP).
- Sumber digital: aplikasi stopwatch pada telepon genggam; Google Form untuk rekap hasil tes (opsional).
- Alat: peluit, stopwatch/telepon genggam, cone/patok, bola kecil (tenis/plastik), meteran/alat ukur jarak.

P. GLOSARIUM

Kebugaran jasmani terkait keterampilan: Kemampuan tubuh yang berkaitan dengan performa gerak dalam aktivitas fisik/olahraga, meliputi antara lain kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan waktu reaksi.

Kecepatan: Kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Kelincahan: Kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Koordinasi: Kemampuan tubuh untuk menyelaraskan gerakan beberapa bagian tubuh (mis. mata dan tangan) secara efisien dan tepat.

Tes dan pengukuran kebugaran: Kegiatan sistematis untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang menggunakan instrumen tertentu, seperti tes lari cepat atau shuttle run.

Norma tes: Standar/acuan nilai yang digunakan untuk menafsirkan hasil tes seseorang dibandingkan kelompok sebayanya.

Q. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2025). Keputusan Kepala BSKAP Nomor 046/H/KR/2025 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2025). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah (Edisi Revisi).
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku Guru dan Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII, Kurikulum Merdeka.
- Sumber pendukung lain terkait latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, koordinasi) perlu dilengkapi guru sesuai referensi resmi yang tersedia di satuan pendidikan.

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 4 Purbalingga

Purbalingga, Oktober 2026
Guru Mata Pelajaran

Subarno, S.Pd.
NIP. 196908251998021004

Rifki Nur Ramadhan, S.Pd
NIP. -