



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH
2025

Panduan Guru **Pendidikan Jasmani,** **Olahraga,** **dan Kesehatan**

Ebta Heri Susanto
Yusnita Pusparagen

SMP/MTs Kelas IX

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
Dilindungi Undang-Undang.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemendikdasmen.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis

Ebta Heri Susanto
Yusnita Pusparagen

Penelaah

Alimin Hamzah
Gita Febria Friskawati

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Maharani Prananingrum
Agustina
Ainidya Marhaenita Kinanti

Kontributor

Sahat Agustinus Siahaan
Indri Sulistyani

Ilustrator

Aji Mei Supiyanto

Editor

Imtam Rus Ernawati
Agustina

Editor Visual

Novalya Putri

Desainer

Adityo Bayu Aji

Penerbit

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemendikdasmen Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemendikdasmen.go.id>

Cetakan Pertama, 2025

ISBN 978-623-388-738-0 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10/16 pt., SIL Open Font License.
xii, 260 hlm.: 17,6 × 25 cm.



Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Sebagai sumber belajar utama dalam pembelajaran, buku dirancang untuk mendukung proses pembelajaran yang terarah, sistematis, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

Dalam rangka mendukung terciptanya pembelajaran yang bermutu, pemerintah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan dapat menumbuhkan generasi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berpengetahuan luas; mandiri; kritis; kreatif; mampu bekerja sama; serta berdaya saing di tingkat nasional maupun global.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Oktober 2025

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Kelas IX SMP/MTs ini dapat tersusun dengan baik. Buku ini menjadi panduan bagi pendidik dalam melaksanakan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada Pembelajaran Mendalam (*deep learning*), yang menekankan proses belajar berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan.

Buku guru ini membantu pendidik mengembangkan pembelajaran PJOK yang tidak hanya menekankan keterampilan motorik, tetapi juga mengintegrasikan delapan dimensi profil lulusan. Dengan demikian, PJOK menjadi wahana pendidikan utuh yang memadukan olah pikir, olah rasa, olah hati, dan olah raga, untuk menumbuhkan peserta didik yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

Secara keseluruhan, buku ini dirancang untuk menuntun guru membimbing peserta didik memahami, mengaitkan, dan menerapkan konsep PJOK dalam kehidupan nyata. Bab 1 mengajak guru menuntun peserta didik mengoptimalkan gerak dalam berbagai situasi dengan kesadaran efisiensi dan kontrol tubuh. Bab 2 memperluas wawasan strategi bermain melalui Liga Kelas yang menumbuhkan sportivitas dan tanggung jawab tim. Bab 3 memperdalam nilai kepemimpinan dan kolaborasi melalui aktivitas yang menumbuhkan empati dan komunikasi efektif. Bab 4 menumbuhkan kesadaran akan bahaya perilaku sedenter serta pentingnya gaya hidup aktif. Bab 5 mengembangkan keterampilan dasar pertolongan pertama agar peserta didik tanggap, sigap, dan peduli terhadap keselamatan diri maupun orang lain.

Selain menyajikan konsep dan panduan pembelajaran, buku ini menekankan pentingnya refleksi, asesmen autentik, dan kemitraan pembelajaran antara guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat. Diharapkan pembelajaran PJOK menjadi pengalaman yang hidup, relevan, dan menyenangkan bagi peserta didik.

Kami menyadari bahwa setiap satuan pendidikan memiliki karakteristik dan kondisi berbeda. Oleh karena itu, buku ini bersifat adaptif dan fleksibel, dapat disesuaikan dengan kebutuhan sekolah dan peserta didik. Semoga buku ini menjadi inspirasi bagi guru PJOK dalam menumbuhkan generasi yang sehat, berkarakter, dan berdaya saing melalui pembelajaran yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan.

Jakarta, Oktober 2025

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	viii
Petunjuk Penggunaan Buku	xi

Panduan Umum 1

A. Pendahuluan	2
B. Capaian Pembelajaran	9
C. Kerangka Pembelajaran	19
D. Prinsip Pembelajaran	20
E. Asesmen	22

Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi 27

A. Pendahuluan	28
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	31
C. Kerangka Pembelajaran	32
D. Apersepsi	35
E. Formatif Awal	36
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	39
G. Sumatif	50
H. Kunci Jawaban	54
I. Tindak Lanjut	59
J. Refleksi	61
K. Sumber Belajar	64

Bab 2 Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas 65

A. Pendahuluan	66
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	69
C. Kerangka Pembelajaran	70
D. Apersepsi	73



E. Formatif Awal	74
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	76
G. Sumatif.....	87
H. Kunci Jawaban.....	89
I. Tindak Lanjut.....	97
J. Refleksi.....	98
K. Sumber Belajar	100

Bab 3 Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran

PJOK..... 101

A. Pendahuluan	102
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat	104
C. Kerangka Pembelajaran.....	107
D. Apersepsi.....	110
E. Formatif Awal	112
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	115
G. Sumatif.....	125
H. Kunci Jawaban.....	129
I. Tindak Lanjut.....	136
J. Refleksi.....	139

Bab 4 Pencegahan Perilaku Sedenter 143

A. Pendahuluan	144
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	147
C. Kerangka Pembelajaran.....	148
D. Apersepsi	151
E. Formatif Awal	153
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	158
G. Asesmen Sumatif.....	171
H. Kunci Jawaban.....	175
I. Tindak lanjut.....	183
K. Sumber belajar	189



Bab 5 Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani 191

A. Pendahuluan	192
B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat.....	195
C. Kerangka Pembelajaran.....	197
D. Apersepsi	200
E. Formatif Awal	202
F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa	206
G. Asesmen Sumatif.....	216
H. Kunci jawaban	219
I. Tindak lanjut	235
J. Refleksi.....	238
K. Sumber belajar	241
 Glosarium.....	 243
Daftar Pustaka	248
Indeks.....	250
Profil Pelaku Perbukuan.....	252



Daftar Tabel

Tabel 1	Distribusi Dimensi Profil Lulusan dalam Aktivitas PJOK Kelas IX	5
Tabel 2	Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran.....	13
Tabel 3	Tujuan Pembelajaran dan Alur Tujuan Pembelajaran	15
Tabel 4	Contoh Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Alternatif Lintas Elemen	17
Tabel 1.1	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A.....	39
Tabel 1.2	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B.....	40
Tabel 1.3	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C.....	40
Tabel 1.4	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D	42
Tabel 1.5	Penilaian Keterampilan	51
Tabel 1.6	Penilaian Pemahaman	52
Tabel 1.7	Penilaian Sikap	52
Tabel 1.8	Panduan Peskoran	53
Tabel 1.9	Tabel Pengamatan	55
Tabel 1.10	Refleksi Tim	56
Tabel 1.11	Analisis	56
Tabel 1.12	Lompatan Terkontrol dengan Hurdle	57
Tabel 1.13	Lembar Observasi Guru.....	58
Tabel 1.14	Rekap Nilai dan Interpretasi.....	59
Tabel 2.1	Lembar Pengamatan.....	75
Tabel 2.2	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A.....	76
Tabel 2.3	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B.....	78
Tabel 2.4	Lembar Observasi Peragaan Tim	88
Tabel 2.5	Lembar Observasi Peran Individu	88
Tabel 2.6	Tabel Pengamatan Pengalaman Bermain.....	89
Tabel 2.7	Tabel Peran.....	90
Tabel 2.8	Tabel Penilaian Diri.....	90
Tabel 2.9	Motivasi dan Kebutuhan Belajar	91
Tabel 2.10	Pembagian Peran	92
Tabel 2.11	Lembar Pengamatan Peran	93
Tabel 2.12	Lembar Pengamatan Pemain	93
Tabel 2.13	Lembar Pengamatan Perilaku.....	94



Tabel 2.14	Lembar Kerja Pemain	94
Tabel 2.15	Lembar Observasi Guru.....	95
Tabel 2.16	Rekap Nilai dan Interpretasi.....	96
Tabel 2.17	Refleksi Guru.....	99
Tabel 3.1	Rubrik Observasi Guru.....	114
Tabel 3.2	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A.....	115
Tabel 3.3	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B.....	116
Tabel 3.4	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C.....	116
Tabel 3.5	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D	117
Tabel 3.6	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab E.....	117
Tabel 3.7	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab F	118
Tabel 3.8	Lembar observasi penilaian	127
Tabel 3.9	Lembar Praktik Kolaborasi dan Sikap	128
Tabel 3.10	Panduan Penskoran	128
Tabel 3.11	Kunci Jawaban Asesmen Formatif.....	130
Tabel 3.12	Kunci jawaban Asesmen Refleksi 3.4	131
Tabel 3.13	Kunci Jawaban Aktivitas 3.5	133
Tabel 3.14	Kunci Jawaban Asesmen Sumatif.....	134
Tabel 3.15	Contoh Rekap Nilai.....	136
Tabel 4.1	Formatif Awal	154
Tabel 4.2	Kategori Skor.....	155
Tabel 4.3	Kategori Skor.....	156
Tabel 4.4	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A Aktivitas Jasmani Harian.....	158
Tabel 4.5	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B Manfaat Meningkatkan Aktivitas Jasmani.....	159
Tabel 4.6	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C Risiko Perilaku Sedenter	161
Tabel 4.7	Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D Perencanaan Kebiasaan Aktif	162
Tabel 4.8	Bentuk Asesmen Sumatif.....	173
Tabel 4.9	Panduan Penskoran	173
Tabel 5.1	Pengetahuan Dasar	202
Tabel 5.2	Analisis Situasi	203
Tabel 5.3	Refleksi.....	203
Tabel 5.4	Rekapitulasi Skor	204



Tabel 5.5 Konversi Nilai204

Tabel 5.6 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A.....206

Tabel 5.7 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B.....207

Tabel 5.8 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C.....207

Tabel 5.9 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D208

Tabel 5.10 Panduan Penilaian Sumatif217

Tabel 5.11 Panduan Penskoran218



Panduan Penggunaan Buku

Buku Guru disusun sebagai pendamping Buku Siswa untuk membantu guru merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran secara lebih terarah dan bermakna. Buku ini menjadi panduan dalam mengelola pembelajaran, baik di kelas maupun di lapangan, tetapi bukan satu-satunya acuan. Guru tetap memiliki kebebasan menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kebutuhan peserta didik dan kondisi sekolah.

Buku Guru disusun secara sistematis dan terintegrasi dengan Buku Siswa. Setiap bab memuat beberapa komponen utama, yaitu Judul Bab, Pendahuluan, Tujuan Pembelajaran yang mengacu pada Capaian Pembelajaran (CP) dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), Peta Konsep, Saran Alokasi Waktu Pembelajaran, serta Konsep dan Keterampilan Prasyarat yang perlu dimiliki peserta didik sebelum mempelajari materi. Komponen-komponen tersebut membantu guru memahami struktur materi dan mengelola pembelajaran secara lebih terencana.

Selain itu, Buku Guru menyediakan panduan pembelajaran yang memuat Kerangka Pembelajaran, Panduan Aktivitas pada Buku Siswa, serta Apersepsi dan Pertanyaan Pemantik. Melalui panduan ini, guru didorong menggunakan berbagai pendekatan dan model pembelajaran yang aktif dan kontekstual, seperti pembelajaran berbasis masalah, simulasi, dan diskusi sehingga peserta didik dapat terlibat secara aktif dalam proses belajar.

Dalam proses penilaian, Buku Guru memberikan panduan asesmen yang mencakup Asesmen Formatif dan Asesmen Sumatif. Asesmen formatif digunakan untuk memantau perkembangan belajar peserta didik selama proses pembelajaran, sedangkan Asesmen Sumatif digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan pembelajaran pada akhir bab. Untuk membantu penilaian yang objektif, disediakan pula Rubrik Penilaian dan Kunci Jawaban.

Berdasarkan hasil asesmen, guru dapat melakukan tindak lanjut pembelajaran melalui kegiatan Remedial bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi serta Pengayaan bagi peserta didik yang telah mencapai atau



melampaui kompetensi. Selain itu, Refleksi bagi peserta didik dan guru menjadi bagian penting untuk mengevaluasi pengalaman belajar dan meningkatkan kualitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

Secara keseluruhan, Buku Guru diharapkan dapat membantu guru menciptakan pembelajaran yang lebih terarah, fleksibel, dan bermakna. Lebih dari itu, buku ini dapat mendukung pengembangan karakter dan keterampilan hidup peserta didik.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

REPUBLIK INDONESIA, 2025

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Ebta Heri Susanto, Yusnita Pusparagen

ISBN: 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Panduan Umum



A. Pendahuluan

1. Latar Belakang dan Tujuan Panduan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik menjadi generasi yang sehat, bugar, tangguh, serta memiliki karakter positif. Di kelas IX, sebagai fase akhir jenjang SMP/MTs, PJOK diarahkan untuk memantapkan keterampilan gerak, memperluas pemahaman strategi permainan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menanamkan kesadaran hidup aktif dan sehat yang berkelanjutan.

Tantangan pembelajaran abad ke-21 makin kompleks. Peserta didik dihadapkan pada risiko perilaku sedenter, menurunnya kebugaran fisik remaja, serta rendahnya keterampilan berpikir tingkat tinggi yang tercermin dalam hasil studi internasional, seperti PISA. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK tidak cukup hanya berfokus pada keterampilan motorik, tetapi juga perlu mengintegrasikan penalaran kritis, kreativitas, kolaborasi, kemandirian, kesehatan, dan komunikasi sebagai bagian dari delapan dimensi Profil Lulusan.

Sejalan dengan arah kebijakan Pembelajaran Mendalam (PM), PJOK kelas IX harus menghadirkan pembelajaran yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Pembelajaran tidak lagi sebatas aktivitas fisik rutin, tetapi menjadi pengalaman utuh yang mengembangkan olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga. Dengan demikian, PJOK menjadi wahana untuk menciptakan peserta didik yang sehat secara jasmani, kuat secara mental, dan berkarakter mulia.

Tujuan Panduan

Panduan Guru PJOK Kelas IX ini disusun untuk tujuan sebagai berikut.

- Memberikan arah kepada guru dalam mengimplementasikan Capaian Pembelajaran (CP) Fase D di kelas IX, dengan mengintegrasikan prinsip Pembelajaran Mendalam.
- Memandu guru dalam mengaitkan aktivitas jasmani dengan delapan dimensi Profil Lulusan sehingga setiap kegiatan tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan karakter, nilai, dan kompetensi abad ke-21.



- c. Menyediakan strategi pembelajaran yang kontekstual, kolaboratif, dan reflektif agar pengalaman belajar PJOK menjadi lebih relevan dengan kehidupan peserta didik.
- d. Memperkuat peran asesmen autentik sebagai bagian dari proses pembelajaran PJOK: asesmen sebagai, untuk, dan terhadap pembelajaran.
- e. Menjadi referensi praktis bagi guru dalam merancang alur tujuan pembelajaran (ATP), menyusun alternatif strategi, serta melakukan penilaian yang berpihak peserta didik.

2. Dimensi Profil Lulusan dan Distribusinya dalam Aktivitas

Pembelajaran PJOK di kelas IX dirancang untuk mendukung terwujudnya delapan dimensi Profil Lulusan yang ditetapkan dalam kerangka Pembelajaran Mendalam (PM) sebagai berikut.

a. Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME

Pembelajaran PJOK menjadi wahana bagi peserta didik untuk menyadari dan mensyukuri karunia Tuhan melalui tubuh yang sehat dan berfungsi optimal. Setiap aktivitas jasmani diarahkan untuk menumbuhkan rasa syukur, sikap jujur, adil, rendah hati, dan tanggung jawab moral. Nilai ketakwaan diwujudkan melalui perilaku sportif, menghargai sesama, dan menjaga tubuh sebagai amanah Tuhan yang harus dirawat dengan disiplin serta niat yang baik.

b. Kewargaan

Dimensi ini memperkuat karakter peserta didik sebagai warga sekolah dan masyarakat yang disiplin, patuh aturan, dan memiliki tanggung jawab sosial. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik dibiasakan menghormati keputusan bersama, menghargai perbedaan, dan berpartisipasi dalam menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan inklusif. Kesadaran berwarga juga berkembang melalui kepedulian terhadap kebersihan, ketertiban, serta kontribusi positif terhadap kesejahteraan kolektif.

c. Penalaran Kritis

Dalam konteks PJOK, penalaran kritis mencakup kemampuan berpikir logis, sistematis, dan reflektif terhadap pengalaman gerak dan hasil belajar jasmani. Peserta didik diajak menganalisis hubungan antara strategi, teknik, kondisi fisik,



dan hasil performa untuk menghasilkan keputusan yang tepat. Kemampuan ini menumbuhkan kecerdasan berpikir tingkat tinggi yang berbasis pada observasi, analisis, dan evaluasi yang rasional terhadap situasi belajar dan permainan.

d. Kreativitas

Kreativitas dalam PJOK berarti kemampuan menggunakan daya pikir dan daya gerak untuk menciptakan solusi, variasi, atau inovasi dalam aktivitas jasmani. Peserta didik dilatih mengembangkan gagasan baru, berimprovisasi, dan mengekspresikan ide melalui gerakan atau strategi permainan yang relevan. Dimensi ini juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan melalui cara berpikir terbuka dan eksploratif.

e. Kolaborasi

Kolaborasi dalam PJOK menunjuk individu untuk bekerja sama secara efektif dalam aktivitas fisik, permainan, maupun olahraga untuk mencapai tujuan bersama melalui pembagian peran, koordinasi gerak, dan komunikasi yang harmonis. Peserta didik yang memiliki kompetensi ini dapat berperan aktif, memecahkan masalah secara kooperatif, dan harmonis untuk tercapainya suatu tujuan.

f. Kemandirian

Kemandirian dalam PJOK mencakup kemampuan peserta didik untuk mengenali potensi diri, mengatur aktivitas jasmani, serta mengambil keputusan secara sadar untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Mereka didorong untuk memiliki inisiatif, disiplin, dan kemampuan mengontrol diri dalam latihan maupun kompetisi. Dimensi ini menumbuhkan kepercayaan diri dan tanggung jawab personal sebagai bagian dari proses menjadi individu yang tangguh dan konsisten.

g. Kesehatan

Dimensi ini berfokus pada kesadaran peserta didik terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Pembelajaran PJOK mengarahkan mereka untuk memahami prinsip gaya hidup aktif, pencegahan cedera, dan keseimbangan



antara aktivitas, istirahat, serta asupan gizi. Melalui pembiasaan perilaku sehat dan aman, peserta didik diharapkan mampu menerapkan pola hidup yang berkelanjutan untuk mencapai kebugaran dan kesejahteraan menyeluruh.

h. Komunikasi

Komunikasi dalam PJOK mengacu pada kemampuan menyampaikan gagasan, instruksi, dan refleksi pengalaman secara efektif, baik secara verbal maupun nonverbal. Peserta didik dibimbing untuk berbicara dengan jelas, mendengarkan secara aktif, serta menggunakan bahasa tubuh yang positif dalam interaksi sosial. Dimensi ini memperkuat keterampilan interpersonal, rasa percaya diri, serta kemampuan menyampaikan pesan secara tepat dalam konteks kerja sama dan sportivitas.

Tabel 1 Distribusi Dimensi Profil Lulusan dalam Aktivitas PJOK Kelas IX

Dimensi Profil Lulusan	Distribusi dalam Aktivitas PJOK Kelas IX
Keimanan dan Ketakwaan	1. Aktivitas 2.5 Rotasi Peran Mingguan: Menanamkan kejujuran, adil bergiliran, dan menerima hasil dengan ikhlas. 2. Aktivitas 2.13 Mengisi Lembar Kerja Puncak Penghargaan: Mengajarkan syukur, menghargai lawan, dan introspeksi diri setelah pertandingan. 3. Aktivitas 5.1 Diskusi Peran Penolong Pertama: Membentuk empati dan tanggung jawab menolong teman cedera dengan amanah. 4. Aktivitas 5.5 Debat Pencegahan Cedera: Menguji argumen secara santun dan menghormati perbedaan pendapat antaranggota tim. 5. Aktivitas 3.5, Aktivitas 3.6, dan Aktivitas 3.7 Permainan Kolaboratif: Melatih sikap sportif, jujur, dan menerima keputusan secara berlapang dada.



Dimensi Profil Lulusan	Distribusi dalam Aktivitas PJOK Kelas IX
Kewargaan	1. Aktivitas 4.8 Stop Mager: Membuat kampanye hidup aktif untuk mendorong perubahan perilaku sehat di rumah. 2. Aktivitas 4.9 Aktivitas Jasmani Sederhana: Menginisiasi gerakan kelas aktif untuk mengurangi waktu duduk berlebihan. 3. Aktivitas 4.10 Merancang Kebiasaan Aktif: Bekerja sama merancang jadwal aktivitas jasmani mingguan dan merefleksikan kebiasaan yang ingin diubah untuk hidup lebih sehat dan aktif. 4. Aktivitas 5.4 Peta Risiko Lapangan: Mengidentifikasi area bahaya di lapangan dan mengusulkan perbaikan fasilitas sekolah. 5. Aktivitas 2.2 Ayo, Bentuk Tim: Mengenal hak, kewajiban, dan peran setiap anggota dalam sebuah tim. 6. Aktivitas 3.2 <i>Roleplay</i> Kepemimpinan: Melatih musyawarah, tanggung jawab kolektif, dan keteladanan dalam situasi permainan.
Penalaran Kritis	1. Aktivitas 1.1 Pengamatan Kombinasi dan Rangkaian Gerak: Menganalisis urutan gerak tubuh dan prinsip efisiensi gerak. 2. Aktivitas 1.4 Studi Kasus “Apa yang Salah dengan Gerakanku?”: Menguraikan kesalahan koordinasi tubuh dan menemukan solusi perbaikan gerak. 3. Aktivitas 1.5 Studi Kasus “Pilihan Gerak Cerdas”: Mengevaluasi keputusan gerak dalam konteks permainan yang menantang. 4. Aktivitas 5.2 Analisis Keputusan Cepat di Lapangan: Menyusun langkah prioritas pertolongan pertama sesuai kondisi korban. 5. Aktivitas 5.3 Tebak Jenis Cedera: Mengidentifikasi jenis cedera dan menilai penyebab serta pencegahannya.



Dimensi Profil Lulusan	Distribusi dalam Aktivitas PJOK Kelas IX
Kreativitas	1. Aktivitas 1.3 Gerak dalam Permainan Simulasi Taktis: Merancang pola gerak serangan dan pertahanan dengan ide baru. 2. Aktivitas <i>Shadow Game</i>: Meniru dan memodifikasi gerak dari bayangan teman untuk variasi latihan. 3. Aktivitas 1.5 <i>Game</i> Futsal Serang Terus!: Berimprovisasi strategi menyerang sesuai perubahan kondisi lawan. 4. Aktivitas 1.6 Gerak Lanjutan Bulu Tangkis: Menggabungkan gerak dasar menjadi teknik baru yang lebih efektif. 5. Aktivitas 2.3 Poster Identitas Tim: Menyusun identitas tim (nama, logo, yel-yel, dan nilai) secara kreatif dan kolaboratif.
Kolaborasi	1. Aktivitas 2.4 Rotasi Peran Mingguan: Mengenali berbagai peran penting dalam kegiatan olahraga dan melaksanakan tanggung jawab sesuai peran. 2. Aktivitas 2.2 Ayo, Bentuk Tim: belajar strategi, kerja sama, dan sportivitas bersama. 3. Aktivitas 2.5 Kenali dan Coba Peran Kalian!: Membangun koordinasi tim melalui kode dan isyarat komunikasi sederhana. 4. Aktivitas 3.1 <i>Roleplay</i> Kepemimpinan dalam Tim: Melatih rotasi kapten dan dukungan antaranggota saat bertanding. 5. Aktivitas 3.3 Senam Irama Dipimpin Teman: Menjaga ritme gerak dan kekompakan mengikuti irama musik. 6. Aktivitas 3.4 Jembatan Komunikasi: Menguji kerja sama non-verbal dalam memindahkan benda tanpa bicara. 7. Aktivitas 3.5 Permainan Bola Voli Kolaborasi: Wajib tiga sentuhan dan komunikasi nama untuk menjaga kerja sama. 8. Aktivitas 3.6 Kasti/Bola Kecil: Membagi peran pemukul, pelari, dan penjaga untuk saling mendukung. 9. Aktivitas 3.7 Bola Basket Mini: Menjaga alur kerja sama lewat aturan oper minimal sebelum menembak.



Dimensi Profil Lulusan	Distribusi dalam Aktivitas PJOK Kelas IX
Kemandirian	1. Aktivitas 2.11 Jurnal Strategi Pribadi: Menilai kekuatan diri dan menyusun target latihan peningkatan kemampuan. 2. Aktivitas 4.1 Audit Waktu Duduk dan Rencana 3R: Merancang target pribadi untuk lebih aktif setiap hari. 3. Aktivitas 4.2 <i>Microbreak</i> 1 Menit: Disiplin melakukan jeda gerak mandiri di sela kegiatan belajar. 4. Aktivitas 4.4 Lacak Langkah Harian dan Refleksi: Mengukur aktivitas harian dan membuat keputusan perbaikan berbasis data pribadi. 5. Aktivitas 1.2 Zona Reaksi: Melatih kecepatan respons dan kontrol tubuh tanpa instruksi langsung. 6. Aktivitas Observasi Uji Gerak Fungsional Terpadu: Menilai efisiensi dan koordinasi tubuh secara mandiri melalui observasi diri.
Kesehatan	1. Aktivitas 5.1 Diskusi Peran Penolong Pertama: Memahami batas peran penolong dan keselamatan korban. 2. Aktivitas 5.2 Analisis Keputusan Cepat: Menyusun alur pertolongan pertama yang aman sesuai prioritas DRABC. 3. Aktivitas 5.3 Tebak Jenis Cedera: Mengklasifikasi cedera ringan-sedang-berat serta tindakan pertolongan awalnya. 4. Aktivitas 5.4 Peta Risiko Lapangan: Mendeteksi bahaya fasilitas sekolah dan mengajukan solusi aman. 5. Aktivitas 4.1 Jurnal Aktivitas Jasmani Harian “Aktif Bergerak, Tubuhku Sehat” 6. Aktivitas 4.2 Pertualangan Sekolah 7. Aktivitas 4.3 Kampanye Anti-Sedenter: Mengajak teman sekolah untuk aktif bergerak setiap hari. 8. Aktivitas 4.4 Lacak Langkah Harian: Meningkatkan jumlah langkah harian untuk menjaga kebugaran. 9. Aktivitas 4.5 Tantangan 3R: Melatih kebiasaan bergerak kecil agar tubuh tetap aktif sepanjang hari. 10. Aktivitas 4.6 Revitalisasi Ruang Kelas: Menata ruang belajar agar lebih sehat dan memicu aktivitas fisik.



Dimensi Profil Lulusan	Distribusi dalam Aktivitas PJOK Kelas IX
Komunikasi	1. Aktivitas 2.6 Komunikasi Tim (Sinyal/Kode): Mengirim pesan cepat dan akurat antaranggota tim. 2. Aktivitas 2.9 Apresiasi Lawan dan Evaluasi: Memberi umpan balik dengan kata positif dan menghormati lawan. 3. Aktivitas 3.1 Simulasi Kepemimpinan: Memberi instruksi jelas dan mendengar masukan tim saat latihan. 4. Aktivitas 3.2 <i>Roleplay</i> Kepemimpinan: Menyelesaikan konflik dengan komunikasi terbuka dan saling menghargai. 5. Aktivitas 3.4 Jembatan Komunikasi: Melatih penyampaian pesan tanpa bicara menggunakan gerak tubuh. 6. Aktivitas 4.7 Edukasi Adik Kelas: Menyampaikan presentasi tentang pentingnya aktivitas jasmani yang rutin. 7. Aktivitas 5.2 Analisis Keputusan Cepat (Presentasi Peta Keputusan): Menjelaskan alur pertolongan secara logis dan mudah dipahami.

B. Capaian Pembelajaran

1. Karakteristik Mata Pelajaran

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki ciri khas berbeda dari mata pelajaran lainnya. PJOK tidak hanya mengajarkan konsep teoritis, tetapi lebih menekankan pada pengalaman belajar langsung melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dalam konteks Pembelajaran Mendalam (PM), PJOK berfungsi sebagai wahana holistik yang mengembangkan olah pikir, olah hati, olah rasa, dan olah raga peserta didik.

Karakteristik utama PJOK dalam kerangka Pembelajaran Mendalam adalah sebagai berikut.

a. Berbasis Aktivitas Jasmani yang Bermakna

Proses belajar berlangsung melalui aktivitas jasmani nyata (gerak dasar, olahraga, senam, renang, permainan tradisional) yang dirancang relevan dengan kehidupan



peserta didik. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga memberi pengalaman belajar yang kontekstual sehingga peserta didik mampu melihat manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Mengintegrasikan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik

PJOK membentuk peserta didik secara utuh. Ranah kognitif dikembangkan melalui pemahaman strategi, gizi, dan kesehatan; ranah afektif melalui sikap sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab; serta ranah psikomotorik melalui penguasaan keterampilan gerak.

c. Berorientasi pada Dimensi Profil Lulusan

Setiap aktivitas PJOK diarahkan untuk mendukung tercapainya delapan dimensi Profil Lulusan: keimanan dan ketakwaan, kewargaan, penalaran kritis, kreativitas, kolaborasi, kemandirian, kesehatan, dan komunikasi. Dengan demikian, PJOK berfungsi membentuk kompetensi abad ke-21, sekaligus karakter mulia peserta didik.

d. Berlandaskan Prinsip Berkesadaran, Bermakna, dan Menggembirakan

PJOK dirancang agar peserta didik belajar dengan penuh kesadaran (memahami tujuan dan meregulasi diri), merasakan kebermanaknaan (aktivitas relevan dengan kebutuhan hidup sehat), serta bergembira (suasana belajar yang positif, menantang, dan memotivasi). Dengan prinsip ini, PJOK tidak sekadar latihan fisik, tetapi juga pengalaman belajar yang menginspirasi dan berkesan.

e. Mendorong Refleksi dan Regulasi Diri

Peserta didik tidak hanya melakukan gerakan, tetapi juga merefleksikan pengalaman jasmani yang dijalani: apa yang dipelajari, apa yang dirasakan, dan bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan. Proses ini menumbuhkan kemandirian dan kesadaran hidup aktif sepanjang hayat.

f. Mengembangkan Budaya Hidup Sehat dan Aktif

PJOK mendorong peserta didik untuk menghindari perilaku sedenter, menjaga kebugaran jasmani, serta membuat pilihan gaya hidup sehat (aktivitas fisik, pola makan bergizi, istirahat cukup, pencegahan cedera).



2. Capaian Pembelajaran PJOK Fase D (SMP/MTs Kelas VII–IX)

Pada akhir Fase D, peserta didik SMP/MTs diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut.

a. Terampil Bergerak

Menerapkan keterampilan gerak dan mentransfernya ke dalam berbagai situasi. Mereka dapat memperagakan strategi gerak yang digunakan untuk meningkatkan capaian keterampilan dalam permainan, olahraga, maupun aktivitas jasmani lainnya.

b. Belajar Melalui Gerak

Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Mereka dapat menginvestigasi modifikasi peraturan untuk mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Selain itu, peserta didik menunjukkan kepemimpinan, kolaborasi, serta kemampuan mengambil keputusan kelompok ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.

c. Bergaya Hidup Aktif

Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dengan memahami reaksi tubuh pada berbagai tingkat intensitas. Mereka mampu menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter sehingga tumbuh kesadaran akan pentingnya hidup aktif.

d. Memilih Hidup yang Menyenangkan

Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani sesuai rekomendasi kesehatan. Mereka dapat merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Selain itu, peserta didik mempraktikkan prosedur penanganan cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

3. Tujuan Pembelajaran Per Fase

Tujuan pembelajaran merupakan deskripsi pencapaian yang ingin diraih peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap melalui serangkaian aktivitas belajar. Penyusunan tujuan pembelajaran dilakukan secara bertahap agar selaras dengan capaian pembelajaran (CP) yang hendak dicapai. Dalam



konteks buku panduan guru ini, tujuan pembelajaran bukan dimaksudkan sebagai aturan baku yang harus diikuti sepenuhnya, melainkan sebagai sumber inspirasi yang dapat dijadikan rujukan dan dimodifikasi sesuai kebutuhan kelas.

Ada tiga pendekatan yang dapat digunakan guru dalam menyusun tujuan pembelajaran. Pertama, dengan langsung merumuskan tujuan berdasarkan capaian pembelajaran yang sudah ditetapkan. Kedua, dengan melakukan analisis kompetensi serta ruang lingkup materi yang ada dalam capaian pembelajaran untuk kemudian diturunkan menjadi tujuan yang lebih spesifik dan mendalam. Ketiga, dengan menyusun tujuan pembelajaran lintas elemen capaian pembelajaran agar lebih integratif.

Dalam buku panduan ini digunakan dua perumusan tujuan pembelajaran. Pertama, tujuan pembelajaran dapat dirumuskan secara langsung dari capaian pembelajaran (pendekatan pertama). Kedua, dalam tujuan pembelajaran juga dapat disusun dengan melakukan analisis kompetensi dan lingkup materi (pendekatan kedua) sehingga menghasilkan tujuan yang lebih rinci, komprehensif, dan mendalam. Kedua pendekatan ini diterapkan pada semua elemen (Terampil Bergerak, Belajar melalui Gerak, Bergaya Hidup Aktif, dan Memilih Hidup yang Menyehatkan) agar guru memiliki fleksibilitas dalam menyesuaikan tujuan pembelajaran dengan konteks kelas, karakteristik peserta didik, dan ketersediaan sarana prasarana.

Secara menyeluruh, tujuan pembelajaran dalam panduan guru ini disusun dengan menganalisis capaian pembelajaran yang mencakup kompetensi, materi, dan nilai pembelajaran. Setelah itu ditentukan materi pokok, lalu diturunkan menjadi tujuan yang merangkum aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dengan demikian, guru memiliki fleksibilitas untuk menyesuaikan tujuan pembelajaran dengan kondisi nyata kelas, karakteristik peserta didik, serta sarana dan prasarana sekolah.



Tabel 2 Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran

Elemen	Capaian Pembelajaran (CP)	Tujuan Pembelajaran (TP)
Terampil Begerak	Peserta didik menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan Gerak.	▶ Peserta didik menerapkan keterampilan gerak. ▶ Peserta didik mentransfer keterampilan gerak ke dalam beberapa situasi gerak. ▶ Peserta didik memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
Belajar Melalui Gerak	Peserta didik membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.	▶ Peserta didik membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. ▶ Peserta didik menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. ▶ Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. Peserta didik menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.	▶ Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap intensitas aktivitas jasmani ▶ Peserta didik menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani. ▶ Peserta didik menjelaskan strategi pencegahan perilaku sedenter.



Elemen	Capaian Pembelajaran (CP)	Tujuan Pembelajaran (TP)
Memilih hidup sehat	Peserta didik menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. Peserta didik merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.	▶ Peserta didik menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. ▶ Peserta didik merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. ▶ Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

4. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) per Fase

Tujuan pembelajaran yang telah disusun kemudian diatur secara berurutan dengan mempertimbangkan beberapa hal, misalnya dimulai dari materi yang sederhana menuju yang lebih kompleks, serta dari konsep yang konkret menuju abstrak. Susunan tujuan pembelajaran ini disebut **Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)**.

ATP dirancang oleh guru dengan mengacu pada tujuan pembelajaran dan disesuaikan dengan kebutuhan serta potensi peserta didik di setiap jenjang pendidikan. Guru memiliki keleluasaan untuk mengembangkan ATP, baik dengan membuat rancangan sendiri maupun memanfaatkan contoh yang telah disediakan pemerintah. ATP yang ditampilkan dalam buku ini merupakan salah satu model penerapan yang dapat dijadikan rujukan. Penyajian ATP mencakup ATP Fase D secara umum serta rincian untuk kelas VII, VIII, dan IX. Berikut ditampilkan tabel yang menggambarkan ATP Fase D SMP:



Tabel 3 Tujuan Pembelajaran dan Alur Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran (TP)	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)
▶ Peserta didik menerapkan keterampilan gerak. ▶ Peserta didik mentransfer keterampilan gerak ke dalam beberapa situasi gerak. ▶ Peserta didik memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.	Kelas VII 1. Peserta didik menerapkan keterampilan gerak. 2. Peserta didik membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. 3. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap intensitas aktivitas jasmani. 4. Peserta didik menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. Kelas VIII 5. Peserta didik mentransfer keterampilan gerak ke dalam beberapa situasi gerak. 6. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. 7. Peserta didik menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani. 8. Peserta didik merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.
▶ Peserta didik membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda ▶ Peserta didik menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. ▶ Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.	
▶ Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap intensitas aktivitas jasmani. ▶ Peserta didik menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani. ▶ Peserta didik menjelaskan strategi pencegahan perilaku sedenter.	



Tujuan Pembelajaran (TP)	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)
▶ Peserta didik menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. ▶ Peserta didik merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. ▶ Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.	Kelas IX 9. Peserta didik memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. 10. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani. 11. Peserta didik menjelaskan strategi pencegahan perilaku sedenter. 12. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

5. Menyusun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Alternatif

Dalam penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), guru diharapkan menyusunnya pada setiap fase secara utuh. Untuk Fase D (SMP), proses penyusunan sebaiknya dilakukan secara kolaboratif, terutama apabila di sekolah terdapat lebih dari satu guru PJOK. Melalui komunikasi dan kerja sama antarguru, tujuan pembelajaran dapat dibagi secara proporsional pada setiap jenjang kelas, yaitu kelas VII, VIII, dan IX. Dengan cara ini, distribusi tujuan pembelajaran akan lebih merata dan selaras dengan kompetensi yang ditargetkan pada tiap tingkat kelas.

Guru juga memiliki keleluasaan untuk mengembangkan ATP secara mandiri dan fleksibel sehingga tidak wajib mengikuti contoh ATP yang tersedia dalam buku panduan ini. Pembelajaran PJOK di kelas IX, misalnya, dapat disusun dengan alternatif lintas elemen.



Tabel 4 Contoh Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Alternatif Lintas Elemen

Bab dan Judul	Elemen Lintas	Tujuan Pembelajaran Kelas IX yang Dicapai	Fokus Materi dan Cakupan
Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi	Terampil Bergerak dan Belajar Melalui Gerak	Tujuan Pembelajaran 9: peserta didik memperagakan strategi gerak untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak (<i>penguat menuju Tujuan Pembelajaran 10 melalui komunikasi dasar tim</i>).	Prinsip posisi, penentuan waktu tindakan, pilihan aksi; kombinasi, rangkaian, dan gerak lanjutan; transfer teknik ke berbagai situasi permainan.
Bab 2 Strategi Bermain dalam Tim Melalui Liga Kelas	Belajar Melalui Gerak dan Terampil Bergerak	Tujuan Pembelajaran 9 dan 10: strategi tim; kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan.	Peran dalam tim (pemain, pelatih, wasit, pencatat skor, jurnalis); komunikasi dan koordinasi; modifikasi aturan untuk partisipasi inklusif dan permainan adil.
Bab 3 Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK	Belajar Melalui Gerak dan (penguat) Terampil Bergerak	Tujuan Pembelajaran: kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan (<i>terkait efektivitas strategi pada Tujuan Pembelajaran</i>).	Gaya kepemimpinan, komunikasi efektif, pembagian peran, pengelolaan emosi, dan sportivitas.



Bab dan Judul	Elemen Lintas	Tujuan Pembelajaran Kelas IX yang Dicapai	Fokus Materi dan Cakupan
Bab 4 Pencegahan Perilaku Sedenter	Bergaya Hidup Aktif dan Memilih Hidup Menyehatkan	Tujuan Pembelajaran: peserta didik menjelaskan strategi pencegahan perilaku sedenter.	Konsep perilaku sedenter dan intensitas aktivitas; audit kebiasaan harian; perancangan aktivitas harian dengan sasaran spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu; pengaturan waktu layar dan jeda gerak singkat.
Bab 5 Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani	Memilih Hidup Menyehatkan dan Belajar Melalui Gerak	Tujuan Pembelajaran: peserta didik mempraktikkan prosedur pertolongan pertama pada cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan.	Prinsip prioritas keselamatan; pengenalan risiko di lapangan; urutan pemeriksaan dan tindakan awal pertolongan pertama (memastikan area aman, memeriksa respons, jalan napas, pernapasan, sirkulasi), serta penanganan awal cedera dengan istirahat, kompres dingin, balut tekan, dan meninggikan bagian cedera.
Catatan implementasi: Guru dapat menyesuaikan alokasi waktu pembelajaran, memadatkan atau memperluas kegiatan sesuai kalender dan sarana sekolah, serta memastikan setiap bab tetap memadukan elemen-elemen pembelajaran sehingga pengetahuan, keterampilan, dan sikap berkembang serempak.			



C. Kerangka Pembelajaran

1. Praktik Pedagogis

Kerangka praktik pedagogis menegaskan bahwa guru memilih dan memadukan model, strategi, serta metode pembelajaran yang mendorong eksplorasi dan pemecahan masalah agar peserta didik aktif membangun pemahaman mendalam. Dalam konteks PJOK Kelas IX, pendidik dapat mengintegrasikan pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, *Sport Education Model*, pembelajaran berbasis proyek, inkuiri terbimbing, dan pembelajaran kooperatif.

Pengalaman belajar dibangun melalui alur “memahami–mengaplikasi–merefleksi” pada setiap bab: peserta didik terlebih dahulu memahami prinsip-prinsip gerak dan strategi permainan, kemudian mengaplikasikannya dalam situasi yang dimodifikasi dan menantang, lalu merefleksikan efektivitas teknik, taktik, dan sikapnya untuk perbaikan berkelanjutan. Guru berperan sebagai perancang pengalaman belajar yang aman, inklusif, dan diferensiatif, sehingga keberagaman kemampuan peserta didik tetap terakomodasi tanpa kehilangan standar capaian pembelajaran.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kerangka kemitraan pembelajaran menumbuhkan kolaborasi antarpemangku kepentingan guna memperkaya pengalaman belajar peserta didik. Guru mendorong keterlibatan rekan sejawat lintas mata pelajaran, kolaborasi antarkelas atau antarangkatan, serta partisipasi orang tua, komunitas olahraga, layanan kesehatan, atau organisasi kepemudaan.

Bentuk kemitraan dapat berupa diskusi tematik, mentoring singkat, pendampingan pelaksanaan liga kelas, hingga kunjungan terbatas yang relevan dan aman. Prinsip dasarnya adalah sederhana, terjadwal, dan mudah diterapkan di satuan pendidikan masing-masing. Melalui kemitraan, peserta didik mendapatkan konteks nyata mengenai kebugaran, sportivitas, kepemimpinan, dan gaya hidup aktif; sementara guru memperoleh dukungan ekosistem untuk menjaga kesinambungan program PJOK sepanjang semester.



3. Lingkungan Pembelajaran

Kerangka lingkungan pembelajaran menekankan penciptaan ruang belajar fisik maupun virtual, yang kondusif bagi eksplorasi, kolaborasi, dan keselamatan. Di ruang fisik, guru menata zona aktivitas yang jelas (teknik, taktik, dan refleksi), menyediakan variasi alat yang proporsional, menerapkan rambu keselamatan, serta memodifikasi ukuran lapangan dan aturan agar seluruh peserta didik terlibat.

Penataan stasiun atau pos dan rotasi peran digunakan untuk diferensiasi tingkat kemampuan. Di ruang virtual, sekolah menyediakan kanal sederhana, misalnya forum kelas atau LMS, untuk mengunggah jurnal aktivitas, video singkat, dan catatan refleksi. Lingkungan yang terdesain baik memungkinkan alur belajar yang tertib, inklusif, dan berorientasi pada pengalaman bermakna, sekaligus memberi ruang bagi peserta didik untuk mengambil peran dan bertanggung jawab atas proses belajarnya.

4. Pemanfaatan Digital

Kerangka pemanfaatan digital menuntun penggunaan teknologi untuk meningkatkan aksesibilitas, interaktivitas, dan personalisasi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Teknologi digunakan secara proporsional dan setara: pengukuran langkah atau denyut nadi dapat dilakukan dengan gawai bagi yang memiliki, sementara alternatif pencatatan manual tetap disediakan.

Analisis video berdurasi singkat mendukung umpan balik teknik, kuis formatif daring memperkuat pemahaman konsep, dan *dashboard* sederhana membantu peserta didik membaca data kebugaran diri. Sekolah memastikan etika dan keamanan digital, termasuk perizinan, privasi, serta batasan distribusi konten tetap dipatuhi. Dengan demikian, data yang terkumpul benar-benar menjadi dasar penentuan target, penyesuaian beban latihan, serta layanan pembelajaran yang lebih personal.

D. Prinsip Pembelajaran

Prinsip pembelajaran PJOK Kelas IX berlandaskan tiga pilar, berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan yang saling menguatkan sesuai karakteristik mata pelajaran. Ketiganya menuntun guru merancang pengalaman belajar yang menautkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam konteks nyata



aktivitas jasmani: penguasaan teknik dan strategi, pembiasaan gaya hidup aktif, serta kepedulian terhadap keselamatan diri dan orang lain. Dengan pijakan ini, peserta didik bukan hanya berlatih gerak, melainkan memahami tujuan setiap kegiatan, memaknai dampaknya bagi kehidupan sehari-hari, dan menjalaninya dalam suasana yang menggugah motivasi.

1. Berkesadaran

Dimensi berkesadaran tampak sejak Bab 1 ketika peserta didik diajak menyadari prinsip gerak, lalu mempraktikkannya secara terarah hingga mampu mentransfernya ke situasi permainan yang berbeda secara aman dan efisien. Pada Bab 2 kesadaran beralih ke peran dan strategi: setiap anggota tim memahami tujuan liga, tanggung jawab masing-masing, dan kontribusi terhadap keberhasilan bersama.

Bab 3 menajamkan kesadaran sosial melalui kepemimpinan dan kolaborasi; keputusan, komunikasi, dan tanggung jawab dijalankan dengan sadar untuk menjaga kekompakan. Bab 4 menumbuhkan kesadaran kesehatan melalui pengenalan risiko sedenter dan perumusan target gaya hidup aktif berdasarkan refleksi kebiasaan diri. Bab 5 memperkuat kesadaran keselamatan dengan pemahaman dan penerapan prosedur pertolongan pertama secara tanggap, peduli, dan bertanggung jawab.

2. Bermakna

Pembelajaran yang bermakna hadir ketika seluruh bab dikaitkan dengan kebutuhan remaja masa kini. Di Bab 1, konsep dan teknik tidak berdiri sendiri, tetapi dihubungkan dengan pengambilan keputusan taktis sehingga peserta didik memahami alasan di balik pilihan gerak. Bab 2 menjadikan liga sebagai jembatan antara strategi, peran, dan sportivitas dengan tanggung jawab sosial di sekolah. Bab 3 memaknai kepemimpinan sebagai praktik nyata yang memengaruhi kualitas kerja sama, bukan sekadar teori.

Pada Bab 4 mendorong perubahan kebiasaan yang dapat diukur, misalnya keteraturan bergerak, jeda dari duduk lama, dan pengelolaan energi yang terasa langsung pada kebugaran dan fokus belajar. Bab 5 menegaskan kegunaan pengetahuan melalui keterampilan pertolongan pertama yang mampu mencegah perburukan cedera dan membangun budaya aman.



3. Menggembirakan

Prinsip pembelajaran Menggembirakan memastikan proses belajar berlangsung menantang tanpa membebani, kolaboratif tanpa mengasingkan. Tantangan gerak pada Bab 1 disusun bertahap sehingga kemajuan teknik dapat dirasakan. Nuansa “musim liga” pada Bab 2 menghadirkan kompetisi yang sehat serta rotasi peran yang membuat semua terlibat.

Bab 3 memberi ruang untuk memimpin dan dipimpin dalam suasana permainan yang menumbuhkan percaya diri dan kelekatan sosial. Bab 4 mengajak peserta didik mengeksplorasi aktivitas sederhana yang menyegarkan tubuh dan menghidupkan suasana belajar. Di Bab 5, simulasi pertolongan pertama menghadirkan pengalaman yang serempak menantang dan bermanfaat, baik bagi diri maupun teman. Dengan demikian, tiga prinsip tersebut menyatu dalam Bab 1 sampai Bab 5 dan menghasilkan pengalaman belajar yang utuh: terampil bergerak, cakap berstrategi, berperilaku sehat, serta siap menjaga keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Asesmen

Asesmen dalam pembelajaran PJOK di SMP Kelas IX dipahami sebagai proses sistematis untuk mengumpulkan informasi tentang perkembangan belajar peserta didik. Tujuan utama asesmen adalah mengetahui sejauh mana peserta didik mencapai tujuan pembelajaran, sekaligus memberikan umpan balik bagi guru dan peserta didik agar proses belajar menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

Dalam konteks PJOK, asesmen tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa skor atau nilai, tetapi juga digunakan sebagai sarana untuk memantau kemajuan keterampilan gerak, strategi bermain, kebiasaan hidup aktif, serta sikap tanggung jawab dan sportivitas. Asesmen dalam buku ini terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu asesmen formatif dan asesmen sumatif, yang dilengkapi dengan berbagai teknik dan instrumen sesuai karakteristik setiap bab.



1. Bentuk Asesmen

a. Asesmen Formatif

Asesmen formatif dilakukan sepanjang proses pembelajaran untuk memberikan gambaran perkembangan belajar peserta didik dan memberi umpan balik secara langsung. Bentuk asesmen ini digunakan dalam semua bab dengan pendekatan yang berbeda-beda sebagai berikut.

- 1) Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi, asesmen dilakukan melalui observasi langsung pada uji gerak fungsional, analisis video teknik gerak, serta refleksi diri terhadap efisiensi dan kontrol tubuh. Guru menggunakan rubrik sederhana untuk menilai kelancaran gerak, keseimbangan, dan aspek keselamatan.
- 2) Bab 2 Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas, asesmen formatif berupa Lembar Kerja Pemain yang mencatat penerapan strategi tim, komunikasi, serta refleksi terhadap hasil pertandingan. Refleksi “Situasi–Aksi–Hasil (SAH)” membantu peserta didik memahami hubungan antara keputusan taktis dan hasil permainan.
- 3) Bab 3 Kepemimpinan dan Kolaborasi, guru melakukan pemantauan berkelanjutan terhadap keterampilan kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama dalam kelompok. Hasil pengamatan digunakan untuk menyesuaikan peran dan memperbaiki dinamika tim.
- 4) Bab 4 Pencegahan Perilaku Sedenter, asesmen dilakukan melalui Jurnal Aktivitas Harian selama tujuh hari, yaitu peserta didik mencatat durasi, jenis, dan manfaat aktivitas jasmani. Guru menilai kedisiplinan dan kesadaran peserta didik terhadap gaya hidup aktif.
- 5) Bab 5 Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani, asesmen formatif berupa diskusi kasus, pemetaan risiko lapangan, dan simulasi peran penolong pertama. Guru menilai kemampuan analisis situasi darurat serta sikap tenang dan tanggung jawab dalam membantu teman.

b. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif dilakukan di akhir setiap bab atau unit pembelajaran untuk menilai capaian kompetensi peserta didik secara menyeluruh. Penilaian ini berfokus pada ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif, sesuai karakter materi dalam setiap bab.



- 1) Bab 1: Simulasi permainan taktis 3 versus 3 yang menilai kemampuan menerapkan strategi, keterampilan teknik, serta sportivitas.
- 2) Bab 2: Pertandingan *Liga Kelas* dengan peran ganda (pemain, pelatih, wasit, jurnalis) yang menilai koordinasi tim, komunikasi, tanggung jawab peran, dan etika bermain.
- 3) Bab 3: *Uji Kompetensi* yang mencakup tes kognitif (studi kasus kepemimpinan) dan uji praktik (penilaian antarteman) untuk menilai pemahaman konsep dan kemampuan bekerja sama.
- 4) Bab 4: Produk proyek berupa laporan aktivitas fisik selama satu minggu, tabel “titik aktif–pasif”, refleksi pribadi, serta presentasi hasil temuan.
- 5) Bab 5: Simulasi penanganan cedera dan analisis kasus P3K yang menilai kemampuan menerapkan prosedur DRABC/RICE dan sikap tanggap darurat.

2. Teknik dan Instrumen Asesmen

Teknik asesmen yang digunakan mencakup tes dan nontes, disesuaikan dengan tujuan dan karakter setiap bab.

- a. Tes tertulis dan lisan, seperti studi kasus kepemimpinan atau soal pemahaman konsep gizi dan kebugaran.
- b. Observasi dan kinerja, untuk menilai teknik gerak, strategi permainan, kepemimpinan, kerja sama, serta prosedur keselamatan.
- c. Produk dan proyek, seperti laporan gaya hidup aktif dan video presentasi strategi bermain.
- d. Penugasan dan portofolio, berupa jurnal aktivitas, catatan refleksi, dan grafik perkembangan individu.
- e. Penilaian diri dan antarteman, melalui format refleksi SAH dan lembar *peer assessment* pada aktivitas kelompok.

Instrumen yang digunakan antara lain rubrik penilaian, ceklis observasi, catatan anekdot, jurnal perkembangan, serta panduan penskoran yang telah disediakan dalam setiap bab. Empat pendekatan penilaian yang digunakan sebagai berikut.

a. Deskripsi Kriteria

Menuliskan indikator perilaku dan keterampilan yang diamati agar guru dan peserta didik memahami bukti yang diharapkan.



Contoh penerapan (Bab 2 – Lembar Observasi Peragaan Tim):

- 1) Strategi menyerang: “Pola serangan tampak; sedikitnya tiga percobaan; alur serangan lancar; kerja sama tampak konsisten.”
- 2) Sportivitas: “Taat aturan; menghargai lawan/wasit; emosi terkendali; menerima keputusan dengan baik.”

b. Rubrik Penilaian (Level 1–4)

Memberikan level kinerja berjenjang untuk aspek teknik, strategi, dan sikap sehingga umpan balik menjadi spesifik dan terarah. Contoh penerapan (Bab 3 – *Peer Assessment* Kepemimpinan dan Kolaborasi):

- 1) Skor 1: Belum terlihat: tidak mendengarkan arahan; tidak menjalankan peran; mengganggu alur tim.
- 2) Skor 2: Mulai terlihat: mendengarkan arahan; kontribusi minim; dukungan kepada rekan belum konsisten.
- 3) Skor 3: Cukup baik: menjalankan peran sesuai arahan; memberi dukungan; sportivitas tampak.
- 4) Skor 4: Sangat baik: aktif menguatkan tim; disiplin menjalankan peran; komunikasi jelas; sportivitas terjaga.
- 5) Pada Bab 2, skala 1–4 juga diterapkan pada indikator taktik, teknik dasar, komunikasi, dan peran nonpemain.

c. Skala/Interval Nilai

Menggunakan skor sederhana agar penilaian praktis, cepat, dan tetap fokus pada mutu hasil atau proses. Contoh penerapan (Bab 5 – Panduan Penskoran Tugas/Produk):

- 1) Jurnal Aktivitas Jasmani
 - ▶ 3 = lengkap 7 hari (aktivitas–durasi–lokasi–perasaan tercatat jelas).
 - ▶ 2 = 5–6 hari, cukup detail.
 - ▶ 1 = kurang dari 5 hari atau sangat tidak lengkap.
- 2) Kriteria akhir: total skor maksimum (misal 15 poin) kemudian dipetakan: 13–15 = Sangat Baik; 10–12 = Baik; 7–9 = Cukup; <7 = Perlu Bimbingan.



Contoh lain (Bab 5 Simulasi P3K):

- ▶ 3 (Mahir): urutan tindakan benar, aman, dan tenang.
- ▶ 2 (Berkembang): urutan sebagian benar; perlu penguatan pada aspek keselamatan/komunikasi.
- ▶ 1 (Mulai berkembang): urutan sering keliru; perlu bimbingan intensif.

3) Persentase/Bobot Nilai

Membagi porsi penilaian antarkomponen agar hasil akhir merefleksikan capaian secara holistik.

a) Contoh A (Bab 3 – Uji Kompetensi):

- ▶ Nilai Akhir (NA) = (Studi Kasus Kognitif $\times$ 50%) + (*Peer Assessment* Praktik/Kolaborasi $\times$ 50%).
- ▶ Tujuan: menyeimbangkan pemahaman konsep kepemimpinan dengan perilaku kolaboratif di lapangan.

b) Contoh B (Bab 2 – Penampilan Liga Kelas):

- ▶ Komponen A Peragaan Tim = 70% (taktik, koordinasi, komunikasi, sportivitas).
- ▶ Komponen B Peran Individu = 30% (pelatih/wasit/skorer/jurnalis).
- ▶ Rumus ringkas: $NA = 0,70 \times A + 0,30 \times B$. Bila diperlukan konversi ke skala 0–100, hasil dapat dikalikan faktor yang relevan sesuai kebijakan sekolah.

3. Keselarasan Asesmen dengan Tujuan Pembelajaran

Seluruh asesmen dalam buku ini dirancang selaras dengan tujuan dan pengalaman belajar. Setiap aktivitas diawali dengan pemetaan kemampuan awal (diagnostik), dilanjutkan latihan berprogres (formatif), dan diakhiri dengan unjuk kerja atau produk akhir (sumatif). Dengan pendekatan ini, guru dapat memantau kemajuan peserta didik secara holistik, sedangkan peserta didik dapat belajar mengenali kekuatan dan area perbaikan dirinya sendiri. Melalui rancangan asesmen yang terintegrasi dari Bab 1 hingga Bab 5, pembelajaran PJOK tidak hanya menilai kemampuan bergerak, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri, tanggung jawab, kerja sama, dan kebiasaan hidup aktif serta sehat sepanjang hayat.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Ebta Heri Susanto, Yusnita Pusparagen

ISBN: 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi



A. Pendahuluan

Bab ini merupakan kelanjutan dari Bab 1 pada kelas VIII yang berfokus pada mengefektifkan gerak. Pada bab tersebut, peserta didik telah mempelajari konsep dasar gerak, gaya internal dan eksternal, serta pentingnya keseimbangan tubuh dalam mendukung performa gerak yang efisien. Di kelas IX, pembelajaran diarahkan ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu peserta didik mengoptimalkan gerak tubuh melalui integrasi antara keterampilan teknis, pengambilan keputusan, dan kontrol tubuh dalam berbagai situasi nyata.

Fokus utama pembelajaran pada bab ini adalah membantu peserta didik menganalisis, mempraktikkan, dan menyesuaikan gerak tubuh secara efisien dan tepat sasaran, baik dalam konteks olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Guru diharapkan dapat menuntun peserta didik untuk tidak sekadar mampu melakukan gerakan dengan benar, tetapi juga memahami alasan suatu gerakan dilakukan dan kapan waktu yang paling tepat untuk melakukannya agar hasilnya optimal.

Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah Pembelajaran Mendalam (*Deep Learning*). Melalui pendekatan ini, guru diharapkan membimbing peserta didik untuk menghubungkan konsep dengan praktik, yaitu memahami hubungan antara teori gerak dengan pengalaman aktual di lapangan. Melakukan refleksi dan transfer belajar, dengan mendorong peserta didik untuk menilai kualitas gerakannya sendiri dan menerapkan pembelajaran tersebut pada konteks baru serta mengembangkan kolaborasi dan kesadaran tubuh, dengan menumbuhkan sportivitas, empati, serta kesadaran terhadap keselamatan diri dan orang lain selama beraktivitas jasmani.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP)

Melalui pembelajaran Bab 1 “Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi,” peserta didik diharapkan mampu memahami konsep kombinasi, rangkaian, dan gerak lanjutan kompleks; menjelaskan keterkaitan antara efisiensi, ketepatan, dan kontrol tubuh dalam aktivitas jasmani; serta mempraktikkan kemampuan menyesuaikan gerak sesuai konteks permainan dan situasi nyata. Selain itu, peserta didik menunjukkan sikap mandiri, sportif, dan reflektif dalam melakukan kegiatan fisik secara aman dan bertanggung jawab sehingga pembelajaran



menjadi berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) berikut.

a. Kombinasi dan Rangkaian Gerak

- 1) Peserta didik menjelaskan pengertian kombinasi dan rangkaian gerak dalam aktivitas jasmani.
- 2) Peserta didik mengidentifikasi unsur-unsur gerak yang dapat digabungkan menjadi satu kesatuan yang efisien.
- 3) Peserta didik mempraktikkan kombinasi dua atau lebih gerak dasar (misalnya lari-lompat, *dribble-oper*, atau tolakan-lempar) dengan koordinasi yang baik.

b. Gerak Lanjutan Kompleks

- 1) Peserta didik menganalisis komponen kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi yang membentuk gerak lanjutan kompleks.
- 2) Peserta didik menampilkan keterpaduan beberapa gerakan beruntun secara efisien dan aman sesuai cabang olahraga yang dipelajari.

c. Penerapan Gerak dalam Berbagai Situasi

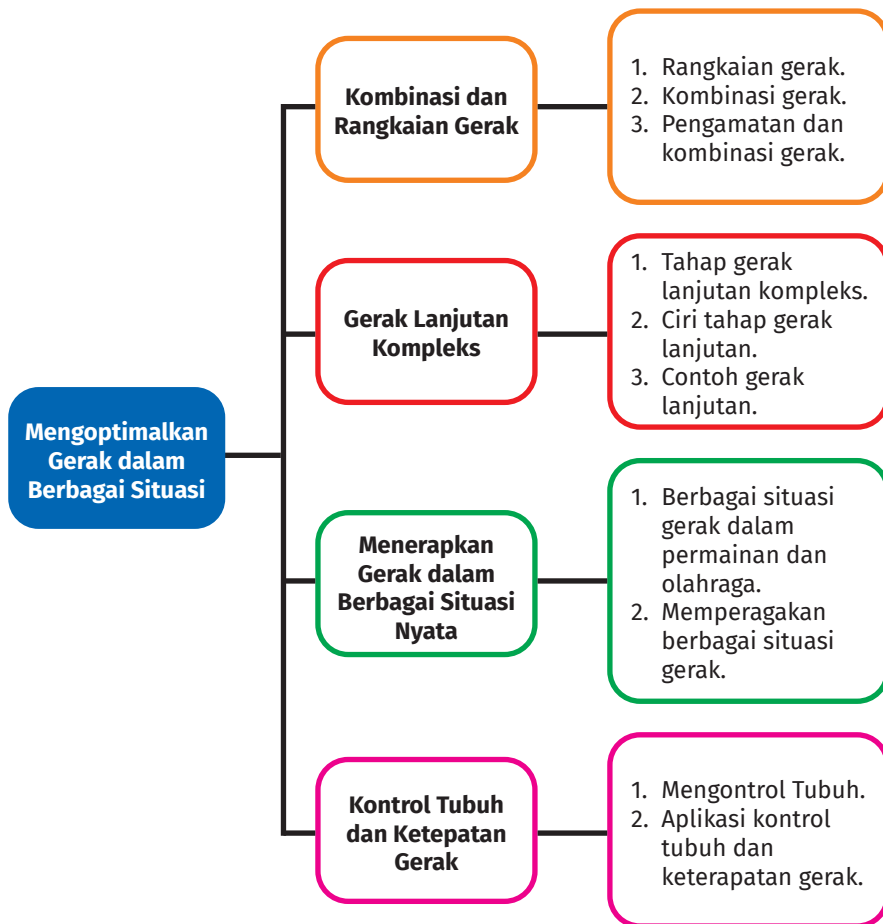
- 1) Peserta didik menyesuaikan gerak dengan situasi permainan atau kondisi lapangan yang berubah (misalnya arah bola, posisi lawan, atau ruang gerak).
- 2) Peserta didik menunjukkan kemampuan mengambil keputusan gerak yang tepat sesuai konteks permainan.

d. Kontrol tubuh dan Ketepatan Gerak

- 1) Peserta didik menunjukkan kontrol tubuh yang baik saat melakukan gerak cepat, berputar, mendarat, atau menahan keseimbangan.
- 2) Peserta didik menampilkan ketepatan arah, waktu, dan tenaga dalam melaksanakan gerak sesuai tujuan.
- 3) Peserta didik merefleksikan performa geraknya sendiri dan menyusun rencana perbaikan untuk meningkatkan kualitas gerak di pertemuan berikutnya.



2. Peta Materi



3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran dalam bab ini dapat dilakukan 6 - 8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi, peserta didik perlu menguasai beberapa konsep dasar dan keterampilan prasyarat agar pembelajaran berjalan lancar, bermakna, dan terhubung dengan pengalaman mereka saat berolahraga maupun dalam aktivitas sehari-hari.

1. Konsep Prasyarat

a. Jenis-Jenis Gerak Dasar (Linier, Kurvilinier, Angular)

Peserta didik memahami perbedaan gerak lurus, lintasan melengkung, dan putaran pada poros tubuh. Konsep ini menjadi fondasi untuk mengenali cara gerak digabung (kombinasi) dan disusun berurutan (rangkaian).

b. Gaya Internal dan Eksternal

Peserta didik mengetahui bahwa gerak dipengaruhi oleh kerja otot dan sendi (internal) serta faktor luar seperti gravitasi, gesekan, atau dorongan benda (eksternal). Pemahaman ini penting untuk melakukan tolakan, pendaratan, dan perubahan arah secara aman.

c. Keseimbangan dan Stabilitas

Peserta didik mengenali prinsip pusat gravitasi, bidang tumpu, dan posisi tubuh yang stabil. Hal ini diperlukan agar gerak cepat, berhenti mendadak, atau mendarat dapat dilakukan tanpa kehilangan kontrol.

d. Koordinasi dan Ritme Gerak

Peserta didik memahami pentingnya sinkronisasi anggota tubuh (mata–tangan–kaki) dan ritme/irama saat menggabungkan beberapa gerak (misalnya dribble–oper–lari).

e. Efisiensi dan Keselamatan Gerak

Peserta didik mengetahui bahwa gerak optimal itu hemat energi, tepat sasaran, dan mengutamakan keselamatan diri serta orang lain (pemanasan, ruang aman, sikap sportivitas).



2. Keterampilan Prasyarat

a. Observasi dan Analisis Sederhana Gerak

Peserta didik terbiasa mengamati gerak diri/teman (misalnya melalui lembar observasi atau video pendek) dan menyebutkan hal yang sudah baik serta yang perlu diperbaiki.

b. Kerja Sama dan Komunikasi Umpan Balik

Peserta didik mampu berdiskusi, serta memberi dan menerima masukan secara sportif dalam pasangan/kelompok kecil. Keterampilan ini penting untuk latihan kombinasi dan rangkaian gerak.

c. Kontrol Postur, Tolakan, dan Pendaratan

Peserta didik mampu menjaga postur netral, melakukan tolakan kuat-aman, serta mendarat dengan lutut menekuk dan keseimbangan terjaga.

d. Lokomotor dan Perubahan Arah

Peserta didik mampu berlari, berhenti, berputar/pivot, dan berubah arah dengan cepat saat melewati rintangan (cone) atau dalam situasi permainan sederhana.

e. Keterampilan Manipulatif Dasar

Peserta didik mampu melempar–menangkap, menendang, atau memukul bola dengan kontrol jarak–arah yang memadai sebagai bekal untuk gerak lanjutan kompleks.

f. Refleksi Diri dan Rencana Perbaikan

Peserta didik menuliskan refleksi singkat setelah latihan (apa yang berhasil, apa yang sulit, rencana perbaikan pada pertemuan berikutnya).

C. Kerangka Pembelajaran

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang digunakan dalam Bab 1 ini menerapkan pendekatan Pembelajaran Mendalam (*deep learning*) dengan perpaduan beberapa strategi yang relevan dengan karakteristik materi mengoptimalkan gerak dalam berbagai



situasi. Guru berperan sebagai fasilitator yang menuntun peserta didik untuk mengamati, mempraktikkan, menganalisis, dan merefleksikan keterampilan gerak sehingga mereka memahami konsep efisiensi, ketepatan, dan kontrol tubuh secara utuh.

Model dan strategi pembelajaran yang dapat diterapkan pada bab ini meliputi:

a. Model *Teaching Games for Understanding (TGfU)*

Guru memfasilitasi peserta didik belajar melalui situasi permainan sederhana. Fokusnya bukan pada teknik semata, melainkan pada *decision making* (pengambilan keputusan) dan adaptasi gerak sesuai konteks permainan.

b. Strategi *Peer Observation* dan *Feedback*

Peserta didik berpasangan untuk saling mengamati dan memberi umpan balik dengan rubrik sederhana (kontrol postur, ketepatan waktu tolakan, akurasi sasaran). Strategi ini menumbuhkan kesadaran tubuh (*body awareness*) dan kemampuan reflektif.

c. Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem-Based Learning*)

Peserta didik dihadapkan pada situasi permainan atau aktivitas fisik yang menuntut solusi gerak efektif, misalnya: “Bagaimana cara mempertahankan keseimbangan saat mendarat di area sempit?”

d. Strategi Reflektif dan Portofolio Gerak

Peserta didik membuat jurnal refleksi atau portofolio video pendek “sebelum–sesudah” latihan, untuk menilai peningkatan efisiensi dan kontrol tubuh.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan dilakukan melalui berbagai bentuk interaksi, antara lain:

a. Guru dan peserta didik: Guru memfasilitasi simulasi gerak, memberi umpan balik spesifik berbasis bukti (video/ceklis), serta mendorong kesadaran keselamatan dan sportivitas.

b. Antar peserta didik: Kolaborasi dalam pasangan pemain–pengamat untuk saling memberi umpan balik tentang kontrol postur, *timing* tolakan, akurasi sasaran.

c. Guru mata pelajaran lain: Kolaborasi dengan IPA (gaya, sudut tolakan, momentum, pendaratan aman) dan BK (regulasi emosi, etika kompetisi kecil).



- d. Orang tua/wali: Mendukung latihan ringan di rumah (latihan rangkaian gerak sederhana), menyiapkan ruang aman, dan memantau progres.
- e. Masyarakat/lingkungan: Kerja sama dengan klub/komunitas atau penggunaan fasilitas publik (taman/lapangan) untuk menyediakan ruang praktik yang aman dan menyenangkan.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan belajar dirancang beragam dan fleksibel untuk mendukung praktik dan refleksi sebagai berikut.

- a. Lingkungan fisik: Lapangan/aula/lorong yang ditata sebagai stasiun (kombinasi, rangkaian, kontrol pendaratan) dengan jalur aman dan rintangan rendah/empuk.
- b. Lingkungan sosial: Kelompok kecil heterogen, rotasi peran (pemain–pengamat–pencatat), budaya umpan balik positif dan bahasa yang menghargai.
- c. Lingkungan digital/virtual: Pemutaran video contoh, rekaman *slow-motion* singkat, formulir digital untuk ceklis observasi dan refleksi 3R (*Result–Reason–Refine*).
- d. K3 (keamanan, kesehatan dan keselamatan): Pemanasan bertahap, instruksi pendaratan lutut menekuk, stop-signal jelas, hidrasi, cek alas kaki, serta modifikasi tugas bagi peserta didik dengan kebutuhan khusus.

4. Pemanfaatan Digital

Teknologi dimanfaatkan untuk memperkuat pemahaman dan kreativitas peserta didik dalam menerapkan gerak optimal sebagai berikut.

- a. Perencanaan pembelajaran: LMS/drive kelas untuk membagikan rubrik observasi, contoh klip analisis gerak, dan panduan keselamatan.
- b. Pelaksanaan pembelajaran: Rekam klip 5–10 detik untuk meninjau *timing* tolakan, posisi pusat gravitasi, dan akurasi; papan skor digital untuk progres latihan.
- c. Asesmen dan refleksi: Google Form/Padlet untuk pengumpulan ceklis *Peer Feedback* dan refleksi 3R; grafik sederhana untuk memantau peningkatan ketepatan.



- d. Pendalaman makna: Perbandingan klip “sebelum–sesudah” agar peserta didik melihat bukti perbaikan efisiensi dan kontrol tubuh.

D. Apersepsi

Kegiatan apersepsi bertujuan untuk menghubungkan kembali pengetahuan peserta didik dari kelas VIII tentang “Mengefektifkan Gerak” dengan pembelajaran baru di kelas IX yang berfokus pada “Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi.” Guru membantu peserta didik menyadari kesinambungan konsep dari sekadar memahami jenis dan efektivitas gerak menjadi kemampuan menerapkan dan mengintegrasikan gerak secara adaptif dalam situasi permainan nyata.

Langkah-Langkah Pelaksanaan

1. Pemantik Awal (Mengaktifkan Pengetahuan Sebelumnya)

Guru memulai dengan pertanyaan:

- ▶ “Masih ingatkah kalian dengan materi tentang Mengefektifkan Gerak di kelas VIII?”
- ▶ “Apa bedanya gerak linier, kurvilinear, dan angular yang pernah kalian pelajari?”
- ▶ “Bagaimana cara menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan cepat?”
- ▶ Pertanyaan ini menstimulasi peserta didik untuk mengingat konsep-konsep dasar seperti gaya, gravitasi, keseimbangan, dan stabilitas.

2. Observasi Visual (Mengaitkan Konsep ke Situasi Nyata)

Tampilkan Gambar 1.1 dan Gambar 1.2 dari Buku Siswa (contoh pemain futsal menghindari lawan dan menyelamatkan bola ketika bola di-*smash* oleh lawan).

Ajak peserta didik menganalisis secara singkat dengan mengajukan pertanyaan berikut.

- ▶ “Apa yang membuat gerakan pemain dalam gambar itu berhasil?”
- ▶ “Gerakan apa saja yang dilakukan pemain dalam waktu singkat?”
Guru memandu diskusi bahwa dalam permainan nyata, tubuh dan otak bekerja bersamaan untuk mengatur gerak, membaca situasi, dan mengambil keputusan cepat.



3. Diskusi Reflektif (Mengaitkan dengan Pengalaman Pribadi)
Guru meminta beberapa peserta didik berbagi pengalaman saat berolahraga: kapan mereka merasa gerakannya tidak optimal dan apa penyebabnya. Tuliskan di papan: “Faktor-faktor yang membuat gerak tidak optimal” (misal: koordinasi kurang, kelelahan, tidak fokus, atau salah membaca situasi).
4. Menegaskan Tujuan Bab
Guru menutup apersepsi dengan penegasan seperti contoh berikut.
“Di kelas IX ini, kalian tidak hanya belajar cara bergerak, tetapi mengoptimalkan gerak tubuh dalam situasi nyata agar lebih efisien, cerdas, dan aman, baik di olahraga maupun kehidupan sehari-hari.”

E. Formatif Awal

Asesmen awal bertujuan untuk membantu guru memahami sejauh mana peserta didik telah menguasai konsep-konsep dasar dari kelas VIII, seperti jenis-jenis gerak (linier, kurvilinear, angular), gaya internal dan eksternal, serta kemampuan mengamati efisiensi dan kontrol tubuh. Hasil asesmen digunakan sebagai dasar bagi guru untuk merancang strategi diferensiasi dan menentukan titik awal pembelajaran Bab 1.

Langkah-Langkah Pelaksanaan

1. Kuesioner Pemahaman Gerak, Gaya, dan Strategi

Guru membagikan lembar pertanyaan (seperti yang terdapat pada Buku Siswa) untuk menggali pemahaman konseptual dan pengalaman belajar sebelumnya.

Langkah guru:

- a. Arahkan peserta didik untuk menjawab tujuh pertanyaan reflektif dengan jujur berdasarkan pengalaman pribadi atau observasi kegiatan olahraga yang pernah dilakukan.
- b. Tekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk dinilai secara angka, melainkan sebagai alat diagnostik.
- c. Guru dapat membaca beberapa jawaban peserta didik secara acak untuk memantik diskusi kelas, misalnya:



- ▶ “Menarik, kamu menulis bahwa gaya eksternal memengaruhi arah bola. Bisa jelaskan contoh lainnya?”
 - ▶ “Ada yang menulis pentingnya kontrol tubuh dalam *shooting* basket. Siapa yang bisa menambahkan alasan lain?”
- d. Catat kesalahan konsep atau miskonsepsi umum peserta didik, misalnya sebagai berikut.
- ▶ Peserta didik belum bisa membedakan gaya internal dan eksternal.
 - ▶ Peserta didik belum memahami hubungan antara keseimbangan dan ketepatan arah gerak.
- e. Tujuan utama tahap ini adalah untuk mengetahui pemahaman konseptual dan berpikir reflektif peserta didik terhadap prinsip dasar gerak sebelum memasuki latihan keterampilan.

2. Aktivitas Observasi: Uji Gerak Fungsional Terpadu

Kegiatan ini dilakukan di lapangan atau aula dengan dua bentuk tugas utama:

- ▶ Rangkaian Lompat–Pivot–Lempar
- ▶ *Dribbling* Zig-zag dengan Perubahan Arah

Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil berpasangan (pemain–pengamat) agar semua peserta didik aktif.

Langkah guru:

- a. Instruksi awal: Jelaskan alur gerak dengan contoh demonstrasi (oleh guru atau dua peserta didik).
- b. Pelaksanaan:
 - ▶ Peserta didik A melakukan rangkaian gerak sesuai petunjuk Buku Siswa.
 - ▶ Peserta didik B mengamati dan mencatat hasil pengamatan pada Tabel 1.1 Buku Siswa yang memuat aspek Efisiensi Gerak, Kontrol Gerak, dan Adaptasi terhadap perubahan arah.
 - ▶ Setelah satu percobaan, tukar peran.



c. Diskusi hasil:

Guru menanyakan kepada beberapa kelompok:

- ▶ “Apa yang membuat gerakan temanmu terlihat efisien?”
- ▶ “Gerakan seperti apa yang membutuhkan adaptasi paling cepat?”

d. Penguatan konsep:

Tekankan bahwa gerak optimal bukan sekadar cepat, tetapi juga terkoordinasi, efisien, dan terkendali.

Contoh Rubrik Observasi Guru

Gunakan lembar pengamatan tambahan untuk menilai keseluruhan performa kelompok seperti contoh tabel berikut.

Nama Peserta Didik	Koordinasi Gerak	Efisiensi dan Kontrol Tubuh	Adaptasi terhadap Situasi	Keterangan/ Intervensi Guru
	☐ Baik ☐ Cukup ☐ PB	☐ Baik ☐ Cukup ☐ PB	☐ Baik ☐ Cukup ☐ PB	

PB = Perlu Bimbingan

3. Analisis dan Tindak Lanjut

- a. Peserta didik yang masih kesulitan dalam keseimbangan atau kontrol tubuh diberi penguatan latihan sederhana pada pertemuan berikutnya.
- b. Peserta didik dengan hasil baik diberi tantangan tambahan berupa modifikasi ruang dan arah gerak untuk melatih adaptasi.
- c. Guru mendokumentasikan temuan umum (misalnya: banyak peserta didik kehilangan keseimbangan saat pivot) untuk menjadi fokus latihan pada kegiatan inti.



F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Penjelasan Aktivitas Pembelajaran dalam Buku Siswa

Subbab A. Kombinasi dan Rangkaian Gerak

Tabel 1.1 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 1.1 Pengamatan Kombinasi dan Rangkaian Gerak	Memahami	Peserta didik mengidentifikasi tahap awalan, tolakan, loncatan, pukulan, dan pendaratan serta membedakan gerak kombinasi dan rangkaian berdasarkan isyarat teknik yang tampak dengan mengaitkan kembali konsep gerak yang telah dipelajari di kelas sebelumnya.
Aktivitas Gerak Terintegrasi “Zona Reaksi” (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Peserta didik merespons isyarat visual atau audio pada beberapa zona dan menyambungkan aksi menjadi rangkaian utuh dengan kontrol yang baik, menjaga jarak aman, serta mencatat kelancaran rangkaian dan kestabilan berhenti.
Aktivitas Gerak dalam Permainan Simulasi Taktis (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Peserta didik bekerja dalam tim untuk merancang dan mengeksekusi pola lari, menghindar, mengoper, dan menembak sambil mengambil keputusan yang tepat, berkomunikasi efektif, dan mematuhi keselamatan permainan.
Aktivitas <i>Memory Dance</i> : Tebak Urutan Gerak (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Peserta didik meniru kemudian memodifikasi rangkaian berirama berdurasi singkat dengan menjaga urutan, ritme, dan keseimbangan serta menunjukkan kepercayaan diri saat tampil kelompok.
Aktivitas 1.2 <i>Game Futsal Serang Terus!</i>	Mengaplikasi	Peserta didik menerapkan prinsip kombinasi dan rangkaian pada konteks futsal melalui pivot, kontrol bola, pembukaan ruang, dan umpan tepat waktu sambil menunjukkan kerja sama dan disiplin.



Subbab B. Gerak Lanjutan Kompleks

Tabel 1.2 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 1.3 Gerak Lanjutan Bulu Tangkis	Mengaplikasi	Peserta didik mempraktikkan langkah siap, bergerak menuju bola, melakukan kontak, dan kembali ke posisi dasar secara efisien dengan ketepatan arah pukulan serta pendaratan yang stabil.
Aktivitas 1.4 Studi Kasus: “Apa yang Salah dengan Gerakanku?”	Mengaplikasi	Peserta didik membaca situasi permainan basket, mengidentifikasi urutan gerak yang dilakukan pemain, menganalisis kesalahan koordinasi dan strategi, serta menyusun saran perbaikan berdasarkan prinsip gerak lanjutan kompleks.
Aktivitas 1.5 Studi Kasus: “Pilihan Gerak Cerdas”	Mengaplikasi	Peserta didik menelaah rangkaian gerak lompat jauh berdasarkan kasus nyata, mengidentifikasi penyebab ketidakseimbangan, mengevaluasi hubungan antara kecepatan, tolakan, dan ayunan tubuh, serta menyusun rekomendasi strategi latihan agar gerak lebih efisien dan stabil.

Subbab C. Menerapkan Gerak dalam Berbagai Situasi Nyata

Tabel 1.3 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 1.6 Permainan 3 vs 3 Zona Tembak: Pergerakan Menyerang dan Bertahan	Memahami	Peserta didik mengambil keputusan oper, tembak, atau bergerak membuka ruang dalam waktu terbatas sambil mempertahankan alur gerak tim yang mengalir dan aman.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 1.7 Trio Sentuhan Bergiliran: Voli Rotasi Dinamis	Mengaplikasi	Peserta didik menyelaraskan peran menerima, mengumpan, dan memukul ringan dalam satu rangkaian dengan komunikasi yang jelas dan pendaratan dua kaki yang aman pada setiap transisi.
Aktivitas 1.8 Lari Antar Base: Strategi Menghindar dalam Kasti	Mengaplikasi	Peserta didik mempraktikkan strategi lari cepat dan menghindari setelah memukul bola dalam permainan kasti, mengantisipasi lemparan lawan, serta mencatat hasil pengamatan terkait kecepatan, antisipasi, dan kestabilan gerak berdasarkan tabel penilaian yang disediakan.
Aktivitas 1.9 <i>Shadow Game</i> : Menyusun Rangkaian dari Bayangan	Mengaplikasi	Peserta didik menonton tayangan video singkat gerak tanpa instruksi verbal, menirukan rangkaian secara mandiri, kemudian berimprovisasi untuk memperbaiki urutan dan kelancaran gerak. Aktivitas menumbuhkan memori motorik, strategi, serta kerja sama dalam menafsirkan gerak secara mandiri.
Aktivitas 1.10 Benteng 1 vs 1: Serang dan Pertahankan Wilayah	Memahami	Peserta didik melakukan permainan tradisional “Benteng” secara berpasangan, melatih kelincahan, reaksi cepat, dan strategi individu. Peserta mengamati keberhasilan serangan dan pertahanan, menilai efektivitas strategi, serta merefleksikan cara meningkatkan kontrol gerak dan kecerdasan taktik tanpa kontak fisik.
Aktivitas 1.11 Sprint Ular Air: Estafet Renang Segmen	Memahami	Peserta didik bekerja sama dalam kelompok untuk melakukan estafet renang segmen gaya bebas. Setiap anggota berenang sesuai jarak tugasnya, menilai efisiensi teknik dan koordinasi perpindahan antaranggota, serta merefleksikan kerja sama tim dan penggunaan tenaga secara efektif di air.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 1.12 Gerak Musik Tantangan: Ritme yang Selalu Berubah	Memahami	Peserta didik melakukan rangkaian gerak berirama yang menyesuaikan dengan perubahan tempo musik. Mereka berlatih mengontrol tubuh, menjaga keseimbangan, dan menampilkan variasi gerakan kreatif yang sesuai ritme, sambil mempertahankan konsistensi dan ekspresi tubuh yang harmonis.

Subbab D. Kontrol Tubuh dan Ketepatan Gerak

Tabel 1.4 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 1.13 Lompatan Terkontrol dengan Hurdle	Merefleksi	Peserta didik melatih tolakan dan pendaratan dua kaki dengan lutut menekuk serta jeda berhenti untuk menilai kestabilan dengan ketinggian rintangan yang disesuaikan kemampuan agar prinsip keselamatan tetap terjaga.
Aktivitas 1.14 <i>Shadow Freeze Game</i>	Merefleksi	Peserta didik mengevaluasi kekuatan dan kebutuhan perbaikan pribadi lalu menyusun rencana latihan sederhana yang memuat target isyarat teknik, frekuensi ulangan, dan cara memantau kemajuan secara mandiri.

2. Pembelajaran Mendalam

Pendekatan Pembelajaran Mendalam (*deep learning*) pada Bab 1 “Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi” bertujuan membantu peserta didik memahami konsep dan keterampilan gerak secara utuh melalui proses belajar yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Pembelajaran diarahkan agar peserta didik tidak sekadar meniru atau melakukan gerakan secara mekanis, tetapi mampu menjelaskan mengapa, bagaimana, dan kapan suatu gerakan



dilakukan secara efisien sesuai dengan konteks permainan atau situasi jasmani. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik menemukan makna dari pengalaman geraknya sehingga proses belajar menghasilkan perubahan pemahaman, sikap, dan kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan.

Pada tahap memahami, pembelajaran berfokus pada pengenalan dan analisis konsep-konsep dasar gerak. Peserta didik diajak meninjau kembali materi pada kelas sebelumnya tentang gaya internal dan eksternal, keseimbangan, serta koordinasi tubuh, lalu menghubungkannya dengan contoh situasi permainan yang nyata. Dalam kegiatan seperti Pengamatan Kombinasi dan Rangkaian Gerak, peserta didik mengamati video atau demonstrasi teknik dan mengidentifikasi tahapan awalan, tolakan, luncuran, dan pendaratan. Proses ini menumbuhkan kesadaran tubuh (*body awareness*), kemampuan berpikir kritis, serta kebiasaan mengamati dan mengaitkan teori dengan praktik.

Tahap mengaplikasi menjadi ruang bagi peserta didik untuk menerapkan konsep-konsep tersebut ke dalam permainan, latihan, dan simulasi. Peserta didik belajar menggabungkan keterampilan dasar menjadi rangkaian gerak yang efisien dan terkendali, seperti dalam kegiatan Gerak Terintegrasi “Zona Reaksi” dan Rangkaian 4 Zona atau Mini Game Futsal—Umpan dan Buka Ruang. Melalui aktivitas ini, peserta didik berlatih membuat keputusan cepat, bekerja sama dalam tim, menjaga keselamatan diri dan teman, serta beradaptasi terhadap perubahan situasi permainan. Guru dapat menerapkan strategi *problem-based learning* atau *game sense approach* agar peserta didik aktif memecahkan masalah gerak. Tahapan ini menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, serta kerja sama, tiga aspek penting dalam pengembangan dimensi kemandirian, penalaran kritis, dan kolaborasi pada Profil Lulusan.

Tahap merefleksi menekankan pada kemampuan peserta didik untuk meninjau ulang pengalaman belajarnya dan merancang strategi perbaikan diri. Peserta didik mengamati kembali hasil latihan melalui video atau umpan balik teman, lalu mengidentifikasi bagian gerak yang sudah efektif dan bagian yang masih perlu diperbaiki. Dalam kegiatan seperti Ayo Analisis Video dan Ayo Refleksi: Rencana Latihan Mandiri, peserta didik belajar mengenali kekuatan dan kelemahannya, serta membuat rencana latihan pribadi yang realistis dan terukur. Proses refleksi ini menumbuhkan tanggung jawab, kemandirian, dan kreativitas dalam mengatur proses belajar diri sendiri.



Penerapan Pembelajaran Mendalam di Bab 1 juga mencakup integrasi empat elemen utama: praktik pedagogis, kemitraan pembelajaran, lingkungan belajar, dan pemanfaatan digital. Guru mengarahkan pembelajaran berbasis inkuiri gerak dan eksplorasi taktis agar peserta didik aktif menemukan cara gerak optimal. Kemitraan dengan guru mata pelajaran lain (seperti IPA untuk memahami gaya dan gerak atau BK untuk mengatur emosi dan motivasi diri) memperkuat relevansi antarbidang. Lingkungan belajar disusun aman, fleksibel, dan inklusif, memungkinkan peserta didik bereksplorasi tanpa tekanan dan dengan perasaan gembira. Sementara itu, pemanfaatan teknologi digital seperti video pembelajaran, *self-assessment* daring, atau portofolio klip sebelum dan sesudah pembelajaran membantu peserta didik merefleksikan kemajuan belajarnya secara objektif.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Dalam pelaksanaan pembelajaran Bab 1, guru perlu mengantisipasi berbagai miskonsepsi dan sensitivitas sosial-budaya yang mungkin muncul selama proses pembelajaran. Bab ini mengajarkan tentang mengoptimalkan gerak tubuh, yang melibatkan aktivitas fisik, observasi tubuh, serta interaksi kelompok sehingga guru harus memastikan setiap peserta didik merasa aman, dihargai, dan dihormati tanpa diskriminasi. Beberapa miskonsepsi umum yang kerap terjadi pada peserta didik antara lain sebagai berikut.

- Menganggap bahwa gerak optimal berarti gerak yang cepat dan kuat saja, padahal yang dimaksud adalah gerak yang efisien, tepat sasaran, dan terkontrol.
- Beranggapan bahwa koordinasi tubuh hanya penting bagi atlet atau pemain olahraga tertentu, bukan bagi semua orang.
- Mengira bahwa latihan fisik hanya berfokus pada otot dan tenaga, padahal keterampilan gerak juga melibatkan aspek kognitif, pengambilan keputusan, serta keseimbangan emosi.

Guru dapat meluruskan miskonsepsi ini dengan memberi contoh nyata dan menggunakan refleksi diri, misalnya dengan mengajak peserta didik mengamati kapan gerak tubuh terasa efektif dan kapan tubuh kehilangan kontrol. Selain itu, guru perlu menjaga agar pembelajaran tidak menyinggung isu suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA). Dalam aktivitas yang melibatkan pengamatan fisik atau kerja tim, guru hendaknya menekankan bahwa setiap peserta didik



memiliki bentuk tubuh, kemampuan, dan latar belakang yang berbeda, dan perbedaan tersebut bukan alasan untuk membandingkan atau mengejek.

Guru dapat menumbuhkan empati dan penghargaan terhadap keberagaman dengan cara menugaskan kelompok belajar yang heterogen dan mendorong setiap peserta didik berperan sesuai potensinya. Bahasa tubuh, penilaian performa, maupun umpan balik sebaiknya disampaikan dengan etika yang mendukung rasa percaya diri, bukan menilai penampilan atau kondisi fisik seseorang.

Konteks budaya lokal dan kebiasaan sosial juga menjadi bagian penting dalam pembelajaran mendalam. Dalam Bab 1, guru dapat menanamkan nilai-nilai kearifan lokal seperti unggah-ungguh, tepa selira, dan guyub rukun dalam kegiatan kolaboratif. Misalnya, ketika peserta didik melakukan mini *game* futsal atau rangkaian gerak berirama, guru dapat mengaitkannya dengan nilai kerja sama dan gotong royong yang merupakan ciri khas budaya Indonesia. Gerak berirama atau permainan yang dikaitkan dengan budaya daerah, seperti pola langkah tari tradisional, irama gamelan, atau permainan tradisional seperti gobak sodor dan engklek dapat digunakan sebagai sarana membangun makna kontekstual dalam pembelajaran gerak.

Guru juga perlu menumbuhkan kesadaran budaya tubuh (*body positivity*) dengan menghindari komentar yang menilai fisik, kecepatan, atau bentuk tubuh peserta didik. Sebaliknya, berikan umpan balik yang berfokus pada usaha, ketepatan teknik, dan kemajuan individu. Dengan demikian, peserta didik belajar memahami bahwa keunggulan gerak bukan hasil dari bentuk tubuh tertentu, melainkan dari latihan, refleksi, dan strategi yang efektif.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Prinsip Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3) menjadi aspek penting dalam setiap aktivitas pembelajaran PJOK, terutama pada Bab 1 yang berfokus pada praktik keterampilan gerak kompleks dan permainan taktis. Tujuan penerapan K3 dalam pembelajaran ini adalah memastikan bahwa seluruh peserta didik dapat berpartisipasi aktif dalam latihan dan permainan dengan aman, nyaman, serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Sebelum memulai kegiatan, guru perlu menjelaskan aturan keselamatan dan mencontohkan perilaku yang menunjukkan kesiapan jasmani dan mental. Misalnya, guru menegaskan pentingnya pemanasan dan peregangan sebelum



aktivitas, penggunaan pakaian dan alas kaki yang sesuai, serta kewajiban memeriksa area latihan agar bebas dari benda berbahaya. Guru juga menekankan tata tertib sederhana seperti tidak mendorong teman, menjaga jarak aman saat melompat atau melempar, dan menghentikan aktivitas segera jika terjadi ketidakseimbangan atau kelelahan. Pemahaman K3 ini sebaiknya disampaikan tidak hanya sebagai aturan, tetapi juga sebagai nilai tanggung jawab dan kepedulian terhadap keselamatan bersama.

Selama kegiatan berlangsung, guru berperan sebagai pengamat dan pengendali situasi. Guru harus memantau keamanan alat dan ruang belajar, serta menyesuaikan intensitas latihan dengan kemampuan fisik peserta didik. Dalam aktivitas seperti Zona Reaksi, Rangkaian Lompatan, atau Trio Sentuhan Voli, guru dapat mengatur jumlah peserta per kelompok, jarak antarzona, dan tinggi rintangan agar tetap menantang, tetapi tidak membahayakan. Guru juga dapat menugaskan satu atau dua peserta didik sebagai “asisten keselamatan” yang membantu mengingatkan teman-teman untuk mematuhi aturan area latihan. Dengan melibatkan peserta didik, nilai disiplin dan tanggung jawab terhadap lingkungan belajar akan tumbuh secara alami.

Jika terjadi insiden kecil seperti terkilir atau jatuh, guru perlu segera melakukan tindakan pertolongan pertama (P3K) sesuai prosedur sederhana, misalnya dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan mencatat kejadian untuk evaluasi kegiatan berikutnya. Guru juga diharapkan memiliki pengetahuan dasar mengenai pengelolaan risiko, seperti mengenali tanda-tanda kelelahan, dehidrasi, atau cedera otot ringan, serta menyiapkan jalur komunikasi darurat ke petugas kesehatan sekolah atau puskesmas terdekat.

5. Asesmen Formatif

Asesmen formatif pada Bab 1 dirancang untuk membantu guru memantau perkembangan kemampuan peserta didik dalam memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan konsep mengoptimalkan gerak dalam berbagai situasi. Penilaian dilakukan secara berkelanjutan melalui pengamatan aktivitas belajar yang representatif pada setiap subbab. Hasil asesmen tidak digunakan untuk memberi nilai akhir, tetapi sebagai umpan balik pembelajaran agar guru dapat menyesuaikan strategi mengajar dan peserta didik dapat memperbaiki cara belajarnya.



a. Asesmen Formatif 1: Zona Reaksi dan Rangkaian 4 Zona (Subbab A: Koordinasi Gerak)

1) Deskripsi

Peserta didik diminta merespons isyarat visual atau audio (misalnya aba-aba warna atau peluit) pada empat zona berbeda. Setiap zona berisi tugas gerak yang berurutan, seperti berlari singkat, melakukan pivot, melempar bola ke target, dan berhenti seimbang. Peserta didik melaksanakan rangkaian secara berurutan dan mencatat hasil kelancaran serta kontrol gerak.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam mengombinasikan beberapa gerak menjadi satu rangkaian utuh.
- ▶ Menilai tingkat koordinasi, keseimbangan, dan kelancaran gerak dalam situasi dinamis.
- ▶ Melatih kepekaan terhadap isyarat dan kemampuan menjaga keselamatan diri serta jarak aman dengan teman.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru menyiapkan empat zona dengan alat bantu sederhana (cone, bola kecil, pita warna). Beri aba-aba berurutan (misalnya “zona merah – zona biru – zona hijau – zona kuning”). Amati kecepatan respons, urutan gerak, dan kestabilan pendaratan pada zona terakhir. Guru dan pengamat (teman) dapat menggunakan lembar ceklis atau rubrik sederhana untuk mencatat performa. Diskusikan hasil pengamatan dan berikan umpan balik singkat setelah latihan.

4) Asesmen Formatif 2: Mini Game 3 vs 3: Umpan dan Buka Ruang (Subbab B: Penerapan Gerak dalam Permainan)

a) Deskripsi

Peserta didik bermain dalam kelompok kecil (3 vs 3) pada permainan mini futsal. Setiap tim berusaha menjaga aliran bola melalui umpan pendek dan gerakan membuka ruang tanpa melakukan *dribble* panjang. Penilaian difokuskan pada efektivitas kerja sama, pengambilan keputusan, dan pemanfaatan ruang kosong.



b) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kemampuan peserta didik menerapkan konsep kombinasi dan rangkaian gerak ke dalam konteks permainan nyata.
- ▶ Mengukur kemampuan mengambil keputusan taktis dalam waktu singkat (oper, tembak, atau bergerak membuka ruang).
- ▶ Mengamati kerja sama, komunikasi, dan kedisiplinan dalam menjaga keselamatan permainan.

c) Instruksi untuk Asesmen

Guru menyiapkan lapangan kecil (10 × 15 meter) dan membatasi jumlah sentuhan bola maksimal tiga kali. Amati perilaku taktis setiap peserta didik: posisi saat membuka ruang, waktu pemberian umpan, serta komunikasi dengan tim. Gunakan lembar observasi sederhana dengan kriteria (tepat waktu, koordinasi tim, kontrol bola, dan sikap *fair play*). Diskusikan hasil permainan dan berikan refleksi kelompok pada akhir sesi.

5) Asesmen Formatif 3: Studi Kasus “Pilihan Gerak Cerdas” (Subbab C: Analisis dan Perbaikan Gerak)

a) Deskripsi

Peserta didik membaca atau menonton cuplikan video tentang dua gaya lompat jauh yang berbeda hasilnya. Mereka diminta mengidentifikasi tahap-tahap gerak (awalan, tolakan, melayang, pendaratan) dan menuliskan analisis singkat tentang faktor penyebab hasil yang berbeda. Selanjutnya, peserta didik memberikan saran perbaikan berdasarkan hasil pengamatan.

b) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi tahapan gerak dan menganalisis penyebab keberhasilan atau kegagalan.
- ▶ Menilai penalaran logis peserta didik terhadap hubungan antara gaya, sudut, dan keseimbangan tubuh.
- ▶ Mengembangkan kemampuan reflektif dan berpikir kritis untuk memperbaiki performa gerak.



c) Instruksi untuk Asesmen

Guru menampilkan dua video pendek atau gambar berurutan dari teknik lompat jauh yang berbeda hasilnya. Minta peserta didik menuliskan perbandingan (perbedaan awalan, tolakan, dan pendaratan). Arahkan diskusi dengan pertanyaan seperti: “Mengapa hasilnya berbeda?” atau “Bagaimana cara memperbaikinya?”. Guru dapat menilai dengan rubrik sederhana (identifikasi, penalaran, dan saran perbaikan).

6) Asesmen Formatif 4: Lompatan Terkontrol dan Pendaratan Aman (Subbab D: Kontrol dan Keselamatan Gerak)

a) Deskripsi

Peserta didik diminta melakukan beberapa kali lompatan melewati rintangan rendah dengan ketinggian berbeda, kemudian mendarat dengan dua kaki secara terkontrol. Setelah mendarat, mereka diminta menahan posisi selama dua detik untuk menilai kestabilan tubuh dan refleksi terhadap keamanan gerak.

b) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kemampuan peserta didik menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh setelah melakukan tolakan.
- ▶ Mengamati penerapan prinsip keselamatan dan kesadaran tubuh saat melakukan aktivitas fisik
- ▶ Membentuk sikap tanggung jawab dan kepedulian terhadap keamanan diri dan orang lain.

c) Instruksi untuk Asesmen

Guru menyiapkan rintangan sederhana (pita atau tali setinggi 20–40 cm) sesuai kemampuan peserta didik. Instruksikan peserta didik untuk melompat, mendarat dua kaki, lutut sedikit menekuk, lalu menahan posisi selama dua detik sebelum kembali ke awal. Amati posisi lutut, keseimbangan, dan kepatuhan terhadap aturan keselamatan. Gunakan lembar observasi dengan indikator: teknik tolakan, pendaratan, stabilitas, dan disiplin K3. Berikan umpan balik langsung setelah setiap percobaan.



Melalui keempat aktivitas asesmen formatif pada Bab 1 ini, guru dapat memperoleh gambaran menyeluruh tentang kemajuan belajar peserta didik dalam memahami konsep gerak, menerapkan keterampilan dalam konteks permainan, serta merefleksikan performa dan keselamatan tubuhnya. Hasil asesmen formatif diharapkan menjadi dasar bagi guru untuk memberikan umpan balik yang konstruktif, melakukan penyesuaian pembelajaran, serta menumbuhkan kesadaran belajar mandiri pada peserta didik. Dengan demikian, proses penilaian tidak hanya berfungsi untuk mengukur kemampuan, tetapi juga memperkuat nilai reflektif, kolaboratif, dan tanggung jawab dalam pembelajaran PJOK.

G. Sumatif

Asesmen sumatif dilakukan pada akhir Bab I untuk menilai ketercapaian kompetensi peserta didik dalam mengoptimalkan keterampilan gerak dalam berbagai situasi permainan, aktivitas, atau senam. Penilaian ini mengukur kemampuan peserta didik secara holistik yang mencakup aspek psikomotor (keterampilan gerak), kognitif (pemahaman dan strategi), serta afektif (sikap dan sportivitas). Asesmen sumatif juga menjadi dasar bagi guru untuk menentukan tindak lanjut pembelajaran, baik berupa pengayaan maupun perbaikan.

1. Tujuan Asesmen Sumatif

- Mengukur keterampilan peserta didik dalam menerapkan teknik gerak yang tepat sesuai situasi permainan.
- Menilai kemampuan peserta didik membaca permainan, mengambil keputusan, dan bekerja sama dalam tim.
- Mengevaluasi sikap sportif, tanggung jawab, dan partisipasi aktif peserta didik selama kegiatan jasmani.
- Memberikan gambaran tingkat kemahiran peserta didik berdasarkan kriteria yang terukur dan observasi langsung.



2. Bentuk Asesmen

Kegiatan: Simulasi Taktis Permainan Futsal atau Bola Tangan Mini Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil (4–6 orang) untuk memainkan pertandingan pendek (3 lawan 3) dengan aturan yang dimodifikasi agar setiap peserta memiliki kesempatan berpartisipasi aktif. Guru bertindak sebagai pengamat menggunakan lembar observasi keterampilan dan sikap.

3. Lembar Observasi Penilaian

Keterampilan (bobot 50%)

Tabel 1.5 Penilaian Keterampilan

No.	Indikator	1 (Sedang Berkembang)	2 (Cukup Mahir)	3 (Mahir)	4 (Sangat Mahir)	Catatan Guru
1.	Melakukan kombinasi gerak (<i>dribble–oper–shooting/ passing</i>) secara berurutan.	☐	☐	☐	☐	
2.	Menjaga kontrol tubuh saat bergerak dan menembak/ mengoper.	☐	☐	☐	☐	
3.	Menunjukkan kelincahan dan koordinasi yang efisien.	☐	☐	☐	☐	
4.	Gerakan menyatu dalam rangkaian serangan tanpa kehilangan ritme.	☐	☐	☐	☐	



Pemahaman Permainan (Bobot 25%)

Tabel 1.6 Penilaian Pemahaman

No	Indikator	1 (Sedang Berkembang)	2 (Cukup Mahir)	3 (Mahir)	4 (Sangat Mahir)	Catatan Guru
1.	Membaca gerakan lawan dan teman saat permainan.	☐	☐	☐	☐	
2.	Memilih posisi yang tepat saat menyerang atau bertahan.	☐	☐	☐	☐	
3.	Menyusun dan menyesuaikan pola serangan tim.	☐	☐	☐	☐	

Sikap (Bobot 25%)

Tabel 1.7 Penilaian Sikap

No	Indikator	1 (Sedang Berkembang)	2 (Cukup Mahir)	3 (Mahir)	4 (Sangat Mahir)	Catatan Guru
1.	Menunjukkan kerja sama aktif dengan anggota tim.	☐	☐	☐	☐	
2.	Bermain dengan jujur dan sportif.	☐	☐	☐	☐	



No	Indikator	1 (Sedang Berkembang)	2 (Cukup Mahir)	3 (Mahir)	4 (Sangat Mahir)	Catatan Guru
3.	Disiplin, bertanggung jawab, dan menghargai hasil pertandingan.	☐	☐	☐	☐	

Panduan Penskoran

Tabel 1.8 Panduan Penskoran

Skor	Kategori	Deskripsi Umum
4	Sangat Mahir	Menunjukkan penguasaan keterampilan yang tinggi, keputusan tepat, dan sportivitas konsisten.
3	Mahir	Menguasai keterampilan dengan baik, cukup konsisten, dan menunjukkan sikap positif.
2	Cukup Mahir	Keterampilan dasar sudah tampak, tetapi masih perlu peningkatan koordinasi atau pemahaman strategi.
1	Sedang Berkembang	Masih memerlukan bimbingan dalam teknik dasar, keputusan, dan kerja sama.

Rumus Nilai Akhir

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = (\text{Skor Keterampilan} \times 0.5) + (\text{Skor Pemahaman} \times 0.25) + (\text{Skor Sikap} \times 0.25)$$



H. Kunci Jawaban

1. Kunci Jawaban Asesmen Formatif Awal

No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
1.	Contoh gerak kombinasi (linier dan angular) dalam olahraga sehari-hari.	Contoh: Smash voli menggabungkan gerak linier (loncatan vertikal) dan angular (ayunan tangan). Kombinasi ini menghasilkan tenaga dan arah pukulan yang efisien.
2.	Perbedaan gaya internal dan eksternal dalam gerak.	Gaya internal berasal dari kontraksi otot tubuh sendiri (misalnya saat menendang bola), sedangkan gaya eksternal berasal dari luar tubuh (seperti gaya gravitasi yang memengaruhi arah bola).
3.	Mengapa atlet perlu gaya besar saat tolakan dalam lompat jauh?	Karena makin besar gaya tolakan, makin jauh lintasan yang dicapai. Untuk meredam gaya saat mendarat, lutut ditekuk dan tubuh condong ke depan agar keseimbangan tetap terjaga.
4.	Contoh gerak parabola dalam olahraga dan pentingnya lintasan.	Contoh: lempar lembing, tendangan bebas sepak bola, atau servis tenis. Lintasan parabola membantu memperkirakan jarak dan arah benda agar mencapai target secara optimal.
5.	Pentingnya keseimbangan dan kontrol tubuh saat menggiring atau menembak.	Keseimbangan menjaga posisi tubuh agar stabil, sementara kontrol tubuh memastikan arah gerak dan kekuatan tepat sasaran.
6.	Hubungan strategi gerak dengan hasil permainan.	Strategi gerak menentukan efektivitas permainan. Tim yang tidak mampu membaca ruang dan bekerja sama cenderung kalah meski memiliki keterampilan individu yang baik.
7.	Pengalaman menganalisis gerakan diri atau teman.	Contoh: saat bermain basket, peserta didik menyadari postur tubuhnya kurang tegak saat <i>dribble</i> ; perbaikan dilakukan dengan latihan pandangan dan posisi tubuh.



Kunci Jawaban Asesmen Formatif

a. Kunci Jawaban untuk Zona Reaksi (disajikan dalam QR Code di Buku Siswa)

Kunci Pembahasan:

- ▶ Gerak dinilai efisien bila peserta didik mampu menyesuaikan arah sesuai sinyal tanpa kehilangan keseimbangan.
- ▶ Refleksi diarahkan untuk mengenali bagian mana yang perlu perbaikan (zona mana paling lambat atau tidak stabil).

Contoh tabel pengamatan (oleh teman/pengamat):

Tabel 1.9 Tabel Pengamatan

Nama Teman	Respons terhadap Isyarat	Gerakan Mengalir Tanpa Terhenti? (Ya/Tidak)	Kontrol Tubuh Saat Berhenti Baik? (Ya/Tidak)	Catatan Tambahan
Sinta	Cepat	Ya	Ya	Gerak sangat responsif dan ritmis.
Rafi	Agak lambat di zona 3	Tidak	Ya	Perlu latihan kecepatan reaksi.
Dita	Cepat	Ya	Tidak	Kurang stabil saat berhenti.

b. Kunci Jawaban untuk Aktivitas 1.2 Mini Game Futsal Serang Terus!

Kunci Pembahasan:

- ▶ Gerakan optimal jika pemain aktif berpindah posisi dan memberikan umpan tepat waktu.
- ▶ Kesalahan umum: terlalu lama membawa bola, tidak membaca posisi teman, atau tidak membuka ruang setelah operan.



Contoh tabel refleksi tim:

Tabel 1.10 Refleksi Tim

Nama Anggota	Umpan Tepat Waktu (Ya/Tidak)	Bergerak Tanpa Bola (Ya/Tidak)	Komunikasi Tim Baik (Ya/Tidak)	Catatan Guru
Edo	Ya	Ya	Ya	Aktif membuka ruang, komunikasi baik
Rani	Tidak	Ya	Ya	Terlambat umpan saat ditekan lawan
Wira	Ya	Tidak	Tidak	Kurang inisiatif bergerak tanpa bola

c. Kunci Jawaban untuk Aktivitas 1.4 Studi Kasus “Apa yang Salah dengan Gerakanku?”

Kunci Pembahasan:

Faktor penyebab: awalan tidak stabil, ritme gerak tidak tepat, kontak bola tidak sejajar, pendaratan terlalu cepat.

Solusi: memperbaiki postur awalan, menambah tenaga tolakan, menyesuaikan waktu kontak dengan irama gerak.

Contoh isian tabel analisis:

Tabel 1.11 Analisis

Nama yang Diamati	Jenis Gerak	Kesalahan yang Terjadi	Penyebab	Usulan Perbaikan
Bima	Lompat jauh	Pendaratan tidak seimbang	Lutut tidak menekuk	Tekuk lutut saat mendarat dan condong ke depan.
Dina	Smash voli	Pukulan tidak mengenai bola	Waktu lompatan terlambat	Perbaiki <i>timing</i> awalan dan pukulan.



Nama yang Diamati	Jenis Gerak	Kesalahan yang Terjadi	Penyebab	Usulan Perbaikan
Raka	Servis bulu tangkis	Shuttlecock meleset ke samping	Sudut ayunan kurang tepat	Lakukan ayunan lebih tegak dan fokus pandangan.

Aktivitas 1.13 Lompatan Terkontrol dengan Hurdle

Kunci Pembahasan:

- Gerak dianggap baik jika lutut menekuk saat mendarat, tubuh condong ke depan, dan mampu berhenti seimbang tanpa kehilangan kontrol.
- Guru menekankan keselamatan (K3) dan kesesuaian ketinggian rintangan dengan kemampuan peserta didik.

Contoh tabel pengamatan:

Tabel 1.12 Lompatan Terkontrol dengan Hurdle

Nama Teman	Teknik Tolakan Benar (Ya/Tidak)	Lutut Menekuk Saat Mendarat	Pendaratan Stabil	Catatan Tambahan
Adit	Ya	Ya	Ya	Stabil dan mantap.
Tika	Ya	Tidak	Tidak	Pendaratan keras, perlu latihan kontrol.
Lani	Tidak	Ya	Ya	Awalan kurang kuat.

2. Kunci Jawaban Asesmen Sumatif

Pada asesmen sumatif Simulasi Taktis Permainan Futsal atau Bola Tangan, guru menilai kemampuan peserta didik dari tiga ranah: keterampilan, pemahaman, dan sikap, serta dilengkapi dengan refleksi diri.



Kunci Pembahasan:

- ▶ Peserta didik dinyatakan Mahir jika mampu melakukan rangkaian gerak yang efisien, tepat waktu, serta menyesuaikan keputusan dan sikap selama permainan.
- ▶ Kategori Sangat Mahir diberikan bila gerakannya stabil, komunikatif, dan mampu memengaruhi ritme permainan tim.

Guru memberi umpan balik melalui observasi langsung, catatan perilaku, dan hasil refleksi peserta didik.

Contoh Lembar Observasi Guru:

Tabel 1.13 Lembar Observasi Guru

Nama	Kombinasi Gerak (1–4)	Kontrol Tubuh (1–4)	Kelincahan (1–4)	Pemahaman Permainan (1–4)	Sikap & Sportivitas (1–4)	Catatan Guru
Bima	4	4	4	4	4	Gerakan efisien, cepat membaca arah bola, komunikatif.
Rani	3	3	3	3	3	Stabil, tetapi masih ragu mengambil keputusan.
Riko	2	2	3	2	2	Masih kaku, perlu latihan kontrol tubuh dan fokus.
Sela	3	4	4	3	4	Lincih dan sportif, namun operan kadang terburu-buru.



Nama	Kombinasi Gerak (1–4)	Kontrol Tubuh (1–4)	Kelincahan (1–4)	Pemahaman Permainan (1–4)	Sikap & Sportivitas (1–4)	Catatan Guru
Danu	3	3	3	3	4	Aktif mendukung tim dan menjaga kerja sama.

Refleksi Peserta Didik

Peserta didik menuliskan pengalaman, tantangan, dan rencana perbaikan setelah bermain. Contoh jawaban:

- ▶ “Umpan cepat di dekat gawang membuat teman berhasil mencetak gol.”
- ▶ “Tantangan terbesar adalah kehilangan bola karena terlalu lama menggiring.”
- ▶ “Saya akan lebih sering melihat posisi teman sebelum mengoper.”

Contoh Rekap Nilai dan Interpretasi

Tabel 1.14 Rekap Nilai dan Interpretasi

Nama	Keterampilan	Pemahaman	Sikap	Nilai Akhir (0,5 + 0,25 + 0,25)	Kategori
Bima	4	4	4	4,00	Sangat Mahir
Rani	3	3	3	3,00	Mahir
Riko	2	3	2	2,25	Cukup Mahir
Danu	3	2	3	2,75	Cukup Mahir
Sela	4	3	4	3,75	Sangat Mahir

I. Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran Bab 1 tentang Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi, guru perlu menindaklanjuti hasil asesmen formatif dan sumatif yang telah dilakukan peserta didik. Catatan observasi, refleksi, serta diskusi



kelompok menjadi dasar bagi guru untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami konsep efisiensi gerak, koordinasi, dan kontrol tubuh dalam berbagai konteks permainan.

Guru dapat memberikan umpan balik langsung, baik lisan maupun tertulis, untuk memperkuat kebiasaan positif yang mulai terbentuk. Tindak lanjut juga ditekankan melalui penerapan nyata di luar kelas, misalnya peserta didik diminta menerapkan latihan kontrol tubuh di rumah, melakukan peregangan sederhana sebelum belajar, atau mengajak teman berlatih kombinasi gerak secara mandiri.

1. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang masih kesulitan dalam mengoordinasikan gerak, menjaga keseimbangan, atau memahami prinsip efisiensi dan adaptasi dalam permainan. Guru dapat memfasilitasi mereka dengan beberapa cara berikut.

- Penjelasan ulang konsep melalui gambar, video singkat, atau demonstrasi langsung tentang cara menggabungkan gerak (misalnya awalan–tolakan–pendaratan).
- Pendampingan latihan sederhana seperti Ayo Lakukan: Zona Reaksi dengan Hurdle atau Lompatan Terkontrol dengan Hurdle dengan tempo yang lebih lambat agar peserta didik fokus pada ketepatan dan kontrol.
- Refleksi ulang: peserta didik menuliskan kembali bagian Ayo Analisis: Mengapa Gerak Gagal? untuk mengidentifikasi kesalahan gerak dan cara memperbaikinya.
- Tutor sebaya: peserta didik yang lebih mahir membantu temannya berlatih gerak yang sulit atau memberikan masukan sederhana seperti “turunkan lutut saat mendarat” atau “oper sebelum ditekan.”

2. Pengayaan

Pengayaan ditujukan bagi peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran dan menunjukkan penguasaan konsep serta keterampilan gerak yang baik.



Guru dapat memberikan tantangan lanjutan berupa:

- a. **Projek mini mandiri:** peserta didik membuat video pendek atau portofolio yang menampilkan rangkaian gerak (misalnya *dribble – oper – shooting* atau lompat – pivot – lempar) disertai narasi singkat tentang efisiensi dan keselamatan.
- b. **Analisis video permainan nyata:** peserta didik menonton tayangan futsal atau bola tangan lalu menjawab pertanyaan panduan:
 - ▶ Gerak apa saja yang dilakukan pemain dalam satu rangkaian serangan?
 - ▶ Bagaimana pemain mengambil keputusan dalam permainan?
 - ▶ Apa yang membuat gerakannya efektif?
- c. **Refleksi pribadi:** peserta didik menuliskan kekuatan utama gerakannya, kelemahan yang masih perlu diperbaiki, serta langkah latihan yang akan dilakukan.

3. Pemanfaatan Sumber Belajar Tambahan

Guru dapat memperkaya pembelajaran dengan pranala atau media digital yang relevan, misalnya:

- a. Video pendek *reaction training, footwork drill*, atau *timing accuracy practice*;
- b. Aplikasi analisis gerak sederhana untuk melihat efisiensi dan posisi tubuh.

Pranala tidak digunakan untuk mengulang materi dari Buku Siswa, tetapi memperkaya visualisasi, memperdalam pemahaman tentang efisiensi gerak, serta menumbuhkan kesadaran keselamatan dan kontrol diri.

J. Refleksi

Setelah mempelajari Bab 1 “Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi”, peserta didik dan guru diharapkan melakukan refleksi terhadap proses dan hasil pembelajaran. Kegiatan refleksi ini berfungsi untuk memperkuat kesadaran belajar, menilai perkembangan keterampilan gerak, serta merencanakan langkah perbaikan pada bab berikutnya.



1. Refleksi bagi Peserta Didik

Refleksi bagi peserta didik bertujuan membantu mereka memahami kemajuan dan tantangan selama mengikuti pembelajaran. Melalui refleksi, peserta didik dapat menilai seberapa jauh kemampuan koordinasi, kontrol tubuh, dan pengambilan keputusan mereka berkembang.

Guru dapat memandu refleksi dengan pertanyaan berikut:

- ▶ Gerakan apa yang paling kamu kuasai dan mengapa gerakan itu efektif?
- ▶ Kapan kamu merasa bisa mengendalikan tubuh dengan baik dalam permainan?
- ▶ Apa kesulitan yang kamu hadapi dalam menjaga keseimbangan dan kerja sama?
- ▶ Bagaimana kamu memperbaiki kesalahan gerak atau keputusan selama bermain?
- ▶ Apa langkah latihan yang akan kamu lakukan setelah bab ini?

Refleksi dapat dilakukan melalui tulisan, diskusi kelompok, atau peninjauan ulang video latihan. Guru dapat menindaklanjutinya dengan memberi umpan balik dan bimbingan latihan lanjutan.

2. Refleksi bagi Guru

Refleksi bagi guru berfungsi untuk mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran dan pencapaian tujuan bab. Guru meninjau sejauh mana peserta didik memahami konsep efisiensi, koordinasi, dan keselamatan gerak. Hasil refleksi digunakan untuk memperbaiki pendekatan, media, dan asesmen agar lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Guru dapat menggunakan panduan pertanyaan reflektif sebagai berikut.

Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Mempersiapkan bahan ajar dan media pembelajaran yang menarik dan kontekstual.	☐	☐	☐



Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Melibatkan peserta didik dalam merancang kegiatan refleksi dan aksi nyata pencegahan perilaku sedenter.	☐	☐	☐
Menerima masukan dari peserta didik terkait kegiatan yang mereka sukai dan tantangan yang dihadapi.	☐	☐	☐
Menggunakan berbagai macam metode pembelajaran aktif, seperti permainan, vlog, dan jurnal aktivitas.	☐	☐	☐
Menerapkan pembelajaran berdiferensiasi sesuai karakteristik peserta didik.	☐	☐	☐
Menjaga keselamatan dan keamanan selama aktivitas jasmani berlangsung.	☐	☐	☐
Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran dan bermakna pada bab ini?			
Pada tahap pembelajaran manakah saya merasa paling berhasil dalam menumbuhkan kesadaran peserta didik untuk lebih aktif bergerak?			
Apa kendala utama yang saya hadapi selama pelaksanaan aktivitas jasmani, dan bagaimana rencana saya untuk memperbaikinya?			
Aktivitas atau metode pembelajaran apa yang paling disukai peserta didik dalam bab ini?			
Bagaimana saya dapat melibatkan lebih banyak peserta didik dalam proses refleksi dan aksi nyata pada pertemuan berikutnya?			



K. Sumber Belajar

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Fase A–F)*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Peraturan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 46 Tahun 2025 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Cambridge University Press. (n.d.). *Health & Physical Education for the Australian Curriculum: Years 9 & 10*. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.edu.au>

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam: Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Human Kinetics.

Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Human Kinetics.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Ebta Heri Susanto, Yusnita Pusparagen

ISBN: 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Bab

2

Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas



A. Pendahuluan

Pembelajaran pada Bab 2 mengarahkan peserta didik untuk menerapkan strategi gerak dalam permainan beregu melalui kegiatan Liga Kelas. Strategi gerak mencakup kemampuan membaca situasi permainan, mengambil keputusan yang tepat, bekerja sama dengan rekan satu tim, serta mengatur pola serangan dan pertahanan secara efisien. Dalam konteks ini, Liga Kelas menjadi wadah pembelajaran yang autentik karena memberi kesempatan bagi peserta didik untuk berlatih, bertanding, dan merefleksikan hasil permainan secara berulang dalam suasana yang menyenangkan dan sportif.

Melalui penerapan model pembelajaran Sport Education Model (SEM), peserta didik tidak hanya berlatih keterampilan teknik, tetapi juga belajar memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan strategi bermain yang efektif. Setiap tahapan kegiatan, dari pembentukan tim, latihan taktik, hingga pertandingan liga, dirancang agar peserta didik belajar berpikir taktis, berkomunikasi, serta menyesuaikan gerak sesuai situasi permainan. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya menumbuhkan kemampuan bermain, tetapi juga membangun karakter kolaboratif, percaya diri, dan sportif sebagai bagian dari pembelajaran jasmani yang bermakna.

1. Tujuan Pembelajaran dan KKTP

Melalui pembelajaran Bab 2 “Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas,” peserta didik diharapkan mampu memahami dan menerapkan berbagai strategi gerak dalam permainan perorangan maupun beregu; menjelaskan pentingnya kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab dalam menjalankan peran di tim; serta mempraktikkan strategi menyerang, bertahan, dan pemanfaatan ruang secara efektif dalam konteks Liga Kelas. Selain itu, peserta didik menunjukkan sikap sportif, disiplin, dan reflektif dalam melaksanakan pertandingan serta mampu menghargai setiap peran yang terlibat, sehingga pembelajaran menjadi bermakna, kolaboratif, dan menggembirakan dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) berikut.



- a. Pemahaman Konsep Strategi Gerak
 - 1) Peserta didik menjelaskan pengertian strategi menyerang, bertahan, dan pemanfaatan ruang dalam permainan.
 - 2) Peserta didik mengidentifikasi faktor yang memengaruhi efektivitas strategi (komunikasi tim, posisi pemain, dan pengambilan keputusan).
 - 3) Peserta didik menjelaskan keterkaitan antara strategi dan keberhasilan tim dalam pertandingan.
- b. Penerapan Strategi dalam Permainan
 - 1) Peserta didik memperagakan strategi menyerang dan bertahan sesuai cabang olahraga yang dipilih.
 - 2) Peserta didik menyesuaikan strategi dengan kondisi permainan yang berubah, seperti posisi lawan atau ruang kosong.
 - 3) Peserta didik menampilkan kemampuan koordinasi dan komunikasi tim selama pelaksanaan strategi.
- c. Pelaksanaan Peran Dalam Liga Kelas
 - 1) Peserta didik menjalankan berbagai peran (pemain, pelatih, wasit, skorer, jurnalis) secara bergilir dan bertanggung jawab.
 - 2) Peserta didik melaksanakan peran sesuai aturan dan fungsi masing-masing untuk mendukung jalannya pertandingan.
 - 3) Peserta didik menunjukkan kepemimpinan, empati, dan sikap kolaboratif dalam interaksi tim.
- d. Sikap dan Nilai dalam Strategi Bermain
 - 1) Peserta didik menunjukkan sportivitas, kerja sama, dan penghargaan terhadap peran orang lain.
 - 2) Peserta didik menunjukkan antusiasme dan motivasi positif selama pelaksanaan Liga Kelas.
 - 3) Peserta didik merefleksikan pengalaman bermain untuk memperbaiki strategi dan meningkatkan kekompakan tim.



2. Peta Materi



3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran dalam bab ini dapat dilakukan 6 - 8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 2 Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas, peserta didik perlu menguasai beberapa konsep dasar dan keterampilan prasyarat agar pembelajaran berjalan lancar, bermakna, dan terhubung dengan pengalaman mereka dalam bermain serta berolahraga secara beregu. Penguasaan prasyarat ini akan mempermudah peserta didik memahami strategi, menjalankan peran dalam tim, dan berpartisipasi aktif selama kegiatan Liga Kelas.

1. Konsep Prasyarat

a. Strategi Gerak dalam Permainan

Peserta didik memahami bahwa strategi gerak adalah cara mengatur pola bermain untuk mencapai tujuan, baik dalam posisi menyerang, bertahan, maupun transisi. Pemahaman ini menjadi dasar untuk mengembangkan kemampuan membaca situasi permainan.

b. Kerja Sama Tim dan Komunikasi

Peserta didik mengetahui pentingnya koordinasi dan komunikasi antaranggota tim untuk membangun strategi yang efektif dan saling mendukung dalam permainan.

c. Peran dan Tanggung Jawab dalam Tim

Peserta didik mengenali berbagai peran seperti pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis dalam kegiatan Liga Kelas, serta memahami tanggung jawab yang menyertainya.

d. Sportivitas dan Kepemimpinan

Peserta didik memahami bahwa sportivitas, kejujuran, dan kepemimpinan merupakan nilai utama yang mendukung terciptanya permainan yang adil, menyenangkan, dan saling menghargai.

e. Pengambilan Keputusan dalam Permainan

Peserta didik mengetahui bahwa dalam permainan tim, keputusan cepat dan tepat, seperti menentukan arah umpan, posisi bertahan, atau waktu menyerang sangat berpengaruh terhadap efektivitas strategi tim.



2. Keterampilan Prasyarat

a. Keterampilan Teknik Dasar Olahraga

Peserta didik mampu melakukan keterampilan dasar seperti mengoper, menendang, menangkap, memukul, atau servis sesuai dengan cabang olahraga yang akan digunakan dalam Liga Kelas.

b. Koordinasi dan Kontrol Gerak

Peserta didik mampu mengoordinasikan gerak tubuh (mata–tangan–kaki) secara seimbang dan terkendali untuk mendukung penerapan strategi dalam permainan.

c. Kerja Sama dan Komunikasi Efektif

Peserta didik terbiasa berkomunikasi secara jelas, memberikan umpan balik positif, dan bekerja sama dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan bersama.

d. Kedisiplinan dan Tanggung Jawab Peran

Peserta didik menunjukkan disiplin dalam mengikuti jadwal latihan, mematuhi aturan permainan, dan menjalankan peran sesuai kesepakatan tim.

e. Refleksi dan Evaluasi Diri

Peserta didik mampu melakukan refleksi sederhana terhadap performa bermain, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, serta merencanakan langkah perbaikan untuk pertandingan berikutnya.

C. Kerangka Pembelajaran

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang digunakan dalam Bab 2 ini menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman autentik (*authentic learning*) dengan mengadaptasi model Sport Education Model (SEM) yang relevan dengan karakteristik materi Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas. Guru berperan sebagai fasilitator yang menuntun peserta didik untuk memahami, mempraktikkan, dan merefleksikan strategi gerak dalam konteks permainan tim sehingga mereka mampu menunjukkan pemahaman taktis, sportivitas, serta kerja sama yang efektif selama mengikuti Liga Kelas.



a. Model Sport Education Model (SEM)

Guru memfasilitasi pembelajaran dalam suasana liga yang menyerupai “musim” pertandingan. Peserta didik berperan aktif sebagai pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis yang bekerja dalam tim tetap. Pembelajaran menekankan pengalaman partisipatif, kepemimpinan, dan tanggung jawab peran.

b. Strategi Team-Based Learning (TBL)

Peserta didik dibagi ke dalam beberapa tim dengan identitas, nama, dan logo sendiri. Setiap tim menyusun strategi, berlatih, dan bertanding sesuai jadwal liga. Strategi ini mengembangkan keterampilan komunikasi, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab kolektif.

c. Strategi Reflektif dan Portofolio Liga

Setelah setiap pertandingan, peserta didik melakukan refleksi singkat terkait strategi yang berhasil atau perlu diperbaiki. Refleksi dapat dituangkan dalam jurnal liga, rekaman video, atau laporan jurnalis tim untuk membangun kesadaran taktis dan makna belajar.

d. Strategi Rotasi Peran dan Peer Feedback

Guru mengatur rotasi agar setiap peserta didik berkesempatan menjalankan berbagai peran. Selama pertandingan, peserta didik yang tidak bermain aktif dapat menjadi pengamat atau pencatat performa tim dan memberikan umpan balik konstruktif.

2. Kemitraan Pembelajaran

Guru dan peserta didik: Guru menjadi fasilitator yang mengarahkan jalannya liga, memastikan aturan ditegakkan, dan membantu peserta didik merefleksikan pengalaman belajar mereka.

- a. Antarpeserta didik: Peserta didik bekerja sama dalam tim, saling memberi dukungan, berbagi ide strategi, dan menghargai hasil kerja tim lain dengan sportivitas.
- b. Guru mata pelajaran lain: Kolaborasi dengan Bahasa Indonesia (penulisan laporan jurnalis tim), Seni Budaya (pembuatan logo dan yel-yel tim), serta Informatika (pengolahan data hasil pertandingan).



- c. Orang tua/wali: Memberikan dukungan moral dan logistik, membantu peserta didik menjaga kebugaran, serta mengingatkan nilai-nilai *fair play* di rumah.
- d. Masyarakat/lingkungan: Pemanfaatan fasilitas publik seperti lapangan atau taman sekolah untuk pertandingan, serta kerja sama dengan klub olahraga lokal untuk memberikan inspirasi tentang manajemen tim dan sportivitas.

3. Lingkungan Pembelajaran

- a. Lingkungan fisik: Lapangan atau aula ditata menyerupai arena pertandingan dengan papan skor, area penonton, dan meja panitia. Guru memastikan keamanan area bermain sesuai prinsip K3.
- b. Lingkungan sosial: Peserta didik dibentuk dalam kelompok heterogen dengan rotasi peran dan budaya kerja sama yang saling menghargai. Setiap peran dipandang penting dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan tim.
- c. Lingkungan emosional: Suasana pembelajaran dibangun menyenangkan dan suportif, dengan fokus pada usaha, semangat, dan proses belajar daripada hasil akhir pertandingan.
- d. K3 (Keamanan, Kesehatan, dan Keselamatan): Guru memastikan kesiapan fisik peserta didik, melakukan pemanasan dan pendinginan bersama, menyediakan peralatan yang aman, serta memberi instruksi jelas tentang aturan permainan dan etika kompetisi.

4. Pemanfaatan Digital

- a. Perencanaan pembelajaran: Guru menggunakan *learning management system* (LMS) atau Google Drive untuk membagikan jadwal liga, formulir peran, dan rubrik penilaian strategi.
- b. Pelaksanaan pembelajaran: Peserta didik merekam cuplikan pertandingan singkat (5–10 detik) untuk meninjau strategi dan komunikasi tim, serta menggunakan papan skor digital sederhana.
- c. Asesmen dan refleksi: Pengumpulan laporan hasil pertandingan, catatan jurnalis, dan refleksi diri dilakukan secara daring melalui Google Form atau Padlet.
- d. Pendalaman makna: Guru dan peserta didik meninjau ulang rekaman pertandingan untuk melihat bukti penerapan strategi, komunikasi tim, dan sportivitas dalam setiap babak liga.



D. Apersepsi

Kegiatan apersepsi bertujuan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik dan mengaitkan pembelajaran Bab 2 dengan peristiwa nyata yang relevan, yaitu MotoGP Indonesia 2025 yang digelar di Sirkuit Mandalika, Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat, diklaim sebagai penyelenggaraan tersukses. Melalui kegiatan ini, guru membantu peserta didik memahami bahwa keberhasilan dalam olahraga tidak hanya hasil kemampuan individu, tetapi juga strategi, kerja sama tim, dan pembagian peran yang terencana. Nilai-nilai ini menjadi dasar untuk memahami pembelajaran Bab 2 Strategi Bermain dalam Tim Melalui Liga Kelas.

Langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut.

1. Pemantik Awal (Membangun Koneksi Kontekstual)

Guru menayangkan atau membacakan cuplikan berita MotoGP Indonesia 2025 Diklaim sebagai Penyelenggaraan Tersukses Dibandingkan Sebelumnya dari Tempo.

Ajak peserta didik berdiskusi:

- ▶ “Apa saja keberhasilan besar Indonesia dalam MotoGP Indonesia 2025 Diklaim sebagai Penyelenggaraan Tersukses Dibandingkan Sebelumnya?”
- ▶ “Mengapa keberhasilan itu tidak hanya berasal dari kemampuan atlet?”
- ▶ “Menurut kalian, strategi apa yang membuat Indonesia sukses di ajang tersebut?”

Tujuan tahap ini adalah membantu peserta didik memahami makna strategi dan kerja sama sebagai kunci keberhasilan, baik di olahraga maupun di kegiatan belajar.

2. Observasi Visual dan Diskusi Makna

- ▶ Guru menampilkan gambar suasana pertandingan, upacara penutupan, atau logo MotoGP Indonesia 2025 Diklaim sebagai Penyelenggaraan Tersukses Dibandingkan Sebelumnya.
- ▶ Ajak peserta didik mengamati dan menuliskan faktor-faktor keberhasilan yang mereka lihat (misalnya sarana, penyelenggaraan, kolaborasi).
- ▶ Guru kemudian menegaskan: kemenangan besar datang dari kerja sama banyak pihak dan strategi yang matang.



3. Koneksi ke Pembelajaran Bab 2

- ▶ Guru memandu transisi pembelajaran dengan pertanyaan reflektif:
- ▶ “Jika kelas kita adalah mini versi MotoGP Indonesia 2025, apa yang perlu kita siapkan agar Liga Kelas berjalan sukses?”
- ▶ “Bagaimana cara mengatur strategi agar tim kalian bisa berprestasi?”
- ▶ Pertanyaan ini mengarahkan peserta didik untuk mengaitkan pengalaman nasional ke konteks belajar mereka.

4. Menegaskan Tujuan Bab

Guru menutup kegiatan dengan pernyataan motivatif:

“Seperti Indonesia di MotoGP Indonesia 2025, keberhasilan kalian dalam Liga Kelas nanti tidak hanya bergantung pada kekuatan individu, tetapi pada strategi, kerja sama, dan peran setiap anggota tim. Di bab ini, kalian akan belajar menjadi pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis yang semuanya penting dalam membangun keberhasilan tim.”

E. Formatif Awal

Asesmen awal bertujuan untuk membantu guru memahami sejauh mana peserta didik memiliki pengalaman dan kesiapan dalam strategi bermain tim, serta peran yang pernah dijalani (pemain, pelatih, wasit, pencatat skor, atau jurnalis). Hasil asesmen ini digunakan sebagai dasar guru untuk menentukan pembagian peran, diferensiasi strategi latihan, dan kesiapan peserta didik mengikuti kegiatan Liga Kelas secara sportif dan kolaboratif. Bentuk-bentuk pelaksanaan asesmen awal sebagai berikut.

1. Refleksi dan Kuesioner Pengalaman Bermain

Guru membagikan lembar Asesmen Awal seperti pada Buku Siswa yang berisi hal-hal berikut.

- a. Daftar pengalaman olahraga yang pernah dimainkan.
- b. Peran yang pernah diambil dalam permainan beregu.
- c. Penilaian diri terhadap kemampuan dan kepercayaan diri dalam peran tersebut.



- d. Pertanyaan reflektif tentang harapan, tantangan, dan target pribadi di Liga Kelas.

Langkah-langkah yang dilakukan guru sebagai berikut.

- a. Jelaskan bahwa asesmen ini bukan ujian, melainkan alat untuk mengenal kemampuan awal setiap peserta didik.
- b. Arahkan peserta didik menjawab dengan jujur berdasarkan pengalaman nyata.
- c. Guru dapat membaca beberapa jawaban secara acak untuk memantik diskusi ringan seperti berikut.
 - ▶ “Menurutmu, apa peran paling menantang dalam sebuah tim?”
 - ▶ “Bagaimana cara menjaga kerja sama agar strategi tim berjalan baik?”
- d. Catat kecenderungan umum, misalnya banyak peserta didik yang lebih percaya diri menjadi pemain daripada pelatih atau wasit.

2. Observasi Interaksi dan Komunikasi Awal

Guru mengamati aktivitas sederhana berupa permainan mini 3 lawan 3 atau latihan strategi singkat seperti *passing–moving–support*. Aspek yang diamati sebagai berikut.

- ▶ Cara peserta didik berkomunikasi dan bekerja sama dalam tim.
- ▶ Kemampuan memahami peran dan posisi.
- ▶ Respons terhadap perubahan situasi permainan.

Gunakan lembar pengamatan dengan tabel berikut.

Tabel 2.1 Lembar Pengamatan

Nama Peserta Didik	Kerja Sama dan Komunikasi	Pemahaman Peran	Adaptasi dalam Permainan	Keterangan / Catatan Guru

☐ Baik ☐ Cukup ☐ PB

(PB = Perlu Bimbingan)



3. Analisis dan Tindak Lanjut

- a. Peserta didik yang sudah menunjukkan koordinasi dan komunikasi baik dapat diberi peran sebagai kapten atau pelatih tim.
- b. Peserta didik yang masih ragu diberi bimbingan atau peran alternatif (skorer, jurnalis, atau pengamat strategi) sebelum menjadi pemain aktif.
- c. Guru menggunakan hasil asesmen untuk menyesuaikan rancangan Liga Kelas, misalnya menyeimbangkan komposisi tim agar semua peserta didik memiliki kesempatan berperan dan belajar strategi secara adil.

F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Penjelasan Aktivitas Pembelajaran di Buku Siswa

a. Subbab A. Belajar Bermain Peran melalui Liga Kelas

Tabel 2.2 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 2.1 Tugas Awal Mendiskusikan Pilihan Olahragamu	Memahami	Peserta didik mendiskusikan cabang olahraga yang mungkin dimainkan dalam Liga Kelas, meninjau karakter permainan, jumlah pemain, durasi, dan ketersediaan fasilitas. Pengenalan konsep Sport Education Model dan format liga.
Aktivitas 2.2 Ayo Bentuk Tim	Memahami	Menyusun komposisi tim yang seimbang (peran, kemampuan, minat), menyepakati nama, nilai, dan aturan internal; melatih musyawarah dan pengambilan keputusan.
Aktivitas 2.3 Poster Identitas Tim	Mengaplikasi	Mendesain identitas (nama, logo, warna, yel-yel) sebagai simbol kohesi; mengintegrasikan kreativitas, estetika, dan kebanggaan tim.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 2.4 Rotasi Peran Mingguan	Mengaplikasi	Menetapkan jadwal rotasi peran (pemain, pelatih, wasit, skorer, jurnalis) agar semua peserta didik mengalami multi-peran; mengelola waktu dan tanggung jawab.
Aktivitas 2.5 Kenali dan Coba Peran Kalian!	Memahami	Memetakan tugas inti tiap peran, mencoba SOP dasar (instruksi pelatih, sinyal wasit, format pencatatan, alur liputan), serta menganalisis keterkaitan antarperan dalam satu pertandingan.
Aktivitas 2.6 Pembagian Peran Liga Kelas	Mengaplikasi	Menyusun rencana peran untuk setiap pekan pertandingan; menetapkan target mikro (teknik, taktik, komunikasi).
Aktivitas 2.7 Latihan untuk Peran Pemain	Mengaplikasi	<i>Drill</i> teknik (passing/servis, kontrol, <i>positioning</i>) dan skenario taktik sederhana (<i>build-up</i> , <i>cover</i> , rotasi); fokus pada kualitas eksekusi dan keputusan cepat.
Aktivitas 2.8 Latihan untuk Peran Pelatih	Mengaplikasi	Menulis rencana permainan (<i>game plan</i>), memberi instruksi jelas, melakukan <i>time-out</i> efektif, dan memberi umpan balik berbasis bukti.
Aktivitas 2.9 Latihan untuk Peran Wasit	Mengaplikasi	Mempraktikkan pemahaman aturan, posisi mengamati, bahasa isyarat, konsistensi keputusan, dan manajemen konflik sederhana.
Aktivitas 2.10 Latihan untuk Peran Skorer	Mengaplikasi	Mencatat skor, waktu, pelanggaran, dan statistik sederhana; melatih ketelitian serta koordinasi dengan wasit dan pelatih.
Aktivitas 2.11 Latihan untuk Peran Jurnalis Tim	Mengaplikasi	Menyusun <i>outline</i> liputan (judul, <i>highlight</i> , kutipan), mengambil data singkat pasca-laga, dan menulis berita ringkas informatif.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 2.12 Membangun Antusiasme Tim	Mengaplikasi	Menciptakan iklim positif (<i>fair play</i> , saling mendukung), menyiapkan yel-yel dan target mingguan, memperkuat motivasi dan rasa memiliki.

b. Subbab B. Pelaksanaan Pertandingan Liga Kelas

Tabel 2.3 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas Pengisian Lembar Kerja Pemain Penerapan Strategi Liga Kelas (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Menerapkan pola serangan/bertahan dan pemanfaatan ruang dalam pertandingan; merekam momen kunci dan keputusan permainan pada lembar kerja.
Aktivitas Pengisian Lembar Kerja Pelatih Penerapan Strategi Liga Kelas (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Memantau eksekusi strategi, melakukan penyesuaian taktik saat pertandingan, serta memberi umpan balik spesifik berbasis data.
Aktivitas Pengisian Lembar Kerja Wasit Pengelolaan Pertandingan (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Menegakkan aturan dengan adil, menjaga alur pertandingan, dan mencatat insiden; refleksi atas konsistensi dan ketegasan keputusan.
Aktivitas Pengisian Lembar Kerja Skor Pencatatan Hasil Liga Kelas (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Mengolah skor dan statistik sederhana (<i>attempts</i> , <i>turnovers</i> , pelanggaran), memastikan akurasi dan kerapian pencatatan.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas Pengisian Lembar Kerja Jurnalis Tim Liputan Liga Kelas (Disajikan dalam kode QR)	Mengaplikasi	Menulis liputan singkat berbasis data (statistik dan kutipan), memilih sudut pandang berita, dan mengedarkan hasil liputan ke kelas.
Aktivitas 2.13 Mengisi Lembar Kerja Puncak Penghargaan	Merefleksikan	Merangkum capaian tim dan individu (teknik, taktik, sportivitas, peran non-pemain), menyepakati kategori penghargaan yang adil, serta menulis rencana perbaikan pribadi untuk musim berikutnya.

2. Pembelajaran Mendalam

Pendekatan Pembelajaran Mendalam (*deep learning*) pada Bab 2 “Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas” bertujuan membantu peserta didik memahami makna strategi, kerja sama, dan tanggung jawab peran dalam konteks permainan yang menyerupai situasi nyata olahraga. Pembelajaran diarahkan agar peserta didik tidak hanya mampu bermain dan memenangkan pertandingan, tetapi juga menyadari proses berpikir, komunikasi, dan keputusan taktis yang terjadi selama permainan. Guru berperan sebagai fasilitator yang menciptakan pengalaman belajar kolaboratif melalui Sport Education Model (SEM), yaitu peserta didik terlibat dalam satu “musim kompetisi” dengan peran bergilir seperti pemain, pelatih, wasit, pencatat skor, dan jurnalis.

Tahap memahami berfokus pada pengenalan prinsip-prinsip strategi dan struktur tim. Peserta didik diajak menganalisis contoh pertandingan, mengamati pergerakan pemain, pola serangan dan pertahanan, serta fungsi setiap posisi. Dalam kegiatan seperti Ayo Amati: Strategi Bermain Tim, guru dapat menayangkan cuplikan pertandingan atau memperagakan situasi sederhana di lapangan agar peserta didik mengenali cara berkomunikasi, penempatan posisi, dan keputusan cepat memengaruhi hasil permainan. Proses ini menumbuhkan kesadaran taktis (*tactical awareness*) dan kemampuan berpikir strategis.



Tahap mengaplikasi memberi ruang bagi peserta didik untuk menerapkan pemahaman tersebut ke dalam latihan dan pertandingan Liga Kelas. Peserta didik belajar membuat dan menyesuaikan strategi tim, mengatur formasi, serta bekerja sama menghadapi perubahan situasi di lapangan. Aktivitas Rotasi Peran Mingguan memungkinkan peserta didik mempraktikkan komunikasi efektif, kepemimpinan, serta adaptasi terhadap tekanan permainan. Guru dapat menerapkan strategi *game sense* atau *problem-based learning* agar peserta didik aktif memecahkan masalah dan mencari solusi taktis. Tahap ini menguatkan keterampilan kolaboratif, berpikir kritis, dan rasa tanggung jawab dalam kerja tim.

Tahap merefleksi membantu peserta didik meninjau pengalaman bermain dan menganalisis efektivitas strategi yang digunakan. Dalam kegiatan Ayo Refleksi Evaluasi Strategi Tim, peserta didik menulis jurnal singkat atau mendiskusikan peran mereka di dalam tim apa yang sudah berhasil, apa yang perlu diperbaiki, dan bagaimana strategi berikutnya dapat ditingkatkan. Melalui refleksi, peserta didik belajar mengenali kekuatan dan kelemahan timnya, membangun empati terhadap peran lain, dan memahami pentingnya koordinasi serta komunikasi dalam mencapai tujuan bersama.

Penerapan Pembelajaran Mendalam di Bab 2 juga melibatkan empat elemen utama, yaitu praktik pedagogis, kemitraan pembelajaran, lingkungan belajar, dan pemanfaatan teknologi digital. Guru menerapkan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan refleksi strategi agar peserta didik menemukan sendiri makna kerja sama dan sportivitas. Kemitraan dilakukan dengan guru mata pelajaran lain, misalnya Bahasa Indonesia (untuk laporan jurnalis) atau Informatika (untuk rekap skor digital). Lingkungan belajar disusun menyerupai suasana liga, yaitu terdapat papan klasemen, jadwal pertandingan, dan laporan hasil permainan. Sementara itu, pemanfaatan teknologi seperti *scoreboard* digital atau rekaman video refleksi mendukung peserta didik menilai kemajuan timnya secara objektif. Dengan demikian, Liga Kelas menjadi wahana belajar yang menyenangkan, reflektif, dan bermakna bagi setiap peserta didik.



3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Dalam pelaksanaan pembelajaran Bab 2, guru perlu mengantisipasi berbagai miskonsepsi dan potensi isu sosial yang dapat muncul selama kegiatan Liga Kelas. Bab ini menekankan strategi bermain, kerja sama, dan rotasi peran, yang melibatkan interaksi intens antarpeserta didik sehingga nilai sportivitas dan saling menghormati menjadi prinsip utama.

Beberapa miskonsepsi umum yang perlu diwaspadai antara lain sebagai berikut.

- a. Peserta didik menganggap bahwa kemenangan hanya ditentukan oleh pemain paling kuat atau paling cepat, padahal keberhasilan tim bergantung pada strategi dan komunikasi yang efektif.
- b. Peserta didik sering memandang peran pelatih, wasit, atau jurnalis sebagai tugas “kurang penting,” padahal semua peran tersebut berkontribusi terhadap kelancaran dan keadilan permainan.
- c. Peserta didik cenderung menilai performa dari hasil akhir pertandingan, bukan dari proses kolaborasi dan strategi yang digunakan.

Guru dapat meluruskan miskonsepsi ini dengan memfokuskan evaluasi pada proses berpikir strategis, kolaborasi tim, dan sportivitas alih-alih skor akhir. Misalnya, guru memberikan penghargaan tidak hanya pada tim juara, tetapi juga pada kategori “Strategi Terbaik,” “Kerja Sama Terbaik,” atau “Fair Play Award.” Selain itu, guru perlu menjaga agar Liga Kelas bebas dari isu SARA (Suku, Agama, Ras, dan Antargolongan) dan stereotipe gender. Dalam pembagian tim, guru memastikan kelompok heterogen dan menekankan bahwa keberagaman justru memperkaya ide strategi dan gaya komunikasi. Jika muncul perbedaan pendapat atau konflik, guru membimbing peserta didik untuk menyelesaikannya dengan dialog dan empati. Bahasa dan ekspresi tubuh harus dijaga agar tetap positif, tanpa ejekan atau perbandingan fisik.

Konteks budaya lokal juga dapat menjadi sumber inspirasi dalam memperkuat nilai kerja sama. Guru dapat mengaitkan semangat Liga Kelas dengan nilai gotong royong, tepa selira, dan sportivitas khas Indonesia. Misalnya, sebelum pertandingan, peserta didik diajak melakukan salam olahraga atau yel-yel tim dengan bahasa daerah setempat untuk menumbuhkan kebanggaan identitas dan semangat kebersamaan. Dengan demikian, Liga Kelas tidak hanya



sarana latihan strategi permainan, tetapi juga ruang pendidikan karakter yang menumbuhkan rasa hormat, tanggung jawab, dan kebinekaan.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Aspek keamanan dan keselamatan kerja (K3) dalam Bab 2 difokuskan pada pengelolaan kegiatan Liga Kelas agar berlangsung aman, tertib, dan menyenangkan. Karena kegiatan melibatkan aktivitas fisik dan interaksi kelompok, guru perlu memastikan seluruh peserta didik memahami prinsip keselamatan sebelum, selama, dan sesudah pertandingan.

Sebelum kegiatan dimulai, guru memeriksa kondisi lapangan, memastikan area bermain bebas dari benda berbahaya, dan menyiapkan peralatan seperti bola, rompi, serta papan skor dalam kondisi baik. Guru menjelaskan prosedur keselamatan, termasuk pentingnya pemanasan, penggunaan alas kaki yang sesuai, serta batas aman antar pemain. Peserta didik diajak untuk memiliki tanggung jawab kolektif terhadap keselamatan, misalnya dengan membuat “kode etik liga” yang berisi aturan perilaku, sportivitas, dan pencegahan cedera.

Selama kegiatan berlangsung, guru berperan sebagai pengawas utama dan pengendali situasi. Guru dapat menunjuk asisten keselamatan dari kalangan peserta didik untuk membantu mengingatkan aturan permainan atau menegur tindakan berisiko. Dalam setiap pertandingan, guru menegaskan sinyal berhenti (stop signal) dan tanggap terhadap insiden, seperti jatuh, tabrakan, atau kelelahan. Penggunaan *first aid kit* dan pengetahuan dasar P3K sederhana (seperti metode RICE: *Rest, Ice, Compression, Elevation*) sangat dianjurkan.

Setelah kegiatan selesai, guru memandu sesi pendinginan dan refleksi keselamatan: “Bagian mana dari pertandingan tadi yang paling berisiko?” atau “Bagaimana cara kita mencegah cedera di pertandingan berikutnya?” Refleksi ini menanamkan kesadaran bahwa keselamatan adalah tanggung jawab bersama dan bagian dari sportivitas sejati.

5. Asesmen Formatif

Asesmen formatif pada Bab 2 “Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas” dirancang untuk membantu guru memantau perkembangan kemampuan peserta didik dalam memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan konsep strategi permainan serta kerja sama tim. Penilaian dilakukan secara berkelanjutan melalui



pengamatan terhadap aktivitas yang paling representatif dari setiap subbab. Hasil asesmen bukan digunakan untuk memberikan nilai akhir, melainkan sebagai bahan refleksi dan umpan balik bagi guru maupun peserta didik agar pembelajaran liga kelas berlangsung adaptif, inklusif, dan bermakna.

a. Asesmen Formatif 1: Tugas Awal Mendiskusikan Pilihan Olahragamu

1) Deskripsi

Peserta didik mengamati video atau gambar permainan (futsal, bola tangan, bulu tangkis ganda), kemudian mendiskusikan karakteristik tiap cabang olahraga seperti jumlah pemain, peraturan dasar, dan pola strategi tim. Setiap kelompok mencatat hasil pengamatan dan mempresentasikannya di depan kelas.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi perbedaan strategi dan pola kerja tim.
- ▶ Melatih keterampilan berpikir kritis dan komunikasi dalam menjelaskan hasil observasi.
- ▶ Menumbuhkan kesadaran bahwa setiap olahraga membutuhkan strategi dan kerja sama yang berbeda.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru menyiapkan media visual (video atau gambar). Beri waktu 10–15 menit bagi kelompok untuk mencatat hasil pengamatan, kemudian mempresentasikannya. Gunakan lembar observasi dengan indikator: kemampuan analisis, keaktifan berdiskusi, dan relevansi jawaban.

b. Asesmen Formatif 2: Ayo, Bentuk Tim

1) Deskripsi

Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk menyusun komposisi tim yang seimbang berdasarkan kemampuan dan minat. Mereka menyepakati nama tim, nilai yang dijunjung, serta aturan internal yang disepakati bersama.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kemampuan peserta didik dalam mengorganisasi tim secara adil dan fungsional.



- ▶ Melatih keterampilan bermusyawarah dan pengambilan keputusan.
- ▶ Meningkatkan rasa tanggung jawab dan kebersamaan dalam tim.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru membagikan lembar perencanaan tim. Waktu pengerjaan 10–12 menit. Setiap tim melakukan validasi hasil kepada guru. Gunakan lembar observasi dengan indikator: partisipasi anggota, kejelasan pembagian peran, dan kesesuaian aturan tim.

c. Asesmen Formatif 3: Kenali dan Coba Peran Kalian!

1) Deskripsi

Peserta didik mempelajari tugas inti dari lima peran (pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis), kemudian mencoba melakukan simulasi singkat untuk memahami fungsi dan tanggung jawab setiap peran.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur pemahaman peserta didik terhadap tugas dan tanggung jawab setiap peran.
- ▶ Melatih kemampuan menerapkan prosedur dasar peran dalam situasi sederhana.
- ▶ Menilai kesiapan peserta didik dalam menjalankan rotasi peran pada kegiatan liga kelas.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru membagikan kartu SOP peran. Beri waktu 10 menit untuk belajar peran, kemudian lakukan simulasi singkat. Gunakan lembar observasi dengan indikator: ketepatan memahami peran, ketelitian praktik, dan kerja sama kelompok.

d. Asesmen Formatif 4: Latihan untuk Peran Pemain

1) Deskripsi

Peserta didik melakukan latihan permainan kecil (Permainan 3 vs 3) untuk menerapkan satu pola serangan dan satu prinsip bertahan. Aktivitas ini melatih kemampuan membuat keputusan cepat serta bekerja sama dengan rekan satu tim.



2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur penerapan strategi dasar dalam situasi permainan.
- ▶ Melatih kemampuan mengambil keputusan dan beradaptasi terhadap tekanan permainan.
- ▶ Mengembangkan komunikasi dan koordinasi antarpemain.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru mengatur mini permainan 3 lawan 3 dengan durasi 3×3 menit. Gunakan lembar observasi untuk menilai: frekuensi penerapan strategi, ketepatan keputusan, dan komunikasi antarpemain.

e. Asesmen Formatif 5: Membangun Antusiasme Tim

1) Deskripsi

Setiap tim menyusun mini-kontrak berisi tiga perilaku positif yang akan diterapkan selama pertandingan, seperti menyemangati rekan, menghargai lawan, dan mematuhi keputusan wasit.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kesadaran peserta didik terhadap nilai sportivitas dan *fair play*.
- ▶ Meningkatkan kemampuan bekerja sama serta menjaga suasana permainan yang positif.
- ▶ Membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan saling menghargai.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru memberikan templat kontrak *fair play*. Setiap tim menuliskan dan menandatangani tiga komitmen perilaku positif, lalu membacakan hasilnya di depan kelas. Gunakan indikator: kejelasan isi kontrak, relevansi perilaku, dan keterlibatan seluruh anggota tim.



f. Asesmen Formatif 6: Lembar Kerja Pemain – Penerapan Strategi Liga Kelas

1) Deskripsi

Peserta didik menerapkan pola serangan dan prinsip bertahan yang telah dipelajari dalam pertandingan liga kelas, kemudian mencatat hasil dan refleksi singkat dalam lembar kerja.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur kemampuan menerapkan strategi permainan dalam situasi pertandingan sesungguhnya.
- ▶ Mengevaluasi efektivitas pola gerak dan keputusan selama pertandingan.
- ▶ Memberikan dasar bagi perbaikan strategi pada pertemuan berikutnya.

3) Instruksi untuk Asesmen

Guru mengamati jalannya pertandingan dan memberikan penilaian terhadap pelaksanaan strategi. Peserta didik mengisi lembar kerja refleksi setelah bermain. Indikator: keberhasilan menerapkan strategi, kemampuan beradaptasi, dan refleksi diri terhadap performa tim.

g. Asesmen Formatif 7: Refleksi Puncak Penghargaan (SAH)

1) Deskripsi

Peserta didik menuliskan refleksi menggunakan format SAH (Situasi–Aksi–Hasil) untuk menggambarkan pengalaman, kontribusi, dan pembelajaran selama kegiatan liga kelas.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kemampuan peserta didik dalam merefleksikan pengalaman belajar secara jujur dan konstruktif.
- ▶ Mengembangkan kesadaran diri dan perencanaan perbaikan untuk kegiatan berikutnya.
- ▶ Menumbuhkan apresiasi terhadap kerja sama tim dan nilai sportivitas.



3) Instruksi untuk Asesmen

Guru membagikan lembar refleksi SAH dan memberi waktu 10 menit untuk penulisan. Setelah itu, peserta dapat berbagi hasil refleksinya dengan teman sebangku. Indikator: kejelasan situasi yang dipilih, kedalaman refleksi, dan sikap positif terhadap pembelajaran.

G. Sumatif

Asesmen ini dilakukan di akhir Bab 2. Tujuannya untuk menilai keterampilan gerak, pemahaman permainan, dan sikap sportivitas. Hasilnya digunakan guru untuk pengayaan atau perbaikan.

1. Tujuan

- Mengukur penerapan strategi menyerang dan bertahan.
- Menilai kemampuan membaca permainan, mengambil keputusan, dan bekerja sama.
- Menilai teknik dasar dan sportivitas.
- Menilai kinerja peran non-pemain (pelatih, wasit, skorer, jurnalis).

2. Bentuk dan Instruksi

- Peserta didik tampil per tim liga: 5 pemain + peran non-pemain.
- Durasi ± 5 menit per tim (boleh *time-out* 30 detik).
- Guru menilai strategi, koordinasi/komunikasi, teknik dasar, dan sikap.

3. Contoh jika Futsal

- Menyerang: *wall pass*, rotasi 3–2. Lakukan ≥ 3 percobaan.
- Bertahan: *man-to-man*, *zone defense*. Lakukan ≥ 2 percobaan.
- Koordinasi: pakai aba-aba, buka ruang, jaga posisi.
- Peran non-pemain:
 - ▶ Pelatih: beri instruksi awal dan saat *time-out*.
 - ▶ Wasit: pimpin simulasi, peluit, isyarat.



- ▶ Skor: catat percobaan berhasil/gagal.
- ▶ Jurnal: tulis ringkasan 5–7 kalimat.

4. Lembar Observasi

a. Komponen A — Peragaan Tim (70%)

Tabel 2.4 Lembar Observasi Peragaan Tim

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor (1–4)	Catatan Guru
1	Strategi Menyerang	Pola serangan tampak, ≥ 3 percobaan, alur lancar, kerja sama baik.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	
2	Strategi Bertahan	Menutup ruang, menghambat serangan lawan dengan posisi tepat.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	
3	Koordinasi dan Komunikasi	Aba-aba jelas, posisi/rotasi tepat, dukungan tanpa bola.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	
4	Teknik Dasar	Kontrol, oper, tembakan/ <i>clearance</i> dilakukan benar dan stabil.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	
5	Sportivitas	Taat aturan, menghargai lawan/wasit, emosi terkendali.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	

Skala 1–4: 1 = Berkembang • 2 = Cukup • 3 = Mahir • 4 = Sangat Mahir

b. Komponen B — Peran Individu

Tabel 2.5 Lembar Observasi Peran Individu

No	Peran	Aspek yang Dinilai	Skor (1–4)	Catatan Guru
1	Pelatih	Tujuan dan pola jelas; arahan/time-out; koreksi tepat.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	
2	Wasit	Posisi dan isyarat benar; keputusan konsisten; kendali laga.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	



No	Peran	Aspek yang Dinilai	Skor (1–4)	Catatan Guru
3	Skorer	Catatan serangan rapi; koordinasi dengan wasit; rekap benar.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	
4	Jurnalis	Laporan ringkas: judul, momen penting, kutipan, data sederhana.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	

5. Penskoran (disederhanakan)

- Nilai Komponen A (1–4): rata-rata dari A1, A2, A3, A4, A5
- Nilai Komponen B (1–4): rata-rata indikator peran yang dijalankan

6. Nilai Akhir = $0,70 \times \text{Komponen A} + 0,30 \times \text{Komponen B}$

Konversi 0–100 = Nilai Akhir $\div 4 \times 100$

Contoh: A = 3,4 ; B = 3,2 $\rightarrow$ NA = $0,70 \times 3,4 + 0,30 \times 3,2 = 3,34 \approx 84/100$

H. Kunci Jawaban

1. Kunci Jawaban Asesmen Formatif Awal

a. Pengalaman Bermain

Kunci Pembahasan:

Tidak ada jawaban benar atau salah. Hasil isian digunakan guru untuk mengetahui cabang olahraga yang pernah dimainkan peserta didik dan menentukan kebutuhan latihan awal.

Contoh Tabel Rekap:

Tabel 2.6 Tabel Pengamatan Pengalaman Bermain

Nama	Cabang Olahraga yang Pernah Dimainkan	Jumlah	Catatan
Sinta	Futsal, Bulu tangkis	2	Sudah mengenal permainan beregu
Rafi	Futsal, Basket, Voli	3	Siap membantu teman lain



b. Peran yang Pernah Diambil

Kunci Pembahasan:

Data digunakan untuk mengetahui peran yang sudah pernah dijalani. Guru dapat menentukan rotasi peran agar setiap peserta didik mendapat pengalaman baru.

Contoh Tabel Rekap:

Tabel 2.7 Tabel Peran

Nama	Peran yang Pernah Dijalani	Jumlah	Peran Awal yang Disarankan
Sinta	Pemain, Wasit	2	Pemain
Rafi	Pemain, Pelatih, Jurnalis	3	Pelatih

c. Penilaian Diri

Kunci Pembahasan:

Nilai 1–5 menunjukkan tingkat pengalaman peserta didik dalam setiap peran. Guru dapat menilai kesiapan awal peserta didik untuk melaksanakan kegiatan liga kelas.

- ▶ 1–2 = masih pemula
- ▶ 3 = cukup bisa
- ▶ 4–5 = sudah mahir

Contoh Tabel Rekap:

Tabel 2.8 Tabel Penilaian Diri

Nama	Pemain	Pelatih	Wasit	Skorer	Jurnalis	Nilai Rata-rata	Catatan
Sinta	4	–	3	–	–	3,5	Sudah percaya diri bermain
Rafi	3	4	–	2	4	3,3	Cocok jadi pelatih



d. Harapan dan Tantangan

Kunci Pembahasan:

Jawaban digunakan untuk memahami motivasi dan kebutuhan belajar peserta didik.

- ▶ Harapan: hal yang ingin dipelajari.
- ▶ Tantangan: hal yang masih dirasa sulit.
- ▶ Target: rencana pribadi untuk liga kelas.

Contoh Tabel Rekap:

Tabel 2.9 Motivasi dan Kebutuhan Belajar

Nama	Harapan	Tantangan	Target Pribadi
Sinta	Belajar strategi bertahan	Kurang percaya diri	Mampu berkoordinasi lebih baik dengan tim
Rafi	Belajar memimpin sebagai pelatih	Kesulitan memberi instruksi	Dapat memimpin tim dengan tenang

2. Kunci Jawaban Asesmen Formatif

a. Asesmen Formatif 1: Tugas Awal Mendiskusikan Pilihan Olahragamu

Kunci Pembahasan:

Jawaban tepat memuat: (a) jumlah pemain/ciri format (individu vs beregu), (b) aturan dasar paling penting, (c) contoh pola strategi tim (serangan–bertahan pemanfaatan ruang) sesuai cabang. Presentasi ringkas (2–3 menit), argumen logis, contoh situasi permainan, dan penggunaan istilah yang benar.

Contoh tabel pengamatan (oleh teman/pengamat):

Kelompok	Cabang	Jumlah Pemain & Format	Aturan Dasar Kunci (singkat)	Pola Strategi Tim yang Teridentifikasi	Kualitas Presentasi (Jelas/ Ringkas/ Akurat)	Catatan
A	Futsal	5v5, beregu	Waktu, pelanggaran, restart	Build-up, pressing, rotasi	J/R/A	...



Kelompok	Cabang	Jumlah Pemain & Format	Aturan Dasar Kunci (singkat)	Pola Strategi Tim yang Teridentifikasi	Kualitas Presentasi (Jelas/ Ringkas/ Akurat)	Catatan
B	Bulu tangkis ganda	2v2, rally point	Servis, area, fault	Serang depan–belakang, switch	J/R/A	...

b. Asesmen Formatif 2: Ayo, Bentuk Tim

Kunci Pembahasan:

Pembagian peran adil dan fungsional (minat/kemampuan/rotasi), nama dan nilai tim disepakati, aturan internal singkat dan realistis. Semua anggota berpartisipasi; ada alasan pembagian peran.

Contoh tabel pengamatan (oleh teman/pengamat):

Tabel 2.10 Pembagian Peran

Tim	Anggota	Peran Awal	Alasan Singkat (minat/kemampuan)	Aturan/Komitmen Tim (3 butir)	Partisipasi Anggota (Tinggi/ Sedang/ Rendah)	Catatan
Alpha	Sinta	Pemain	Kecepatan & kontrol baik	1)... 2)... 3)...	T/S/R	...

c. Asesmen Formatif 3: Kenali dan Coba Peran Kalian!

Kunci Pembahasan:

- ▶ Peserta didik mampu menyebutkan **tugas inti** tiap peran dan **mendemokan SOP** sederhana (isyarat wasit, format skoring, *outline* liputan, arahan pelatih).
- ▶ Penilaian menekankan ketepatan SOP dan kerja sama.



Contoh tabel pengamatan (oleh teman/pengamat):

Tabel 2.11 Lembar Pengamatan Peran

Nama	Peran yang Dicoba	Tugas Kunci (ringkas)	Praktik SOP (Ya/ Tidak)	Ketepatan (Benar/Perlu Koreksi)	Kerja Sama (1-4)	Catatan
Rafi	Wasit	Posisi, isyarat, peluit	Ya	Benar	3	...

d. Asesmen Formatif 4: Latihan untuk Peran Pemain (Permainan 3 vs 3)

Kunci Pembahasan:

- ▶ Keberhasilan jika minimal 2 eksekusi pola serangan dan 2 prinsip bertahan tampak jelas; keputusan bermain tepat dan cepat; komunikasi efektif.
- ▶ Catatan fokus pada pola-keputusan-komunikasi.

Contoh tabel pengamatan (oleh teman/pengamat):

Tabel 2.12 Lembar Pengamatan Pemain

Nama Pemain	Pola Serangan Dieksekusi (0/1/≥2)	Prinsip Bertahan Diterapkan (0/1/≥2)	Keputusan (Tepat/ terlambat/ salah)	Komunikasi (1-4)	Catatan Momen Kunci
Dita	≥2	≥2	Tepat	4	<i>Cutting + give-and-go sukses</i>

e. Asesmen Formatif 5: Membangun Antusiasme Tim (Kontrak Fair Play)

Kunci Pembahasan:

- ▶ Tiga perilaku positif jelas, relevan, teramati (mis. menyemangati rekan, menerima keputusan wasit, tidak mengejek).
- ▶ Disepakati seluruh anggota dan siap diterapkan pada pertandingan.



Contoh tabel pengamatan (oleh teman/pengamat):

Tabel 2.13 Lembar Pengamatan Perilaku

Tim	Perilaku 1	Perilaku 2	Perilaku 3	Kejelasan (Jelas/Kurang)	Keterlibatan (Semua/Mayoritas/Minoritas)	Catatan
Rajawali	...	...	...	Jelas	Semua	...

f. Asesmen Formatif 6: Pengisian Lembar Kerja Pemain – Penerapan Strategi Liga Kelas

Kunci Pembahasan (selaras dengan format Lembar Kerja Pemain):

- ▶ Strategi Menyerang: nama pola + kapan diterapkan; kaitkan dengan bukti momen.
- ▶ Strategi Bertahan: prinsip (cover/press/zone) + contoh situasi.
- ▶ Pemanfaatan Ruang: zona lapangan yang paling sering dipakai dan alasannya.
- ▶ Tantangan: hambatan spesifik (lawan pressing, posisi tidak rapi, dan lain-lain).
- ▶ Rencana Perbaikan: langkah konkret untuk pertandingan berikut (latihan pola X, isyarat komunikasi, reposisi).

Contoh tabel pengamatan

Tabel 2.14 Lembar Kerja Pemain

Nama Pemain	Strategi Menyerang (ringkas)	Strategi Bertahan (ringkas)	Pemanfaatan Ruang (zona/alasannya)	Tantangan Utama	Rencana Perbaikan (spesifik)
Sinta	Rotasi sayap–tengah	Cover area tengah	Sisi kanan: ruang lebih longgar	Press lawan cepat	Latih <i>timing</i> rotasi dan <i>calling</i>

Catatan: Peran lain silakan disesuaikan



g. Asesmen Formatif 7: Refleksi Puncak Penghargaan (SAH)

Kunci Pembahasan:

- ▶ S (Situasi): pilih momen penting dari liga/pertandingan.
- ▶ A (Aksi): tindakan spesifik yang dilakukan pada peran masing-masing.
- ▶ H (Hasil): dampak pada tim + rencana perbaikan pribadi (mengarah ke kegiatan puncak/pasca liga). Bagian refleksi ini koheren dengan sesi akhir liga/penghargaan dan refleksi bersama.

3. Kunci Jawaban Asesmen Sumatif

Pada asesmen sumatif Simulasi Taktis Permainan Futsal atau Bola Tangan, guru menilai kemampuan peserta didik pada tiga ranah: keterampilan, pemahaman, dan sikap, dilengkapi refleksi diri.

Kunci Pembahasan:

- ▶ Peserta didik dinyatakan Mahir bila rangkaian gerak efisien, tepat waktu, serta keputusan dan sikapnya sesuai situasi permainan.
- ▶ Kategori Sangat Mahir diberikan bila gerak stabil, komunikasi jelas, dan mampu memengaruhi ritme permainan tim.
- ▶ Umpan balik guru berdasarkan observasi langsung, catatan perilaku, dan refleksi peserta didik.

Contoh Lembar Observasi Guru

Tabel 2.15 Lembar Observasi Guru

Nama Peserta Didik	Kombinasi Gerak (1-4)	Kontrol Tubuh (1-4)	Kelincahan (1-4)	Pemahaman Permainan (1-4)	Sikap & Sportivitas (1-4)	Catatan Guru
Bima	4	4	4	4	4	Gerak efisien; cepat membaca arah bola; komunikatif
Rani	3	3	3	3	3	Stabil, masih ragu saat mengambil keputusan



Nama Peserta Didik	Kombinasi Gerak (1-4)	Kontrol Tubuh (1-4)	Kelincahan (1-4)	Pemahaman Permainan (1-4)	Sikap & Sportivitas (1-4)	Catatan Guru
Riko	2	2	3	2	2	Masih kaku; perlu latihan kontrol dan fokus
Sela	3	4	4	3	4	Lincah dan sportif; operan kadang terburu-buru
Danu	3	3	3	3	4	Aktif mendukung tim dan menjaga kerja sama

Refleksi Peserta Didik, Contoh jawaban:

- ▶ “Umpan cepat di dekat gawang membuat teman berhasil mencetak gol.”
- ▶ “Tantangan saya: kehilangan bola karena terlalu lama menggiring.”
- ▶ “Saya akan lebih sering melihat posisi teman sebelum mengoper.”

Contoh Rekap Nilai dan Interpretasi

(Nilai Akhir = $0,50 \times \text{Keterampilan} + 0,25 \times \text{Pemahaman} + 0,25 \times \text{Sikap}$)

Tabel 2.16 Rekap Nilai dan Interpretasi

Nama Peserta Didik	Keterampilan	Pemahaman	Sikap	Nilai Akhir (0,5 + 0,25 + 0,25)	Kategori
Bima	4	4	4	4,00	Sangat Mahir
Rani	3	3	3	3,00	Mahir



Nama Peserta Didik	Keterampilan	Pemahaman	Sikap	Nilai Akhir (0,5 + 0,25 + 0,25)	Kategori
Riko	2	3	2	2,25	Cukup Mahir
Danu	3	2	3	2,75	Cukup Mahir
Sela	4	3	4	3,75	Sangat Mahir

I. Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran Bab 2 tentang *Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas*, guru menindaklanjuti hasil asesmen formatif dan sumatif berdasarkan observasi, refleksi, dan catatan selama pertandingan. Tujuannya adalah membantu peserta didik memperbaiki pemahaman dan keterampilan dalam strategi permainan, komunikasi tim, serta sportivitas.

Guru memberikan umpan balik langsung, baik secara lisan maupun tertulis. Peserta didik juga dapat diminta menerapkan hasil belajar di luar kelas, misalnya dengan berlatih passing, rotasi posisi, atau latihan koordinasi sederhana bersama teman.

1. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang masih kesulitan dalam memahami strategi, koordinasi tim, atau peran dalam permainan. Guru dapat melakukan:

- Penjelasan ulang strategi menyerang dan bertahan menggunakan papan taktik atau video singkat.
- Latihan sederhana, misalnya wall pass, zona bertahan, atau komunikasi antar pemain dengan tempo lambat.
- Refleksi singkat, peserta didik menuliskan bagian permainan yang belum berhasil dan langkah perbaikan.
- Tutor sebaya, peserta didik yang lebih mahir membantu teman lain untuk memperbaiki teknik atau posisi bermain.



2. Pengayaan

Peserta didik yang sudah mahir dapat mengikuti kegiatan pengayaan dengan membuat strategi digital menggunakan aplikasi *Coach Tactic Board: Futsal*. Langkah kegiatan:

- Unduh aplikasi *Coach Tactic Board: Futsal* di Play Store atau App Store.
- Buat pola strategi menyerang atau bertahan dengan mengatur posisi pemain dan arah gerak.
- Simpan hasil strategi (*screenshot*) dan presentasikan kepada guru atau teman sekelas.
- (Opsional) Praktikkan strategi yang dibuat dalam mini *game* 3–5 menit.

3. Pemanfaatan Sumber Belajar

Guru dapat menambah sumber belajar seperti berikut.

- Video pendek latihan strategi futsal dan komunikasi tim.
- Aplikasi Coach Tactic Board untuk merancang pola permainan.
- Analisis sederhana hasil pertandingan liga kelas.

J. Refleksi

Setelah mempelajari Bab 2 “*Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas*”, peserta didik dan guru diharapkan melakukan refleksi terhadap proses dan hasil pembelajaran. Kegiatan refleksi ini bertujuan memperkuat kesadaran belajar, menilai perkembangan kerja sama dan strategi bermain, serta merencanakan perbaikan pada bab berikutnya.

a. Refleksi bagi Peserta Didik

Refleksi ini membantu peserta didik mengenali kemajuan, tantangan, serta pengalaman belajar selama mengikuti Liga Kelas. Melalui refleksi, peserta didik dapat menilai seberapa jauh kemampuan mereka dalam berkomunikasi, memahami strategi, dan menjaga sportivitas tim.

Guru dapat memandu dengan pertanyaan berikut.

- ▶ Strategi apa yang paling efektif menurut timmu dan mengapa?
- ▶ Bagaimana kerja sama dan komunikasi timmu selama pertandingan?



- ▶ Apa kesulitan yang kamu hadapi saat menjalankan peran (pemain, pelatih, wasit, atau jurnalis)?
- ▶ Bagaimana kamu memperbaiki kesalahan atau kekurangan saat bermain?
- ▶ Apa yang akan kamu tingkatkan untuk pertandingan berikutnya?

Refleksi dapat dilakukan melalui lembar tulis pribadi, diskusi kelompok, atau presentasi singkat di akhir sesi liga. Guru memberikan umpan balik singkat sebagai penguatan dan motivasi.

b. Refleksi bagi Guru

Refleksi bagi guru berfungsi meninjau efektivitas pembelajaran, kesesuaian strategi, serta keterlibatan peserta didik selama Liga Kelas. Guru mengevaluasi sejauh mana peserta didik memahami konsep kerja sama, strategi, dan sportivitas, lalu merencanakan perbaikan pembelajaran berikutnya.

Tabel 2.17 Refleksi Guru

Pendekatan / Strategi	Sudah Dilakukan	Sudah, tapi Belum Efektif	Perlu Ditingkatkan
Menggunakan sistem Liga Kelas yang melibatkan semua peran (pemain, pelatih, wasit, jurnalis).	☐	☐	☐
Menjelaskan strategi dasar menyerang dan bertahan dengan media visual (gambar/video).	☐	☐	☐
Mengarahkan kerja sama dan komunikasi tim selama permainan.	☐	☐	☐
Memberikan umpan balik langsung dan motivasi kepada peserta didik.	☐	☐	☐
Mengelola waktu permainan agar semua tim mendapat kesempatan yang seimbang.	☐	☐	☐
Menilai sikap sportivitas dan tanggung jawab setiap peserta didik.	☐	☐	☐



K. Sumber Belajar

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Fase A–F)*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Peraturan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 46 Tahun 2025 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Cambridge University Press. (n.d.). *Health & Physical Education for the Australian Curriculum: Years 9 & 10*. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.edu.au>

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam: Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Human Kinetics.

Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Human Kinetics.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Ebta Heri Susanto, Yusnita Pusparagen

ISBN: 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Bab

3

Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK



A. Pendahuluan

Bab ini merupakan pengembangan dari materi sebelumnya, yaitu mengintegrasikan kemampuan individu ke dalam sebuah tim untuk mencapai tujuan bersama melalui kepemimpinan dan kolaborasi yang efektif. Tujuan utamanya adalah mencapai sasaran bersama melalui penerapan kepemimpinan dan kolaborasi yang efektif. Fokus pembelajaran adalah membimbing peserta didik untuk memahami, menganalisis, dan mempraktikkan peran kepemimpinan serta esensi kolaborasi dalam konteks aktivitas jasmani.

Tugas guru adalah menuntun peserta didik agar tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga menjadi anggota tim yang fungsional, mampu bekerja sama, berkomunikasi, dan mengambil tanggung jawab. Peserta didik perlu memahami bahwa keberhasilan tim bukan ditentukan oleh kehebatan satu individu, melainkan oleh kekuatan kolektif yang dibangun melalui kepemimpinan yang terarah dan kerja sama yang solid.

Implementasi Pembelajaran Mendalam pada bab ini menuntut guru untuk membangun sebuah proses yang utuh. Proses ini dimulai dengan menghubungkan konsep dengan praktik, yaitu teori tentang ciri-ciri pemimpin yang efektif langsung diterapkan dalam aktivitas kelompok di lapangan. Tahapan selanjutnya adalah mendorong refleksi dan transfer belajar, dengan membiasakan peserta didik mengevaluasi efektivitas kerja tim, menganalisis peran pemimpin, serta merefleksikan kontribusi pribadinya. Puncaknya adalah pengembangan kolaborasi dan kesadaran sosial yang bertujuan menumbuhkan sikap saling menghargai, komunikasi fungsional, empati dan tanggung jawab bersama demi menciptakan lingkungan tim yang positif dan suportif.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran Bab 3 “Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK”, peserta didik diharapkan mampu memahami konsep kepemimpinan dan kolaborasi dalam aktivitas jasmani, menjelaskan tugas serta ciri-ciri pemimpin yang baik, serta mempraktikkan sikap kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab dalam sebuah tim. Selain itu, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan sikap kolaboratif, sportif, dan reflektif saat berpartisipasi dalam kegiatan kelompok secara aktif dan bertanggung jawab sehingga pembelajaran menjadi



berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran berikut ini.

a. Pemahaman Konsep Kepemimpinan dan Kolaborasi

- 1) Peserta didik menjelaskan pengertian kepemimpinan dan kolaborasi serta perannya dalam keberhasilan sebuah tim.
- 2) Peserta didik mengidentifikasi ciri-ciri pemimpin yang baik (misalnya komunikatif, berani mengambil Keputusan, dan memberi motivasi) dalam konteks permainan.
- 3) Peserta didik menyebutkan tiga unsur penting dalam kolaborasi, yaitu komunikasi, kepercayaan, dan sportivitas.

b. Aplikasi Kepemimpinan dalam Aktivitas Tim

- 1) Peserta didik mempraktikkan peran sebagai pemimpin atau kapten secara bergiliran dalam aktivitas permainan kelompok.
- 2) Peserta didik menunjukkan kemampuan mengambil keputusan sederhana saat permainan, seperti mengatur strategi bertahan atau menyerang.
- 3) Peserta didik mencoba membagi peran dan memberikan arahan kepada anggota tim sesuai dengan strategi yang telah disepakati.
- 4) Peserta didik menunjukkan sikap memberi motivasi dan semangat kepada anggota tim ketika menghadapi kesulitan atau tertinggal skor.

c. Aplikasi Kolaborasi dan Komunikasi dalam Tim

- 1) Peserta menunjukkan sikap kerja sama aktif dengan menjalankan perannya untuk mencapai tujuan bersama.
- 2) Peserta didik mempraktikkan komunikasi yang efektif, baik secara verbal maupun nonverbal untuk menjaga kekompakan.
- 3) Peserta didik menunjukkan rasa percaya kepada kemampuan teman satu tim dalam menjalankan tugasnya masing-masing.

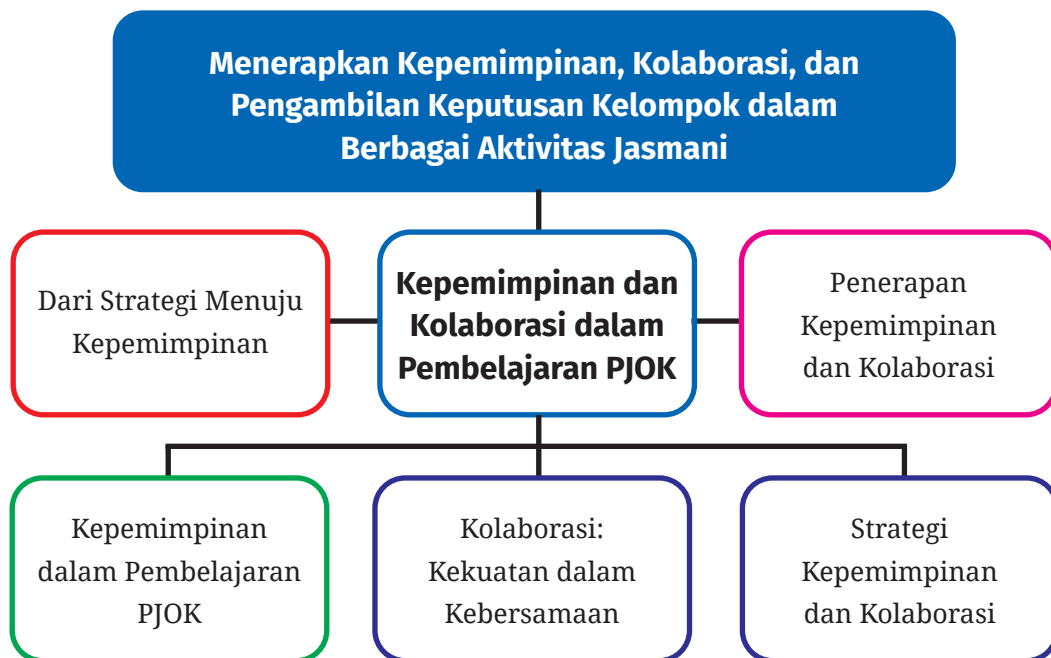
d. Internalisasi Tanggung Jawab dan Sportivitas

- 1) Peserta didik menunjukkan rasa tanggung jawab atas perannya di dalam tim dan tidak menyalahkan teman atas kesalahan yang terjadi.



- 2) Peserta didik menampilkan sikap sportif dengan menghargai aturan permainan, teman satu tim, maupun lawan.
- 3) Peserta didik merefleksikan kontribusi pribadinya terhadap kinerja tim dan memberikan umpan balik yang membangun kepada teman setelah aktivitas selesai.

2. Peta Materi



3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran dalam bab ini dapat dilakukan 6 - 8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 3 Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK, peserta didik perlu menguasai beberapa konsep dasar dan keterampilan prasyarat. Hal ini penting agar pembelajaran tidak hanya fokus pada aktivitas



fisik, tetapi juga pada pengembangan interaksi sosial, strategi, dan tanggung jawab bersama yang menjadi inti dari bab ini.

1. Konsep Prasyarat

a. Pemahaman Aturan Dasar Permainan

Peserta didik memahami aturan-aturan fundamental dari permainan beregu yang akan dimainkan. Misalnya futsal, voli, basket, atau permainan tradisional. Pemahaman ini merupakan kerangka dasar bagi setiap strategi, pembagian peran, dan pengambilan keputusan dalam tim.

b. Konsep Peran dan Posisi dalam Tim

Peserta didik mengenali bahwa dalam sebuah tim, setiap pemain memiliki peran atau posisi dengan tugas spesifik. Misalnya penyerang, bertahan, atau pengumpan. Konsep ini menjadi fondasi untuk memahami pentingnya pembagian kerja dan tanggung jawab.

c. Makna Tujuan Bersama

Peserta didik memahami bahwa tujuan utama tim, seperti mencetak skor dan memenangkan pertandingan, merupakan hasil usaha kolektif, bukan individu. Kesadaran ini menjadi penting untuk menumbuhkan motivasi berkolaborasi dengan orang lain.

d. Pentingnya Komunikasi Efektif

Peserta didik mengetahui bahwa komunikasi verbal dan nonverbal merupakan alat utama untuk berkoordinasi di lapangan. Mereka paham bahwa memberi isyarat, memanggil nama teman, dan mendengarkan arahan adalah bagian dari kerja sama.

e. Nilai Sportivitas dan Respek

Peserta didik telah menginternalisasi konsep sportivitas, yaitu menghargai teman maupun lawan, bermain dengan jujur, serta menerima kemenangan atau kekalahan secara positif. Sikap ini merupakan prasyarat untuk menciptakan lingkungan tim yang suportif dan sehat.



2. Keterampilan Prasyarat

a. Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar

Peserta didik telah memiliki kecakapan minimal dalam keterampilan dasar permainan yang relevan. Misalnya mengoper, menendang, atau melempar bola. Keterampilan ini memungkinkan mereka untuk fokus pada aspek taktis dan kolaboratif sehingga tidak lagi berhadapan dengan kesulitan teknis.

b. Kemampuan Mendengarkan dan Mengikuti Instruksi

Peserta didik terbiasa mendengarkan arahan dari guru atau teman dan mampu menjalankannya. Keterampilan ini menjadi sangat penting agar seorang pemimpin dapat mengarahkan timnya secara efektif.

c. Pengalaman Bekerja dalam Pasangan atau Kelompok Kecil

Peserta didik dapat bekerja sama dalam tugas-tugas sederhana secara berpasangan atau dalam kelompok kecil. Keterampilan ini menjadi jembatan untuk berkolaborasi dalam skala tim yang lebih besar.

d. Memberi dan Menerima Umpan Balik Positif

Peserta didik mampu menerima saran atau masukan tanpa bersikap defensif. Selain itu, mereka juga dapat memberikan pujian atau masukan sederhana secara sopan kepada teman.

e. Kemampuan Mengelola Emosi Dasar

Peserta didik dapat menunjukkan kontrol emosi dasar ketika menghadapi situasi yang menantang dalam permainan. Misalnya saat mereka melakukan kesalahan atau ketika timnya tertinggal poin dari lawan.

f. Keterampilan Observasi Sederhana

Peserta didik dapat mengamati situasi permainan secara sederhana. Seperti melihat posisi teman yang bebas atau pergerakan lawan. Hal tersebut dapat menjadi dasar pengambilan keputusan cepat.



C. Kerangka Pembelajaran

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran dalam bab ini berpusat pada pendekatan Pembelajaran Mendalam. Fokus utama terletak pada pengalaman langsung dan refleksi. Guru bukan lagi berperan sebagai instruktur teknik, melainkan sebagai fasilitator dan pelatih yang membimbing dinamika tim. Hal ini bertujuan agar peserta didik tidak hanya mengetahui tentang kepemimpinan, tetapi merasakan dan mempraktikkannya.

Berikut ini model dan strategi pembelajaran yang dapat diterapkan.

- a. *Model Teaching Games for Understanding*
Guru menyajikan permainan modifikasi yang menuntut peserta didik untuk berkolaborasi dan mengambil keputusan. Fokusnya bergeser dari “bagaimana cara mengoper bola” menjadi “kapan dan kepada siapa sebaiknya bola dioper untuk kebaikan tim”.
- b. *Strategi Pembelajaran Kooperatif (Cooperatif Learning)*
Peserta didik dibagi ke dalam tim-tim kecil yang heterogen dan diberi proyek atau tantangan permainan. Di sini, keberhasilan individu bergantung pada keberhasilan tim, mendorong mereka untuk berkomunikasi dan saling mendukung secara alamiah.
- c. *Strategi Bermain Peran (Role-Playing)*
Peserta didik secara bergiliran ditugaskan menjadi “kapten hari ini”. Mereka diberi mandat untuk memimpin permainan, menentukan strategi sederhana, atau menengahi perbedaan pendapat. Hal ini memberikan pengalaman kepemimpinan yang nyata dan aman.
- d. *Strategi Umpan Balik Antarteman (Peer Feedback)*
Setelah permainan, peserta didik menggunakan lembar observasi sederhana untuk memberikan umpan balik kepada rekannya. Pertanyaannya tidak tentang keterampilan teknis, tetapi pada aspek kolaborasi seperti *apakah ia sering berkomunikasi atau apakah ia memberi semangat pada teman*.



2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan yang efektif merupakan kunci untuk menanamkan nilai kolaborasi dan kepemimpinan.

a. Guru dan peserta didik

Guru berperan sebagai *coach* yang mengajukan pertanyaan pemantik ketika setelah permainan. Contoh pertanyaan: Apa yang sudah berjalan baik di tim kalian? Apa yang perlu diperbaiki? Siapa yang dapat mengambil inisiatif?

b. Antarpeserta didik

Kemitraan antarpeserta didik merupakan hal utama. Peserta didik belajar secara langsung untuk bernegosiasi, membagi tugas, menyelesaikan konflik, dan membangun kepercayaan dalam situasi permainan yang dinamis.

c. Guru mata pelajaran lain

Kolaborasi dengan guru Bimbingan Konseling atau BK untuk membahas studi kasus tentang dinamika kelompok atau resolusi konflik. Kolaborasi dengan guru IPS juga dapat dilakukan untuk membahas contoh-contoh kepemimpinan dalam sejarah atau masyarakat.

d. Orang tua/wali

Guru dapat menginformasikan bahwa fokus PJOK saat ini adalah pengembangan karakter kerja sama dan kepemimpinan. Hal ini bertujuan agar orang tua dapat mendukung dengan menanyakan pengalaman anak mereka dalam memimpin atau bekerja dalam tim.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan belajar harus dirancang untuk menumbuhkan interaksi dan rasa aman secara psikologis. Berikut ini penjelasannya.

a. Lingkungan fisik

Lapangan ditata untuk permainan tim. Penggunaan rompi dengan warna yang berbeda sangat penting untuk membangun identitas tim.



b. Lingkungan sosial

Menciptakan budaya memprioritaskan tim. Menetapkan norma kelas seperti *kita menang sebagai tim* atau *tidak ada saling menyalahkan*. Selain itu, rotasi kapten tim secara berkala juga diperlukan untuk memastikan setiap peserta didik mendapatkan kesempatan yang sama untuk memimpin.

c. Lingkungan digital

Memanfaatkan proyektor untuk menampilkan cuplikan video singkat dari pertandingan profesional yang menyoroti kerja sama tim atau keputusan krusial seorang kapten. Hal ini dapat menjadi bahan diskusi sebelum memulai praktik.

d. Keselamatan, Kesehatan, dan Keamanan (K3)

Selain keselamatan fisik, seperti pemanasan yang benar dan area bermain yang aman, K3 dalam bab ini mencakup keselamatan psikologis. Guru harus memastikan tidak ada perundungan, semua anggota tim merasa dilibatkan, dan tekanan untuk menang tidak mengalahkan tujuan pembelajaran kolaborasi.

4. Pemanfaatan Digital

Teknologi digunakan sebagai alat untuk memperkuat observasi dan refleksi. Berikut ini penjelasan dalam pengaplikasiannya.

a. Perencanaan pembelajaran

Guru dapat membagikan video inspiratif singkat tentang kerja sama tim melalui grup belajar daring sebelum pertemuan.

b. Pelaksanaan pembelajaran

Merekam cuplikan permainan selama 1 – 2 menit menggunakan tablet atau ponsel. Video tersebut bukan untuk menganalisis kesalahan teknis, melainkan untuk ditonton bersama tim saat istirahat. Tujuannya untuk menganalisis pola komunikasi dan kerja sama mereka.



c. Asesmen dan refleksi

Menggunakan *Google Form* sebagai media bagi peserta didik untuk mengisi lembar refleksi diri atau penilaian antarteman mengenai aspek kepemimpinan dan kolaborasi setelah sesi berakhir.

d. Pendalaman makna

Tim dapat ditugaskan untuk membuat video sederhana yang berisi momen kolaborasi terbaik mereka. Tugas ini dapat dijadikan sebagai proyek akhir bab yang merayakan pertumbuhan mereka sebagai sebuah tim.

D. Apersepsi

Kegiatan apersepsi bertujuan untuk menghubungkan pengalaman emosional dan pengetahuan umum peserta didik tentang peristiwa olahraga nasional (Piala Asia 2023) dengan konsep inti yang akan dipelajari di Bab 3, yaitu “Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK”. Guru membantu peserta didik memahami bahwa prinsip-prinsip keberhasilan sebuah tim profesional juga berlaku dalam aktivitas jasmani yang mereka lakukan sehari-hari.

Langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut.

1. Pemantik Awal

Tahapan ini bertujuan untuk mengaktifkan memori dan emosi peserta didik. Guru memulai dengan pertanyaan yang membangkitkan ingatan kolektif. Berikut beberapa pertanyaan yang dapat dilontarkan:

- ▶ “Siapa yang pernah menonton pertandingan tim nasional sepak bola Indonesia?”
- ▶ “Ada yang tahu momen saat Indonesia lolos ke Piala Asia 2023? Apa yang kalian rasakan saat menonton pertandingan itu?”
- ▶ “Menurut kalian, kenapa seluruh masyarakat bisa begitu bangga dan mendukung timnas saat itu?”

Pertanyaan-pertanyaan di atas menstimulasi peserta didik untuk mengingat kembali rasa persatuan, kebanggaan, dan antusiasme yang ditimbulkan oleh prestasi olahraga.



2. Analisis Narasi

Tahapan ini bertujuan untuk mengaitkan cerita dengan konsep. Guru dapat membacakan atau meminta peserta didik membaca paragraf tentang kisah Timnas Indonesia di Piala Asia 2023. Guru mengajak peserta didik untuk menganalisis cerita tersebut secara singkat.

- ▶ “Berdasarkan cerita tadi, apa saja yang membuat Timnas Indonesia bisa tampil solid dan sampai ke final?”
- ▶ Mengapa pemain hebat saja tidak cukup untuk membuat sebuah tim menang?”
- ▶ Siapa yang berperan penting dalam mengatur strategi dan menjaga kekompakan tim?”

Guru memandu diskusi untuk menyimpulkan bahwa faktor kepemimpinan, yaitu pelatih dan kapten, serta kolaborasi yang ditunjukkan dengan saling percaya dan mendukung merupakan fondasi keberhasilan tim. Bahkan hal tersebut sering kali lebih penting daripada sekadar kemampuan individu.

3. Diskusi Reflektif

Tujuan langkah ini adalah menggali pengalaman peserta didik. Guru meminta beberapa peserta didik berbagi pengalaman ketika bermain dalam tim. Misalnya ketika *class meeting*, olahraga di rumah, atau kerja kelompok. Guru dapat bertanya, “Pernahkah kalian merasa tim kalian tidak kompak? Apa yang menjadi penyebabnya?” Kemudian minta peserta didik untuk menuliskannya di papan tulis.

4. Menegaskan Tujuan Bab

Guru menutup apersepsi dengan kalimat penegasan, “Seperti cerita Timnas tadi, keberhasilan dalam aktivitas jasmani tidak hanya soal fisik atau kehebatan individu. Di Bab 3 ini, kita akan belajar dan berlatih secara langsung bagaimana kepemimpinan dan kolaborasi menjadi kunci kemenangan dan kekompakan tim. Kalian akan belajar bagaimana cara memimpin sekaligus cara menjadi anggota tim yang baik”.



E. Formatif Awal

Asesmen awal ini bertujuan untuk membantu guru memahami pemahaman awal, pengalaman, dan kecenderungan sikap peserta didik terkait konsep kepemimpinan dan kolaborasi dalam konteks aktivitas kelompok. Hasil asesmen dipakai sebagai dasar bagi guru untuk memetakan profil peserta didik. Misalnya calon pemimpin, kolaborator yang baik, atau anggota yang masih pasif. Hasilnya untuk merancang strategi diferensiasi dalam pembelajaran Bab 3.

Langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut.

1. Kuesioner Pemahaman Konsep dan Sikap

Guru membagikan lembar asesmen awal seperti yang terdapat pada Buku Siswa yang berisi pertanyaan pilihan ganda dan reflektif untuk menggali pemahaman dan pengalaman peserta didik.

- a. Guru mengarahkan peserta didik untuk menjawab seluruh pertanyaan (A dan B) dengan jujur berdasarkan pengalaman dan pendapat pribadi mereka.
- b. Guru menekankan bahwa asesmen ini bertujuan untuk refleksi, bukan untuk dinilai benar atau salah.
- c. Guru memantik diskusi kelas setelah peserta didik selesai mengisi. Beberapa pertanyaan yang dapat dilontarkan:
 - ▶ “Dari jawaban nomor 1, mengapa sebagian besar dari kalian memilih ‘mencoba memberi arahan sederhana’ daripada ‘menunggu orang lain’?”
 - ▶ “Ada yang memiliki pengalaman menarik saat menjadi pemimpin, seperti yang diceritakan di jawaban nomor 4? Apa yang kamu rasakan saat itu?”
 - ▶ “Untuk pertanyaan nomor 3, kenapa memberi semangat kepada teman yang berbuat salah itu penting dalam sebuah tim?”
- d. Guru mencatat kecenderungan umum atau pola pikir peserta didik. Kemungkinan hasilnya sebagai berikut.
 - ▶ Peserta didik cenderung pasif dan lebih suka menunggu perintah.
 - ▶ Peserta didik sudah memahami pentingnya kerja sama tetapi belum tahu cara memulainya.



- ▶ Peserta didik menganggap pemimpin harus selalu orang yang paling mahir dalam permainan.
- e. Tujuan tahap ini adalah untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kesiapan sosial dan emosional peserta didik dalam menerima materi kepemimpinan dan kolaborasi.

2. Aktivitas Observasi

Aktivitas ini dilakukan dengan simulasi kelompok tanpa pemimpin dan bertempat di lapangan atau di dalam kelas. Tujuannya untuk mengamati dinamika kelompok secara langsung.

- a. Guru memberikan sebuah permainan kolaboratif sederhana. Contohnya membangun menara tertinggi dari sedotan dan selotip dalam waktu lima menit. Bisa juga permainan memindahkan beberapa bola dari satu titik ke titik lain hanya menggunakan tali tanpa menyentuh bola.
- b. Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil, misalnya 4 sampai 5 orang, tetapi jangan menunjuk seorang pemimpin di setiap kelompok. Guru menjelaskan tujuan dan aturan dasar permainan, kemudian membiarkan dinamika kelompok terbentuk secara alami.
- c. Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk menyelesaikan tantangan. Guru berkeliling dan mengamati proses di setiap kelompok tanpa melakukan intervensi, kecuali untuk keselamatan. Guru fokus pada bagaimana mereka berkomunikasi, siapa yang mengambil inisiatif, dan bagaimana mereka mengatasi masalah.
- d. Setelah waktu habis, guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi. Berikut beberapa pertanyaan yang dapat dilontarkan:
 - ▶ “Apa yang pertama kali kelompok kalian lakukan saat permainan dimulai?”
 - ▶ Apakah ada kesulitan dalam memulai? Mengapa demikian?”
 - ▶ “Bagaimana cara kelompok kalian akhirnya dapat bekerja sama? Apakah ada seseorang yang memandu?”
- e. Guru menekankan bahwa dalam situasi tanpa pemimpin yang ditunjuk, inisiatif dan komunikasi menjadi sangat penting. Kepemimpinan dapat muncul dari siapa saja yang berani memberikan ide dan mengajak teman-temannya untuk bekerja sama.



- f. Guru dapat menggunakan lembar pengamatan sederhana untuk mencatat perilaku peserta didik selama melakukan simulasi.

Tabel 3.1 Rubrik Observasi Guru

Nama Peserta Didik	Inisiatif dan Kepemimpinan	Partisipasi dan Kolaborasi	Komunikasi Efektif	Keterangan/ Intervensi Guru
Liana	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	
Rendi	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	
Akbar	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	☐ Baik ☐ Cukup ☐ Perlu Bimbingan	

3. Analisis dan Tindak Lanjut

Tahap asesmen awal tidak berhenti pada pengumpulan data. Nilai sesungguhnya dari kegiatan ini terletak pada bagaimana guru menginterpretasikan hasil pengamatan untuk merancang pembelajaran yang lebih responsif dan berdiferensiasi. Analisis dan tindak lanjut adalah jembatan yang menghubungkan diagnosis awal dengan intervensi pembelajaran yang tepat sasaran. Tujuannya tidak lain adalah untuk memastikan setiap peserta didik mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya.

- a. Peserta didik yang cenderung pasif atau kesulitan berpendapat akan diberi peran yang lebih spesifik dan terstruktur pada kegiatan berikutnya untuk membangun kepercayaan diri.



- b. Peserta didik yang menunjukkan inisiatif, tetapi cenderung mendominasi akan diberi tantangan untuk belajar menjadi pendengar yang baik dan memfasilitasi ide dari teman-temannya.
- c. Peserta didik yang sudah menunjukkan kemampuan kolaborasi dan kepemimpinan yang seimbang dapat diberi peran sebagai fasilitator atau kapten tim dalam permainan-permainan selanjutnya.
- d. Guru menggunakan hasil observasi ini untuk merancang kegiatan inti yang sesuai dengan kebutuhan kelas. Misalnya dengan lebih banyak melatih komunikasi jika itu menjadi kelemahan utama yang teridentifikasi.

F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Penjelasan Aktivitas Pembelajaran di Buku Siswa

Subbab A. Dari Strategi Menuju Kepemimpinan

Tabel 3.2 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 3.1 Simulasi Kepemimpinan dalam Tim	Memahami	Peserta didik menerapkan peran kepemimpinan dan kolaborasi secara bergantian dalam sebuah permainan simulasi. Mereka mengidentifikasi tindakan yang diambil seorang pemimpin dalam berbagai situasi permainan. Misalnya, ketika diserang, tertinggal skor, membagi peran. Selain itu, mereka juga menganalisis reaksi dan respons tim terhadap arahan tersebut, serta merefleksikan pengalaman pribadi saat memimpin dan dipimpin untuk memahami dinamika kerja sama tim.



Subbab B. Kepemimpinan dalam Pembelajaran PJOK

Tabel 3.3 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 3.2 <i>Roleplay</i> Kepemimpinan dalam Tim	Memahami	Peserta didik memerankan peran pemimpin dan anggota tim dalam skenario permainan yang spesifik, mengidentifikasi tindakan kepemimpinan yang diambil dalam situasi penuh tekanan, serta menganalisis dampak dari tindakan tersebut terhadap reaksi dan semangat tim berdasarkan hasil observasi dan umpan balik antarteman.
Aktivitas 3.3 Senam Irama Dipimpin Teman	Memahami	Peserta didik mempraktikkan kepemimpinan secara bergantian dengan mendemonstrasikan gerakan dan memberikan motivasi verbal, serta menganalisis efektivitas tindakan mereka dalam menciptakan kekompakan kelompok berdasarkan catatan refleksi pribadi.

Subbab C. Kolaborasi: Kekuatan dalam Kebersamaan

Tabel 3.4 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 3.4 Jembatan Komunikasi	Memahami	Peserta didik menerapkan kolaborasi dalam situasi komunikasi terbatas, mengidentifikasi hambatan kerja sama yang muncul akibat ketiadaan instruksi verbal, serta menganalisis penggunaan komunikasi nonverbal untuk menyimpulkan pentingnya peran komunikasi dalam keberhasilan tim.
Aktivitas 3.5 Permainan Bola Voli Kolaborasi	Mengaplikasi	Peserta didik mengaplikasikan strategi kolaborasi melalui aturan permainan yang spesifik (wajib 3 sentuhan), mempraktikkan komunikasi verbal yang efektif dengan memanggil nama teman, serta menganalisis dampaknya terhadap kekompakan dan sportivitas tim dalam situasi permainan nyata.



Subbab D. Kolaborasi dalam Aktivitas Jasmani

Tabel 3.5 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 3.6 Permainan Kasti/Bola Kecil Tradisional	Mengaplikasi	Peserta didik mengaplikasikan strategi permainan kolektif seperti menyerang dan bertahan, mempraktikkan komunikasi dan sportivitas dalam permainan kasti, serta menganalisis elemen-elemen kunci kolaborasi tim melalui diskusi reflektif kelompok.
Aktivitas 3.7 Permainan Bola Basket Mini	Mengaplikasi	Peserta didik mengaplikasikan strategi kolaborasi melalui modifikasi aturan permainan bola basket melalui operan wajib dan dribel terbatas, mempraktikkan komunikasi verbal secara aktif, serta menganalisis pentingnya kepercayaan dan sportivitas dalam membangun efektivitas tim.

Subbab E. Strategi, Kepemimpinan, dan Kolaborasi

Tabel 3.6 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab E

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 3.8 Strategi di Papan Taktik	Mengaplikasi	Peserta didik mengaplikasikan kerja sama tim dengan merancang strategi permainan di papan taktik, mempraktikkan proses komunikasi, dan pengambilan keputusan secara kolektif. Selain itu, mereka juga menganalisis efektivitas peran pemimpin dan kolaborasi berdasarkan hasil diskusi dan presentasi kelompok.
Aktivitas 3.9 Roleplay Tiga Unsur	Merefleksi	Peserta didik memerankan secara spesifik tiga unsur tim, yaitu strategis, pemimpin, dan kolaborator. Mereka juga menganalisis dampak dari kegagalan setiap peran melalui diskusi hipotetis, serta mengevaluasi pentingnya keterkaitan ketiga unsur tersebut untuk menyimpulkan pelajaran utama tentang keutuhan tim.



Subbab F. Penerapan Kepemimpinan dan Kolaborasi

Tabel 3.7 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab F

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 3.10 Simulasi Kapten Tim	Merefleksi	Peserta didik merefleksikan pengalaman bergantian peran sebagai kapten dan anggota, menganalisis tantangan dalam memberi instruksi dan menerima arahan. Selain itu, mereka juga dibimbing menyimpulkan kualitas kepemimpinan yang efektif dan pelajaran utama dari dinamika tim.
Aktivitas 3.11 Gobak Sodor	Merefleksi	Peserta didik merefleksikan pengalaman berganti peran (penjaga dan penyerang), menganalisis bagaimana strategi komunikasi dan rasa saling percaya diterapkan, serta menyimpulkan pelajaran utama tentang kolaborasi dan sportivitas dalam permainan tradisional.

2. Pembelajaran Mendalam

Pendekatan Pembelajaran Mendalam pada Bab 3 “Kepemimpinan dan Kolaborasi” bertujuan membantu peserta didik memahami konsep dan keterampilan sosial dalam tim secara utuh melalui proses belajar yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan. Pembelajaran diarahkan agar peserta didik tidak sekadar bermain secara individual, tetapi mampu menjelaskan mengapa komunikasi penting, bagaimana seorang pemimpin yang baik bertindak, dan kapan kolaborasi menjadi kunci keberhasilan tim. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik menemukan makna dari pengalaman berinteraksi, sehingga proses belajar menghasilkan perubahan pemahaman, sikap, dan kemampuan bekerja sama yang berkelanjutan.

Pada tahap memahami, pembelajaran berfokus pada pengenalan dan internalisasi konsep-konsep dasar kepemimpinan dan kolaborasi. Peserta didik diajak menghubungkan pengalaman umum mereka (seperti kisah Timnas di Apersepsi) dengan dinamika kelompok. Dalam kegiatan seperti Aktivitas 3.4 Jembatan Komunikasi, peserta didik merasakan langsung dampak dari ketiadaan komunikasi verbal dan dipaksa menemukan strategi komunikasi nonverbal.



Melalui Aktivitas 3.2 *Roleplay* Kepemimpinan, peserta didik menganalisis skenario spesifik (seperti tim tertinggal) untuk memahami berbagai gaya kepemimpinan dan dampaknya terhadap semangat tim. Proses ini menumbuhkan kesadaran sosial (*social awareness*), empati, dan kemampuan mengidentifikasi dinamika kelompok.

Tahap mengaplikasi menjadi ruang bagi peserta didik untuk menerapkan konsep-konsep tersebut ke dalam permainan tim yang dimodifikasi. Peserta didik belajar mempraktikkan komunikasi aktif dan saling percaya melalui aturan khusus, seperti dalam kegiatan Aktivitas 3.5 Permainan Bola Voli Kolaborasi (wajib 3 operan dan sebut nama) atau Aktivitas 3.7 Bola Basket Mini (wajib 3 operan dan 3 dribel). Peserta didik juga belajar merancang kerja sama secara strategis dalam Aktivitas Strategi di Papan Taktik. Melalui aktivitas ini, peserta didik berlatih membuat keputusan kolektif, mematuhi peran, memotivasi teman, dan mengelola dinamika tim dalam situasi kompetitif yang sehat. Tahapan ini menumbuhkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan berpikir kritis, tiga aspek penting dalam pengembangan dimensi gotong royong dan bernalar kritis.

Tahap merefleksi menekankan pada kemampuan peserta didik untuk meninjau ulang pengalaman sosial mereka dan mengevaluasi efektivitas tim. Peserta didik mengamati dampak dari gaya kepemimpinan yang berbeda dan pentingnya setiap peran dalam tim. Dalam kegiatan seperti Aktivitas Simulasi Kapten Tim, peserta didik secara bergantian merasakan langsung tantangan menjadi pemimpin dan menjadi anggota, lalu merefleksikan perbedaan kedua peran tersebut. Pada Aktivitas *Roleplay* Tiga Unsur, peserta didik menganalisis secara mendalam ketergantungan antara peran ‘Strategis’, ‘Pemimpin’, dan ‘Kolaborator’. Proses refleksi ini, termasuk pada permainan Gobak Sodor, bertujuan untuk menumbuhkan tanggung jawab, empati, dan kesadaran diri dalam sebuah sistem kelompok.

Penerapan pembelajaran mendalam di Bab 3 juga mencakup integrasi empat elemen utama, yaitu praktik pedagogis, kemitraan pembelajaran, lingkungan belajar, dan pemanfaatan digital. Guru mengarahkan pembelajaran berbasis *cooperative learning* dan simulasi untuk membangun keterampilan sosial. Kemitraan dengan guru mata pelajaran lain, misalnya BK untuk melatih komunikasi interpersonal, memperkuat relevansi antarbidang. Lingkungan belajar disusun aman secara psikologis, inklusif, dan suportif, memungkinkan peserta didik berani mengambil peran dan berpendapat tanpa takut dihakimi



atau diejek. Sementara itu, pemanfaatan teknologi digital seperti stopwatch untuk mengelola rotasi, atau penggunaan papan taktik digital, membantu memvisualisasikan strategi dan merefleksikan proses kolaborasi secara lebih terstruktur.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Dalam pelaksanaan pembelajaran Bab 3, guru perlu mengantisipasi berbagai miskonsepsi dan sensitivitas sosial budaya yang mungkin muncul. Bab ini berfokus pada dinamika sosial, kepemimpinan, dan kolaborasi, yang melibatkan interaksi intensif, pengambilan peran, dan potensi konflik, sehingga guru harus memastikan setiap peserta didik merasa aman secara psikologis, dihargai, dan dihormati tanpa diskriminasi. Beberapa miskonsepsi umum yang kerap terjadi pada peserta didik sebagai berikut.

- a. Menganggap bahwa pemimpin adalah pemain yang paling jago atau paling vokal, padahal yang dimaksud adalah kemampuan mengarahkan, memotivasi, dan memfasilitasi tim.
- b. Beranggapan bahwa anggota tim (kolaborator) adalah peran pasif yang hanya mengikuti perintah, padahal kolaborasi aktif membutuhkan inisiatif, komunikasi, dan tanggung jawab dari setiap anggota.
- c. Mengira bahwa strategi hanya untuk permainan yang rumit, padahal permainan sederhana seperti Gobak Sodor pun membutuhkan strategi tim yang jelas.
- d. Beranggapan bahwa konflik dalam tim adalah hal yang buruk, padahal konflik yang dikelola dengan baik melalui komunikasi dapat memperkuat strategi dan kekompakan.

Guru dapat meluruskan miskonsepsi ini dengan menggunakan aktivitas seperti Simulasi Kapten Tim, ketika semua peserta didik merasakan sulitnya memimpin, dan *Roleplay* Tiga Unsur yang menunjukkan pentingnya setiap peran. Selain itu, guru perlu menjaga agar pembelajaran tidak menyinggung isu SARA (Suku, Agama, Ras, dan Antargolongan). Dalam aktivitas yang melibatkan pemilihan pemimpin, debat strategi, atau *roleplay*, sensitivitas sangat tinggi. Guru hendaknya menekankan bahwa kepemimpinan tidak mengenal gender, suku, atau latar belakang sosial. Stereotipe, misalnya, “laki-laki lebih cocok jadi



pemimpin” atau “yang pendiam tidak bisa memberi arahan” harus secara aktif dipatahkan. Guru dapat menumbuhkan empati dengan beberapa hal berikut.

1. Memastikan rotasi kepemimpinan terjadi pada semua peserta didik, seperti di Aktivitas Simulasi Kapten Tim.
2. Menciptakan kelompok yang heterogen.
3. Menekankan bahwa umpan balik dalam diskusi harus fokus pada ide atau strategi, bukan pada cara bicara atau pribadi teman.

Konteks budaya lokal dan kebiasaan sosial menjadi kekuatan utama dalam pembelajaran Bab 3. Guru dapat secara eksplisit menghubungkan nilai-nilai kearifan lokal seperti gotong royong, musyawarah mufakat, dan tepa selira (empati) dengan kegiatan pembelajaran.

- ▶ Misalnya, kegiatan Strategi di Papan Taktik adalah bentuk modern dari musyawarah untuk mencapai tujuan bersama.
- ▶ Permainan tradisional seperti Gobak Sodor adalah contoh sempurna dari kearifan lokal yang mengajarkan strategi, kepercayaan, dan komunikasi nonverbal yang sangat tinggi.
- ▶ Nilai guyub rukun dapat ditekankan dalam Permainan Bola Voli Kolaborasi yakni ketika tim harus bekerja sama dengan aturan 3 sentuhan.

Guru juga perlu menumbuhkan keamanan psikologis dengan menghindari komentar yang meremehkan pendapat peserta didik yang pemalu atau ide strategi yang *aneh*. Sebaliknya, berikan umpan balik yang berfokus pada usaha berpendapat, keberanian mengambil peran, dan kemajuan komunikasi tim. Dengan demikian, peserta didik belajar bahwa tim yang hebat adalah hasil dari kolaborasi yang inklusif dan saling menghargai.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Prinsip Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3) pada Bab 3 memiliki dua fokus, yaitu keselamatan fisik selama permainan dan keselamatan psikologis selama interaksi sosial. Tujuan penerapan K3 dalam bab ini adalah memastikan bahwa seluruh peserta didik dapat berpartisipasi aktif dalam permainan, simulasi, dan diskusi dengan aman, nyaman, serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan emosi orang lain.



Sebelum memulai kegiatan, guru perlu menjelaskan aturan main fisik dan sosial.

a. Fisik

Guru menegaskan pentingnya pemanasan sebelum permainan, penggunaan lapangan yang bebas hambatan, dan kesepakatan untuk tidak bermain kasar (menjunjung sportivitas).

b. Psikologis (K3 Sosial)

Guru menetapkan *aturan diskusi* atau *aturan tim* sebelum aktivitas seperti *Roleplay* atau Strategi di Papan Taktik. Contohnya, “Kita menghargai setiap ide”, “Kita menyerang idenya, bukan orangnya”, dan “Dalam *roleplay*, kita tidak mengejek teman yang sedang berakting”. Pemahaman K3 sosial ini menjadi sangat penting agar peserta didik berani mengambil peran kepemimpinan tanpa takut dihakimi.

Selama kegiatan berlangsung, guru berperan sebagai wasit dalam hal keamanan fisik, sekaligus sebagai mediator dalam keamanan psikologis.

- ▶ Fisik: Dalam aktivitas seperti Gobak Sodor atau Basket Mini, guru harus tegas menghentikan permainan jika ada kontak fisik yang berlebihan atau berpotensi mencedera. Guru juga memastikan peralatan olah raga digunakan dengan semestinya.
- ▶ Psikologis: Hal ini merupakan peran yang sangat penting di Bab 3. Guru harus memantau proses diskusi dan permainan. Jika terjadi ejekan, perundungan, atau satu peserta didik mendominasi hingga yang lain terintimidasi, guru harus segera melakukan intervensi. Misalnya: “Stop. Di tim ini, semua orang berhak memberi masukan. Coba kita dengarkan pendapat Alin.” atau “Ingat aturan main kita, kita beri semangat pada kapten, bukan menyalahkannya.”
Jika terjadi insiden, penanganannya juga ada dua.
- ▶ Insiden fisik: Misalnya terkilir saat main Gobak Sodor, sepak bola, atau permainan lainnya, Guru segera melakukan tindakan pertolongan pertama (P3K) sesuai prosedur dan mencatat kejadian untuk evaluasi.
- ▶ Insiden sosial/emosional: Contohnya seperti konflik, adu mulut, atau peserta didik menangis karena diejek. Dalam hal ini, guru perlu melakukan pendinginan sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memisahkan peserta didik/kelompok yang berkonflik, menenangkan mereka, dan menggunakan Lembar Refleksi sebagai alat mediasi. Setelah emosi reda, guru memfasilitasi



diskusi tentang apa yang terjadi, mengapa itu terjadi, dan bagaimana seharusnya sportivitas/kolaborasi diterapkan. Ini mengubah insiden negatif menjadi pembelajaran reflektif yang mendalam.

5. Asesmen Formatif

Asesmen formatif pada Bab 3 dirancang untuk membantu guru memantau perkembangan kemampuan peserta didik dalam memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan konsep kepemimpinan dan kolaborasi dalam aktivitas jasmani. Hasil asesmen tidak digunakan untuk memberi nilai akhir, melainkan sebagai umpan balik pembelajaran agar guru dapat menyesuaikan strategi mengajar dan peserta didik dapat memperbaiki cara belajarnya.

a. Asesmen Formatif 1: Jembatan Komunikasi (Subbab C: Kolaborasi: Kekuatan dalam Kebersamaan)

1) Deskripsi

Peserta didik dibagi ke dalam kelompok dan diberi tantangan untuk memindahkan bola (atau botol) dari titik A ke titik B (jarak ± 5 meter) hanya menggunakan dua helai kain. Aktivitas ini memiliki dua aturan utama, yaitu peserta didik dilarang berbicara dan dilarang menyentuh bola dengan tangan. Setelah kelompok berhasil atau gagal dalam menyelesaikan tugas, mereka diminta untuk duduk melingkar dan melakukan diskusi kelompok. Peserta didik diminta untuk menjawab empat pertanyaan reflektif tentang kesulitan yang dihadapi, strategi komunikasi nonverbal yang digunakan, dan pelajaran yang didapat.

2) Tujuan asesmen formatif

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam berkolaborasi untuk memecahkan masalah fisik di bawah batasan komunikasi yang ketat.
- ▶ Menilai kemampuan peserta didik untuk beradaptasi dan menerapkan strategi komunikasi nonverbal, yaitu melalui isyarat, kontak mata, dan bahasa tubuh.
- ▶ Mengidentifikasi kedalaman pemahaman peserta didik melalui refleksi kelompok, mengenai pentingnya komunikasi yang jelas dalam kerja sama tim.



3) Instruksi untuk asesmen

Guru menyiapkan area permainan (menandai titik A dan B) dan membagikan peralatan (bola dan dua kain) kepada setiap kelompok. Guru memberikan instruksi yang sangat jelas, dengan penekanan tegas pada aturan “TIDAK BOLEH BERICARA” dan “TIDAK BOLEH MENYENTUH BOLA”. Selama aktivitas, guru berperan sebagai pengamat, mencatat bagaimana kelompok berinteraksi, siapa yang mengambil inisiatif nonverbal, dan bagaimana mereka mengatasi frustrasi. Guru juga bertindak sebagai wasit untuk memastikan aturan ditaati. Setelah aktivitas selesai, guru menginstruksikan setiap kelompok untuk melakukan diskusi internal berdasarkan 4 pertanyaan reflektif yang disediakan dan mencatat hasil diskusi mereka sebagai umpan balik.

b. Asesmen Formatif 2: Permainan Bola Voli Kolaborasi (Subbab C: Kolaborasi: Kekuatan dalam Kebersamaan)

1) Deskripsi

Peserta didik dibagi ke dalam tim dan memainkan permainan voli yang telah dimodifikasi. Permainan menggunakan bola ringan dan net rendah. Aturan utama yang ditekankan adalah:

- ▶ Bola tidak boleh dipukul keras (hanya didorong/dioper).
- ▶ Bola harus disentuh oleh minimal tiga pemain berbeda sebelum menyeberang net.
- ▶ Pemain wajib menyebut nama teman yang dituju saat mengoper. Pelanggaran aturan ini atau bola jatuh akan memberikan poin kepada tim lawan. Setelah permainan (10–15 menit), setiap tim melakukan diskusi dan mengisi lembar refleksi kelompok.

2) Tujuan asesmen formatif

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam mengaplikasikan kolaborasi dan kerja sama tim melalui aturan permainan yang spesifik.
- ▶ Menilai kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan komunikasi verbal yang efektif, misalnya dengan menyebut nama, untuk menjaga kekompakan dalam situasi permainan.
- ▶ Mengidentifikasi pemahaman peserta didik tentang pentingnya kepercayaan dan sportivitas dalam tim melalui refleksi kelompok.



3) Instruksi untuk asesmen

Guru menyiapkan lapangan (net/tali rafia) dan bola ringan. Guru menjelaskan aturan permainan dengan penekanan kuat pada tiga aturan modifikasi dan menjelaskan bahwa poin akan diberikan jika aturan kolaborasi tersebut dilanggar. Selama permainan, guru bertindak sebagai wasit, tetapi fokus utamanya adalah mengawasi penerapan aturan kolaborasi (menghitung sentuhan, mendengarkan komunikasi “sebut nama”). Guru secara konsisten memberikan umpan balik langsung (“Poin untuk Tim A, Tim B tadi hanya 2 sentuhan!”). Setelah waktu habis, guru mengumpulkan peserta didik dan memandu setiap kelompok untuk mengisi lembar refleksi sebagai bahan evaluasi.

Melalui asesmen formatif pada Bab 3 ini, guru dapat memperoleh gambaran menyeluruh tentang kemajuan belajar peserta didik dalam memahami konsep kepemimpinan dan kolaborasi, menerapkan keterampilan komunikasi dan kerja sama dalam konteks permainan, serta merefleksikan peran dan dinamika dalam tim. Hasil asesmen formatif diharapkan menjadi dasar bagi guru untuk memberikan umpan balik yang konstruktif, melakukan penyesuaian pembelajaran, serta menumbuhkan kesadaran sosial dan kemampuan interpersonal pada peserta didik. Dengan demikian, proses penilaian tidak hanya berfungsi untuk mengukur kemampuan, tetapi juga memperkuat nilai reflektif, kolaboratif, kepemimpinan, dan tanggung jawab dalam pembelajaran PJOK.

G. Sumatif

Asesmen sumatif dilakukan pada akhir Bab 3 untuk menilai ketercapaian kompetensi peserta didik dalam menerapkan konsep kepemimpinan dan kolaborasi dalam berbagai aktivitas jasmani. Penilaian ini mengukur kemampuan peserta didik secara holistik yang mencakup aspek kognitif, yaitu pemahaman konsep dan strategi tim, afektif yang meliputi sikap kepemimpinan, tanggung jawab, dan sportivitas, serta interpersonal berupa keterampilan komunikasi dan kerja sama tim.

Asesmen sumatif juga menjadi dasar bagi guru untuk menentukan tindak lanjut pembelajaran, baik berupa pengayaan maupun perbaikan.



1. Tujuan Asesmen Sumatif

- a. Mengukur kemampuan peserta didik dalam menerapkan peran kepemimpinan, seperti memberi arahan, memotivasi, juga kolaborasi seperti mendengarkan, berkontribusi aktif dalam permainan tim.
- b. Menilai kemampuan peserta didik dalam menyusun strategi tim sederhana, mengambil keputusan secara kolektif, dan berkomunikasi efektif selama permainan.
- c. Mengevaluasi sikap sportif, tanggung jawab, empati, dan partisipasi aktif peserta didik dalam dinamika kelompok.
- d. Memberikan gambaran tingkat kematangan interpersonal dan kemampuan kerja sama peserta didik berdasarkan kriteria yang terukur dan observasi langsung.

2. Bentuk Asesmen Asesmen Sumatif Uji Kompetensi Bab 3, terdiri atas dua bagian utama sebagai berikut.

- a. Uji Kognitif (Studi Kasus): Peserta didik menganalisis sebuah narasi permainan fiksi (“Tim Garuda”) dan menjawab 5 pertanyaan esai terstruktur untuk mengukur pemahaman mereka tentang konsep kepemimpinan, strategi, komunikasi, dan kolaborasi.
- b. Uji Praktik (Penilaian Antarteman): Peserta didik berpartisipasi dalam permainan mini (futsal, voli, basket, atau permainan tradisional). Dalam aktivitas ini, peserta didik akan saling menilai satu sama lain (*peer assessment*) menggunakan lembar observasi yang berfokus pada keterampilan kolaborasi dan sikap.



3. Lembar Observasi Penilaian

Pemahaman Konsep Studi Kasus (Bobot 50%)

(Dinilai oleh Guru berdasarkan jawaban esai pada Bagian 1: Studi Kasus)

Tabel 3.8 Lembar observasi penilaian

No	Indikator (berdasarkan Soal Esai)	1 (Sedang Berkembang)	2 (Cukup Mahir)	3 (Mahir)	4 (Sangat Mahir)	Catatan Guru
1	Menganalisis keputusan dan sikap kepemimpinan (Soal 1, 3)	☐	☐	☐	☐	
2	Mengidentifikasi teknik komunikasi dan motivasi (soal 2)	☐	☐	☐	☐	
3	Menganalisis hubungan kolaborasi dan strategi (soal 4)	☐	☐	☐	☐	
4	Merefleksikan peran kepemimpinan (Soal 5)	☐	☐	☐	☐	

Praktik Kolaborasi dan Sikap

Peer Assessment Bobot 50%

(Dinilai oleh Teman Sebaya saat permainan mini pada Bagian 2: Praktik. Skor peserta didik adalah rata-rata dari penilaian yang diterima dari teman-temannya).



Tabel 3.9 Lembar Praktik Kolaborasi dan Sikap

No	Indikator (dinilai oleh teman)	1 (Belum Terlihat)	2 (Mulai Terlihat)	3 (Cukup Baik)	4 (Sangat Baik)	Catatan Guru
1	Mendengarkan arahan (dari kapten/tim)	☐	☐	☐	☐	
2	Menjalankan peran (disiplin pada tugas yang diberikan)	☐	☐	☐	☐	
3	Memberi dukungan (memberi semangat, tidak menyalahkan)	☐	☐	☐	☐	
4	Menjaga sportivitas (jujur, menghargai teman dan lawan)	☐	☐	☐	☐	

4. Panduan Penskoran

Tabel 3.10 Panduan Penskoran

Skor	Kategori	Deskripsi Umum (Gabungan Kognitif dan Praktik)
4	Sangat Mahir/Baik	Kognitif: Pemahaman konsep sangat mendalam, mampu menganalisis situasi secara rinci dan kritis. Praktik: Sangat kolaboratif, aktif mendukung, disiplin menjalankan peran, dan sportivitas terjaga konsisten.
3	Mahir/Baik	Kognitif: Pemahaman konsep baik, mampu menjelaskan ide-ide utama. Praktik: Mampu berkolaborasi dengan baik, menjalankan peran sesuai arahan, dan menunjukkan sikap sportif.



Skor	Kategori	Deskripsi Umum (Gabungan Kognitif dan Praktik)
2	Cukup Mahir	Kognitif: Pemahaman konsep dasar tampak, namun jawaban esai kurang mendalam. Praktik: Keterampilan kolaborasi dasar sudah ada, namun terkadang masih pasif atau perlu diingatkan untuk mendukung tim.
1	Sedang Berkembang	Kognitif: Masih memerlukan bimbingan dalam memahami konsep dasar. Praktik: Cenderung individual, tidak mendengarkan arahan, atau tidak menunjukkan sikap sportif.

5. Rumus Nilai Akhir

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = (\text{Skor Rata-Rata Studi Kasus} \times 0,5) + (\text{Skor Rata-Rata Peer Assessment} \times 0,5)$$

H. Kunci Jawaban

1. Kunci Jawaban Asesmen Formatif Awal

Asesmen awal pada Bab 3 dirancang untuk diagnostik dan refleksi, sehingga tidak ada jawaban “benar” atau “salah” yang kaku, terutama untuk pertanyaan reflektif. Kunci jawaban berikut berfungsi sebagai panduan bagi guru untuk memahami *maksud* dari setiap pertanyaan dan *indikasi* dari jawaban peserta didik.



Tabel 3.11 Kunci Jawaban Asesmen Formatif

No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
1	Saat bermain dalam sebuah tim, apa yang biasanya kamu lakukan jika tidak ada teman yang mau mengatur jalannya permainan?	Jawaban yang Diharapkan: (c) Mencoba memberi arahan sederhana pada teman. Pembahasan: Pertanyaan ini mengukur inisiatif dan potensi kepemimpinan peserta didik. Pilihan (c) menunjukkan kecenderungan proaktif dan kemauan mengambil tanggung jawab. Pilihan (a) dan (b) menunjukkan sikap pasif atau individualistis, yang akan menjadi area pengembangan dalam bab ini.
2	Menurutmu, apa yang paling penting agar tim bisa kompak?	Jawaban yang Diharapkan: (c) Semua anggota mau bekerja sama. Pembahasan: Pertanyaan ini mendiagnosis pemahaman peserta didik tentang fondasi kolaborasi. Meskipun (a), (b), dan (d) penting, (c) adalah inti dari kolaborasi. Tim tidak akan kompak jika anggotanya tidak mau bekerja sama, sekalipun memiliki pemimpin yang jelas atau strategi yang hebat.
3	Ketika temanmu melakukan kesalahan dalam permainan, apa yang biasanya kamu lakukan?	Jawaban yang Diharapkan: (c) Memberi semangat agar mencoba lagi. Pembahasan: Pertanyaan ini mengukur sikap kolaboratif dan empati peserta didik. Pilihan (c) menunjukkan sikap suportif yang membangun kepercayaan dan kekompakan tim. Pilihan (a) (menyalahkan) adalah sikap yang merusak kolaborasi, sementara (b) dan (d) adalah sikap pasif yang tidak membantu tim.
4	(Reflektif) Pernahkah kamu menjadi pemimpin (misalnya kapten, ketua kelompok...)? Ceritakan pengalaman singkatmu.	(Tidak ada kunci jawaban) Pembahasan: Pertanyaan ini bertujuan untuk memetakan pengalaman awal peserta didik. Guru menggunakan jawaban ini untuk mengidentifikasi peserta didik yang sudah memiliki pengalaman memimpin dan peserta didik yang mungkin perlu didorong untuk mengambil peran tersebut. Jawaban jujur (misalnya, “Saya pernah memimpin, tapi gagal”) sama berharganya dengan (“Saya berhasil memimpin”).



No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
5	(Reflektif) Menurutmu, apa tantangan terbesar ketika harus memimpin teman-temanmu?	(Tidak ada kunci jawaban) Pembahasan: Pertanyaan ini menggali persepsi dan pemahaman peserta didik tentang kesulitan menjadi pemimpin. Jawaban umum seperti “Susah membuat teman-teman mendengarkan,” “Takut mengambil keputusan yang salah,” atau “Harus bisa memberi contoh” menunjukkan bahwa peserta didik sudah memiliki kesadaran awal tentang tanggung jawab dan tekanan dalam kepemimpinan.

2. Kunci Jawaban Asesmen Formatif (Lembar Refleksi Aktivitas 3.4)

Aktivitas ini adalah asesmen reflektif kelompok. Kunci jawaban di bawah ini adalah panduan bagi guru untuk memfasilitasi diskusi dan memahami kedalaman refleksi peserta didik.

Tabel 3.12 Kunci jawaban Asesmen Refleksi 3.4

No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
1	Apa kesulitan yang kalian hadapi saat memindahkan bola tanpa berbicara?	Jawaban yang Diharapkan: Peserta didik akan menyebutkan hal-hal seperti: “Bingung harus mulai dari mana,” “Susah menyamakan gerakan,” “Bola sering jatuh karena tidak ada aba-aba,” “Sulit memberi tahu teman kalau dia salah posisi,” “Merasa frustrasi.” Pembahasan: Jawaban ini menunjukkan bahwa peserta didik merasakan langsung dampak dari ketiadaan komunikasi verbal. Kesulitan-kesulitan ini adalah inti dari tujuan pembelajaran.



No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
2	Bagaimana cara kalian memberi tanda atau berkomunikasi dengan teman satu tim?	Jawaban yang Diharapkan: Peserta didik akan menyebutkan strategi komunikasi nonverbal, seperti: “Pakai kontak mata,” “Menggunakan isyarat tangan untuk ‘maju’ atau ‘pelan-pelan,’” “Menunjuk ke arah tujuan,” “Mengangguk untuk ‘setuju,’” “Saling menunggu gerakan teman.” Pembahasan: Jawaban ini menunjukkan kemampuan adaptasi dan <i>problem-solving</i> kelompok. Guru dapat mengapresiasi kreativitas mereka dalam menemukan cara berkomunikasi alternatif.
3	Apa yang kalian pelajari tentang pentingnya komunikasi dalam kolaborasi?	Jawaban yang Diharapkan: Peserta didik akan menyimpulkan bahwa: “Komunikasi sangat penting untuk menyamakan strategi,” “Tanpa komunikasi, kerja sama jadi kacau,” “Berbicara membuat pekerjaan lebih cepat dan mudah,” “Komunikasi membantu menghindari kesalahan.” Pembahasan: Ini adalah kesimpulan utama. Peserta didik seharusnya dapat mengartikulasikan bahwa komunikasi (verbal) adalah “jembatan” yang menghubungkan ide dan tindakan setiap anggota tim.
4	Bagaimana perasaan kalian setelah berhasil (atau gagal) menyelesaikan tantangan ini bersama-sama?	(Tidak ada kunci jawaban) Pembahasan: Pertanyaan ini menggali aspek afektif/emosional dari kolaborasi. Baik jawaban “Senang/lega/bangga karena berhasil” maupun “Kecewa/frustrasi karena gagal” adalah valid. Poin pentingnya adalah mereka merasakannya “bersama-sama”. Guru dapat menekankan bahwa keberhasilan atau kegagalan dalam tim adalah tanggung jawab kolektif, bukan individu.

3. Kunci Jawaban Asesmen Formatif (Lembar Refleksi Aktivitas 3.5)

Aktivitas ini adalah asesmen reflektif kelompok pada tahap mengaplikasi. Kunci jawaban di bawah ini adalah panduan bagi guru untuk memfasilitasi diskusi dan menilai kedalaman pemahaman peserta didik setelah mempraktikkan kolaborasi.



Tabel 3.13 Kunci Jawaban Aktivitas 3.5

No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
1	Bagaimana rasanya menyebut nama teman sebelum mengoper bola?	Jawaban yang Diharapkan: Peserta didik mungkin menjawab “awalnya canggung/aneh,” tapi kemudian akan menambahkan “tapi jadi lebih jelas,” “lebih fokus,” “teman jadi lebih siap menerima,” atau “membuat kami jadi lebih kompak.” Pembahasan: Pertanyaan ini menggali pengalaman peserta didik dalam mempraktikkan komunikasi verbal yang disengaja. Jawaban ini menunjukkan bahwa peserta didik merasakan dampak langsung dari komunikasi yang jelas terhadap kesiapan dan koordinasi tim.
2	Apa yang terjadi ketika komunikasi tidak dilakukan dengan baik?	Jawaban yang Diharapkan: “Bola jatuh,” “Operan salah sasaran,” “Teman tidak siap menerima,” “Tim jadi bingung/kacau,” “Saling menunggu bola,” “Poin untuk lawan karena aturan (3 sentuhan/ sebut nama) dilanggar.” Pembahasan: Pertanyaan ini adalah analisis sebab-akibat. Peserta didik diharapkan dapat secara eksplisit menghubungkan kegagalan komunikasi (misal: lupa sebut nama) dengan kegagalan pelaksanaan permainan. Ini memperkuat pemahaman mereka tentang <i>mengapa</i> komunikasi itu wajib.
3	Mengapa kepercayaan penting dalam permainan voli kolaborasi?	Jawaban yang Diharapkan: “Karena harus 3 sentuhan, saya harus percaya teman saya bisa mengoper ke saya,” “Saya harus percaya teman yang menerima operan saya bisa mengoper lagi,” “Kalau tidak percaya, saya akan ragu-ragu atau langsung memukul bola ke lawan (melanggar aturan).” Pembahasan: Ini adalah inti dari pembelajaran. Peserta didik harus dapat menyimpulkan bahwa aturan yang dimodifikasi memaksa mereka untuk saling bergantung . Kepercayaan adalah fondasi yang memungkinkan aturan kolaborasi (3 sentuhan) itu bisa berjalan.



No	Pertanyaan / Aktivitas	Kunci Jawaban dan Pembahasan
4	Bagaimana sportivitas ditunjukkan dalam permainan ini?	Jawaban yang Diharapkan: “Mengakui dengan jujur jika tim kami melanggar aturan (misal: ‘Ups, tim kita cuma 2 sentuhan’),” “Tidak menyalahkan teman yang gagal menerima bola/membuat bola jatuh,” “Memberi semangat pada teman,” “Menghargai lawan dan menerima keputusan guru/wasit.” Pembahasan: Pertanyaan ini mengukur aspek afektif. Sportivitas dalam konteks ini tidak hanya soal kejujuran dengan lawan, tetapi juga sikap suportif internal (tidak saling menyalahkan) yang sangat krusial untuk menjaga kolaborasi.

4. Kunci Jawaban Asesmen Sumatif

Pada asesmen sumatif Uji Kompetensi Bab 3, guru menilai kemampuan peserta didik dari dua ranah utama: Pemahaman Konseptual (melalui Studi Kasus) dan Praktik Kolaborasi serta Sikap (melalui *Peer Assessment*). Penilaian ini menggabungkan evaluasi kognitif yang dinilai guru dengan evaluasi sikap/sosial yang dinilai oleh teman sebaya.

Kunci Pembahasan Bagian 1: Studi Kasus (Dinilai Guru) Guru menilai jawaban esai peserta didik berdasarkan kedalaman analisis dan pemahaman konsep kepemimpinan/kolaborasi.

Tabel 3.14 Kunci Jawaban Asesmen Sumatif

No	Pertanyaan	Kunci Jawaban dan Pembahasan
1	Apa keputusan penting yang diambil kapten?	Mengambil inisiatif untuk menghentikan kepanikan tim, mengubah strategi (meminta tim mundur bertahan), dan memberi arahan serangan baru (serangan cepat lewat sayap).
2	Bagaimana cara kapten menjaga semangat timnya?	Dengan komunikasi ganda. Secara klasikal/tim: mengumpulkan semua dan memberi arahan strategi. Secara personal: mendekati teman yang putus asa, menepuk bahunya, dan memberi motivasi personal (Contoh: “Ayo, kita masih punya waktu. Kamu jaga belakang, itu peran penting ...”).



No	Pertanyaan	Kunci Jawaban dan Pembahasan
3	Sikap kepemimpinan apa saja yang terlihat? (Minimal 3)	Jawaban bisa mencakup: Tenang (tidak ikut panik), Tegas/Asertif (memanggil tim, memberi arahan), Strategis (mengubah taktik), Empatik/Suportif (mendekati teman), Bertanggung Jawab (mengambil kendali saat situasi sulit).
4	Bagaimana kolaborasi membantu strategi berjalan?	Kolaborasi (kerja sama) terlihat saat anggota tim mendengarkan arahan kapten dan menjalankan strategi baru tersebut (bertahan bersama, lalu melakukan operan cepat), yang akhirnya membuahkan hasil (mencetak gol).
5	Jika kamu menjadi kapten, apa hal pertama yang kamu lakukan?	<i>Jawaban Reflektif</i> Jawaban yang baik akan fokus pada tindakan kepemimpinan yang konstruktif, seperti: “Menenangkan teman-teman,” “Mengajak tim berkumpul,” atau “Memberi arahan untuk fokus bertahan dulu.” Jawaban yang buruk adalah “Memarahi teman yang salah.”

Kunci Pembahasan Bagian 2: Praktik (*Peer Assessment*) Pada asesmen ini, guru tidak menilai peserta didik secara langsung, tetapi memfasilitasi dan merekap hasil penilaian antarteman.

- ▶ Peserta didik dinyatakan Sangat Baik (Skor 4) jika secara konsisten aktif mendukung tim, disiplin tinggi dalam menjalankan peran, dan menjadi teladan sportivitas.
- ▶ Kategori Cukup Baik (Skor 3) diberikan bila peserta didik menjalankan peran sesuai arahan dan sportif, namun kontribusi dukungan atau inisiatifnya masih standar.
- ▶ Kategori Mulai Terlihat (Skor 2) atau Belum Terlihat (Skor 1) diberikan jika peserta didik cenderung pasif, individualistis, atau bahkan menunjukkan sikap nonsportif.



Refleksi Peserta Didik (Catatan dari Penilai) Guru meninjau catatan kualitatif yang diberikan peserta didik kepada temannya sebagai data tambahan. Contoh catatan:

- ▶ Hal positif dari teman saya: “Dia selalu memberi semangat walaupun kami membuat kesalahan.” / “Dia selalu mendengarkan kapten dan berlari mencari posisi.”
- ▶ Saran agar lebih baik lagi: “Mungkin bisa lebih sering minta operan agar ikut aktif.” / “Jangan cepat emosi kalau teman salah umpan.”

Contoh Rekap Nilai dan Interpretasi

(Guru mengumpulkan skor Studi Kasus yang dinilai guru dan skor rata-rata *Peer Assessment*)

Tabel 3.15 Contoh Rekap Nilai

Nama Peserta Didik	Skor Rata-Rata Studi Kasus (Bobot 50%) (1-4)	Skor Rata-Rata Peer Assessment (Bobot 50%) (1-4)	Nilai Akhir (NA) = (Kolom 1 x 0,5) + (Kolom 2 x 0,5)	Kategori
Bima	4	4	4,00	Sangat Mahir/Baik
Rani	3	4	3,50	Sangat Mahir/Baik
Riko	2	2	2,00	Cukup Mahir
Sela	4	3	3,50	Sangat Mahir/Baik
Danu	3	2	2,50	Cukup Mahir

I. Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran Bab 3 tentang Kepemimpinan dan Kolaborasi, guru perlu menindaklanjuti hasil asesmen formatif dan sumatif yang telah dilakukan peserta didik. Catatan observasi, lembar refleksi, diskusi kelompok, dan hasil *peer assessment* menjadi dasar bagi guru untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami konsep kepemimpinan, mempraktikkan kolaborasi, dan menerapkan komunikasi efektif dalam tim.



Guru dapat memberikan umpan balik langsung, baik lisan maupun tertulis, untuk memperkuat kebiasaan positif yang mulai terbentuk, seperti berani mengambil inisiatif, memberi dukungan pada teman, atau mendengarkan arahan. Tindak lanjut juga ditekankan melalui penerapan nyata di luar kelas, misalnya peserta didik diminta menerapkan sikap suportif dalam kerja kelompok di mata pelajaran lain, atau mengobservasi gaya kepemimpinan di lingkungan sekolah (OSIS, Pramuka).

1. Remedial

Remedial diberikan kepada peserta didik yang masih kesulitan dalam berinteraksi, cenderung pasif, individualistik, atau belum memahami pentingnya peran dan komunikasi dalam tim. Guru dapat memfasilitasi mereka dengan beberapa cara berikut:

- a. Penjelasan ulang konsep melalui studi kasus yang lebih sederhana atau video singkat tentang kerja sama tim (misal: klip film olahraga) untuk membahas perbedaan antara “pemimpin” dan “bos”, atau “bekerja sendiri” vs “bekerja sama”.
- b. Pendampingan dalam permainan sederhana seperti Aktivitas 3.4 Jembatan Komunikasi atau Aktivitas 3.5 Permainan Bola Voli Kolaborasi dengan bimbingan intensif, di mana guru memberikan peran yang sangat spesifik dan terstruktur (misal: “Tugasmu di ronde ini hanya fokus memberi semangat,” atau “Tugasmu hanya memastikan bola ketiga dioper ke teman A”).
- c. Refleksi ulang terpandu: peserta didik (terutama yang pasif) diminta menjawab kembali pertanyaan kunci dari Aktivitas 3.1 Simulasi Kapten Tim: “Bagaimana perasaanmu saat dipimpin temanmu?” dan “Apa yang paling kamu harapkan dari seorang kapten?” untuk membantu mereka mengartikulasikan kebutuhan mereka dalam sebuah tim.
- d. Tutor sebaya (Mentoring): peserta didik yang lebih mahir dalam berkomunikasi atau kolaborasi dipasangkan dengan temannya yang masih pasif untuk membimbing dan mengajak mereka lebih aktif terlibat dalam diskusi atau permainan berikutnya.



2. Pengayaan

Pengayaan ditujukan bagi peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran dan menunjukkan penguasaan konsep serta keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi yang baik. Guru dapat memberikan tantangan lanjutan berupa:

- a. Analisis Tokoh Inspiratif: Peserta didik mencari satu tokoh olahraga Indonesia (misalnya kapten timnas sepak bola, pebulutangkis, atau atlet voli) yang menurut mereka menunjukkan kepemimpinan dan kolaborasi yang baik. Mereka diminta menuliskan:
 - ▶ Nama tokoh, cabang olahraga, dan prestasinya.
 - ▶ Contoh sikap kepemimpinan atau kolaborasi yang bisa diteladani.
 - ▶ Bagaimana sikap itu bisa kamu terapkan di sekolah atau kehidupan sehari-hari?
- b. Observasi Kepemimpinan Sekolah: Peserta didik mengamati pemimpin organisasi di sekolah (seperti Ketua Kelas, pengurus OSIS, atau pemimpin regu Pramuka) dan menganalisis bagaimana mereka membagi tugas, mengambil keputusan, dan menjaga semangat anggota agar kegiatan berjalan lancar.
- c. Analisis Kolaborasi Ganda: Peserta didik menonton video pertandingan olahraga ganda (seperti bulutangkis) dan menganalisis bagaimana kedua pemain saling percaya, berkomunikasi (verbal dan nonverbal), dan menerapkan strategi yang jelas untuk meraih kemenangan.
- d. Refleksi Kerja Kelompok: Peserta didik merefleksikan pengalaman kerja kelompok di mata pelajaran lain. Mereka mengidentifikasi siapa yang berperan sebagai strategis, pemimpin, dan kolaborator, serta mengevaluasi efektivitas kerja sama tim mereka.

3. Pemanfaatan Sumber Belajar Tambahan

Guru dapat memperkaya pembelajaran dengan pranala atau media digital yang relevan, misalnya:

- a. Video pendek yang menunjukkan momen kepemimpinan inspiratif (misalnya pidato kapten tim saat *time-out*), klip yang menampilkan kolaborasi tim yang hebat (seperti pola serangan dalam futsal atau pertahanan dalam voli), atau studi kasus singkat tentang strategi tim.



- b. Aplikasi papan taktik digital (*digital tactic board*) sederhana yang dapat digunakan siswa saat aktivitas “Strategi di Papan Taktik”.
- c. Penggunaan *platform polling* atau *word cloud* daring untuk mengumpulkan refleksi siswa secara anonim tentang “apa ciri pemimpin yang baik?” atau “apa tantangan terbesar kolaborasi?”.

Hal yang perlu diperhatikan adalah, pranala tidak digunakan untuk mengulang materi dari Buku Siswa, melainkan untuk memperkaya visualisasi studi kasus, memperdalam pemahaman tentang dinamika tim dan strategi komunikasi, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya empati, kepercayaan, dan sportivitas.

J. Refleksi

Setelah mempelajari Bab 3 “Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK”, peserta didik dan guru diharapkan melakukan refleksi terhadap proses dan hasil pembelajaran. Kegiatan refleksi ini berfungsi untuk memperkuat kesadaran belajar, menilai perkembangan keterampilan sosial dan interpersonal, serta merencanakan langkah perbaikan pada bab berikutnya.

1. Refleksi bagi Peserta Didik

Refleksi bagi peserta didik bertujuan membantu mereka memahami kemajuan dan tantangan selama mengikuti pembelajaran. Melalui refleksi, peserta didik dapat menilai seberapa jauh kemampuan mereka dalam memimpin, berkomunikasi, berkolaborasi, dan mengambil tanggung jawab dalam tim berkembang.

Guru dapat memandu refleksi dengan pertanyaan berikut.

- ▶ Apa pengalaman baru tentang kepemimpinan yang kamu pelajari di bab ini?
- ▶ Saat bermain (futsal, voli, basket, atau permainan tradisional), kapan kamu merasa paling bisa berkolaborasi dengan tim? Mengapa?
- ▶ Pernahkah kamu memberi semangat kepada teman saat mereka mulai menyerah? Ceritakan contohnya.
- ▶ Apa keputusan cepat yang pernah kamu ambil saat bermain untuk membantu tim?



- ▶ Bagaimana rasanya menjadi anggota tim yang mendukung pemimpin?
- ▶ Nilai-nilai apa yang kamu alami atau pelajari selama bab ini? (misalnya: Sportivitas, Kerja Sama, Disiplin, Percaya Diri, Tanggung Jawab, Kepemimpinan, Kolaborasi)
- ▶ Apa satu sikap kepemimpinan atau kolaborasi yang ingin kamu teruskan setelah bab ini selesai?

Refleksi dapat dilakukan melalui tulisan di buku catatan, diskusi kelompok kecil, seperti pada bagian “Diskusi Tim atau Kelompok”, atau peninjauan ulang pengalaman bermain. Guru dapat menindaklanjutinya dengan memberi umpan balik dan bimbingan untuk pengembangan interpersonal.

2. Refleksi bagi Guru

Refleksi bagi guru berfungsi untuk mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran dan pencapaian tujuan bab. Guru meninjau sejauh mana peserta didik memahami konsep kepemimpinan dan kolaborasi, serta menginternalisasi nilai-nilai sportivitas dan kerja sama. Hasil refleksi digunakan untuk memperbaiki pendekatan, media, dan asesmen agar lebih sesuai dengan karakteristik sosial-emosional peserta didik.

Guru dapat menggunakan pertanyaan reflektif berikut sebagai panduan.

Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Mempersiapkan bahan ajar dan media pembelajaran (permainan, skenario <i>roleplay</i>) yang menarik dan kontekstual.	☐	☐	☐
Menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis agar siswa berani mengambil peran, berpendapat, dan gagal tanpa diejek.	☐	☐	☐



Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Menerima masukan dari peserta didik terkait kegiatan yang mereka sukai dan tantangan (misal: sulitnya memimpin) yang dihadapi.	☐	☐	☐
Menggunakan berbagai macam metode pembelajaran aktif, seperti simulasi, <i>roleplay</i> , dan permainan tim yang dimodifikasi.	☐	☐	☐
Menerapkan pembelajaran berdiferensiasi (misal: memberi peran berbeda sesuai karakter siswa) sesuai karakteristik peserta didik.	☐	☐	☐
Menjaga keselamatan fisik selama permainan dan keamanan psikologis selama diskusi/umpan balik.	☐	☐	☐
Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran dan bermakna pada bab ini?			
Pada tahap pembelajaran manakah (memahami, mengaplikasi, merefleksi) saya merasa paling berhasil dalam menumbuhkan keterampilan kolaborasi peserta didik?			
Apa kendala utama yang saya hadapi selama memfasilitasi dinamika kelompok (misal: peserta didik pasif, peserta didik dominan), dan bagaimana rencana saya untuk memperbaikinya?			



Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Aktivitas atau metode pembelajaran apa (misalnya <i>roleplay</i>, simulasi kapten, permainan modifikasi) yang paling disukai peserta didik dalam bab ini?			
Bagaimana saya dapat melibatkan lebih banyak peserta didik yang cenderung pendiam untuk berani mengambil peran kepemimpinan di pertemuan berikutnya?			



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Ebta Heri Susanto, Yusnita Pusparagen

ISBN: 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Bab

4

Pencegahan Perilaku Sedenter



A. Pendahuluan

Perilaku sedenter makin menjadi tantangan besar bagi remaja pada era digital. Banyak peserta didik tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan gawai atau komputer sehingga tubuh menjadi pasif dan kurang bergerak. Dalam Pembelajaran Mendalam, guru tidak hanya memberi informasi bahwa “sedenter itu berbahaya”, tetapi menuntun peserta didik untuk menyadari sendiri dampaknya terhadap tubuh mereka. Misalnya, dengan meminta peserta didik merefleksikan berapa lama mereka duduk tanpa bergerak dalam sehari, kemudian menghubungkannya dengan rasa lelah, pegal, atau berkurangnya konsentrasi. Proses ini membangun kesadaran personal sehingga peserta didik tidak sekadar tahu, tetapi juga merasakan relevansi langsung dengan kehidupan mereka.

Lebih jauh, pencegahan perilaku sedenter dapat dipelajari dengan cara yang bermakna. Guru dapat mengaitkan materi dengan aktivitas keseharian peserta didik, seperti perbedaan energi setelah melakukan jalan kaki dibanding duduk berlama-lama. Peserta didik diajak berdiskusi mengapa tubuh membutuhkan gerak dan bagaimana kebiasaan kecil, seperti berdiri setelah 30 menit duduk atau melakukan peregangan ringan di kelas dapat menjaga kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, peserta didik memahami bahwa pencegahan perilaku sedenter bukan sekadar teori, melainkan keterampilan hidup yang bisa mereka praktikkan, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan bermain.

Agar pembelajaran lebih menggembarakan, guru dapat mengajak peserta didik melakukan permainan sederhana atau tantangan aktivitas fisik yang kontras dengan duduk pasif, misalnya lomba jalan di tempat selama satu menit versus duduk diam. Aktivitas ini tidak hanya menghidupkan suasana kelas, tetapi juga menanamkan pengalaman nyata bahwa tubuh merasa lebih segar setelah bergerak. Dengan kombinasi refleksi, diskusi bermakna, dan aktivitas yang menyenangkan, guru dapat menanamkan kesadaran mendalam kepada peserta didik bahwa mencegah perilaku sedenter merupakan investasi penting bagi kesehatan dan kualitas hidup mereka.



1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran Bab 4, peserta didik diharapkan mampu memahami pengertian perilaku sedenter beserta faktor yang memengaruhinya, menjelaskan dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial, menganalisis contoh nyata yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, serta mempraktikkan strategi sederhana untuk mencegah dan mengurangi perilaku sedenter. Selain itu, peserta didik menunjukkan sikap peduli, tanggung jawab, dan kerja sama dalam menjaga keseimbangan aktivitas fisik di rumah dan di sekolah sehingga pembelajaran menjadi berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan dengan mengacu pada kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) sebagai berikut.

a. Aktivitas Jasmani Harian

- 1) Peserta didik menganalisis perbedaan aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) dan mengaitkannya dengan aktivitas sehari-hari.
- 2) Peserta didik mengevaluasi kebiasaan aktivitas hariannya dan menyusun rekomendasi perbaikan agar lebih aktif.

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

- 1) Peserta didik menghubungkan manfaat aktivitas jasmani dengan pengalaman pribadi atau fenomena *remake* di sekitarnya.
- 2) Peserta didik dapat menyimpulkan manfaat aktivitas jasmani bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

c. Risiko Perilaku Sedenter

- 1) Peserta didik menganalisis contoh perilaku sedenter.
- 2) Peserta didik mengevaluasi kebiasaan sedenter dalam kehidupan remaja dan mengusulkan solusi pencegahannya.

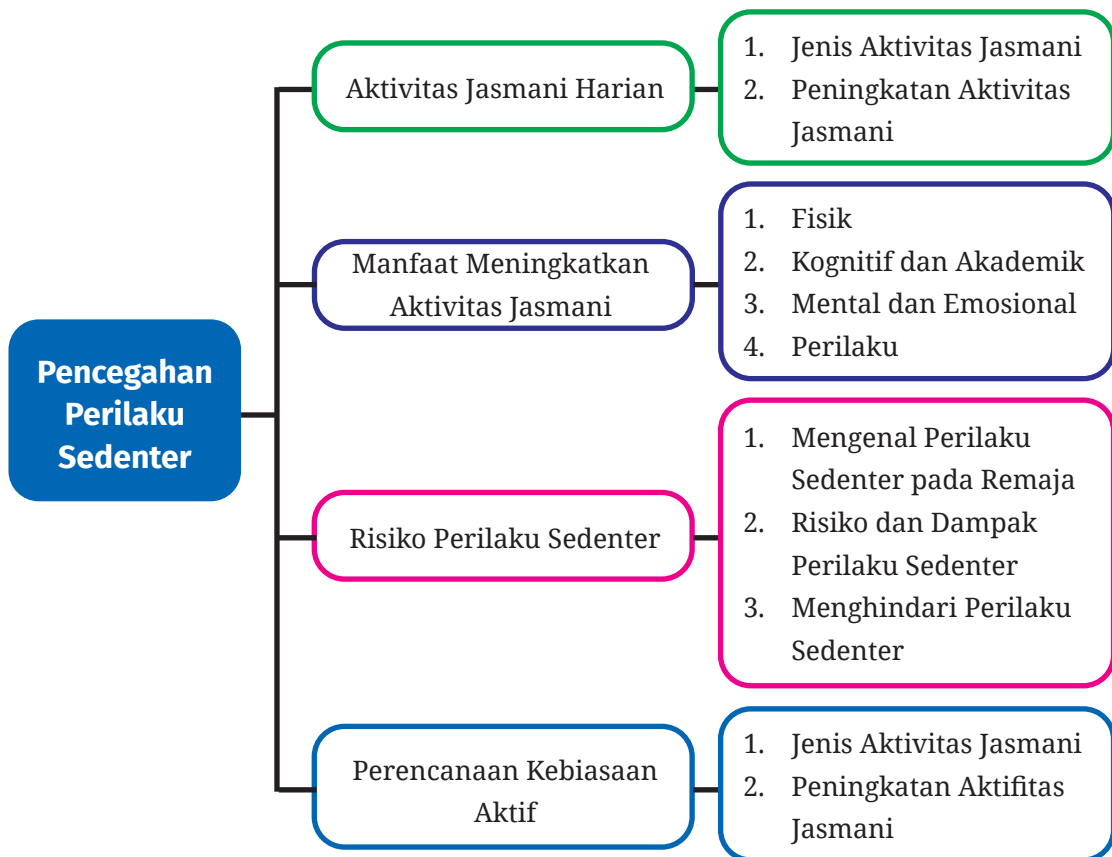
d. Perencanaan Kebiasaan Aktif

- 1) Peserta didik merancang rencana aktivitas jasmani harian atau mingguan.
- 2) Peserta didik menciptakan strategi kreatif untuk mengurangi perilaku sedenter (seperti: membuat tantangan aktivitas fisik di sekolah).



2. Peta Materi

Untuk memudahkan peserta didik dalam mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini adalah peta materi yang terdapat dalam Buku Siswa.



Sesuai dengan peta konsep di atas, ada empat bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik, yaitu aktivitas jasmani harian, manfaat aktivitas jasmani, risiko perilaku sedenter dan perencanaan kebiasaan aktif.

3. Alokasi waktu pembelajaran

Aktivitas pembelajaran dalam bab ini dapat dilakukan 6-8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.



B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 4 Pencegahan Perilaku Sedenter, peserta didik perlu menguasai beberapa konsep dasar dan keterampilan prasyarat agar pembelajaran berjalan lancar, bermakna, dan terhubung dengan pengalaman mereka sehari-hari.

1. Konsep Prasyarat

a. Aktivitas Jasmani Dasar

Peserta didik memahami perbedaan antara aktivitas jasmani ringan, sedang, dan berat. Konsep ini penting karena menjadi dasar dalam menganalisis seberapa banyak tubuh mereka bergerak dalam kehidupan sehari-hari.

b. Manfaat Aktivitas Fisik

Peserta didik mengetahui manfaat umum dari aktivitas jasmani, seperti menjaga kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mengurangi stres. Pengetahuan ini akan membantu mereka lebih mudah menghubungkan dengan risiko jika aktivitas fisik diabaikan.

c. Pengertian Perilaku Sedenter

Peserta didik mengenali makna perilaku sedenter (misalnya duduk terlalu lama, menatap layar tanpa bergerak, atau kurang beraktivitas). Pemahaman ini menjadi landasan untuk menyadari pentingnya pencegahan sedenter sejak dini.

2. Keterampilan Prasyarat

a. Menganalisis Kegiatan Harian

Peserta didik terbiasa mengamati dan mencatat aktivitas hariannya sehingga mampu membedakan aktivitas yang termasuk aktif dan pasif. Keterampilan ini mendukung pembelajaran reflektif tentang pola hidup mereka sendiri.



b. Diskusi dan Kerja Sama Kelompok

Peserta didik sudah terlatih dalam diskusi sederhana, berbagi pendapat, serta menghargai argumen teman. Keterampilan ini penting untuk kegiatan pembelajaran berbasis kasus dan pemecahan masalah pada bab ini.

c. Menyusun Rencana Sederhana

Peserta didik memiliki keterampilan dasar dalam membuat jadwal atau rencana kegiatan harian. Hal ini menjadi bekal ketika mereka diminta menyusun perencanaan kebiasaan aktif untuk mencegah perilaku sedenter.

Dengan penguasaan konsep dan keterampilan prasyarat ini, guru dapat lebih mudah membimbing peserta didik masuk ke Pembelajaran Mendalam tentang pencegahan perilaku sedenter. Pembelajaran ini bukan sebatas hafalan, melainkan membangun kesadaran, makna, dan kebiasaan nyata dalam kehidupan mereka.

C. Kerangka Pembelajaran

1. Praktik Pedagogis

Model pembelajaran yang digunakan dalam bab ini mengacu pada pendekatan Pembelajaran Mendalam (*deep learning*). Guru berperan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik memahami konsep perilaku sedenter, mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari, mengaplikasikan solusi nyata, serta merefleksikan perubahan kebiasaan hidup aktif.

Model dan strategi pembelajaran yang dapat diterapkan pada bab ini sebagai berikut.

a. Model *Project-Based Learning* (PjBL)

Guru memfasilitasi peserta didik untuk belajar melalui proyek nyata yang kontekstual, seperti membuat jurnal aktivitas jasmani, kampanye gerakan sehat, atau mini vlog “Anti Mager *Challenge*.” Fokus pembelajaran tidak hanya pada pengetahuan tentang perilaku sedenter, tetapi pada penerapan kebiasaan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Model ini menumbuhkan tanggung jawab, kreativitas, dan kemandirian belajar.



b. Model *Discovery Learning*

Peserta didik diajak menemukan sendiri konsep dan makna aktivitas jasmani melalui observasi, asesmen diri, dan diskusi kasus seperti “Aku Cuma Rebahan.” Guru berperan sebagai fasilitator yang memancing rasa ingin tahu dengan pertanyaan reflektif dan situasi nyata. Fokus pembelajaran ada pada penemuan sebab-akibat perilaku sedenter dan strategi pribadi untuk mencegahnya.

c. Model *Experiential Learning* (Belajar Melalui Pengalaman Langsung)

Melalui aktivitas seperti Pertualangan Sekolah, Jejak Gerak–Jejak Fokus, dan Jelajahi Emosi Lewat Gerak, peserta didik mengalami langsung manfaat aktivitas jasmani bagi tubuh, pikiran, dan emosi. Pengalaman tersebut diikuti dengan refleksi diri untuk menumbuhkan kesadaran dan perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif.

d. Strategi Kontekstual dan Reflektif

Guru mengaitkan topik pembelajaran dengan situasi nyata kehidupan remaja, seperti kebiasaan bermain gawai atau duduk terlalu lama. Setiap kegiatan diakhiri dengan refleksi diri dan jurnal pribadi, agar peserta didik memahami hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatannya. Strategi ini menumbuhkan *self awareness* dan tanggung jawab terhadap tubuh sendiri.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran dilakukan melalui berbagai bentuk interaksi, antara lain sebagai berikut.

- a. Guru dan peserta didik: Guru memfasilitasi refleksi dan aktivitas jasmani, memberi umpan balik, serta mendorong kesadaran diri tentang perilaku sedenter.
- b. Antarpeserta didik: Peserta didik berkolaborasi dalam diskusi, permainan tradisional, dan pembuatan proyek kreatif (mini vlog, poster, atau tantangan aktivitas).
- c. Guru mata pelajaran lain: Kolaborasi dengan guru IPA (untuk menjelaskan fungsi tubuh dan metabolisme), atau guru BK (untuk pembiasaan perilaku sehat dan pengendalian diri terhadap gawai).
- d. Orang tua/wali: Dilibatkan dalam membangun kebiasaan aktif di rumah, seperti membatasi waktu layar dan mendukung aktivitas jasmani keluarga.



- e. Masyarakat/lingkungan: Sekolah dapat bekerja sama dengan komunitas olahraga, karang taruna, atau fasilitas publik (taman, lapangan) untuk menyediakan ruang gerak yang aman dan menyenangkan bagi peserta didik.

Kemitraan ini bertujuan menumbuhkan ekosistem hidup aktif di sekolah, rumah, dan lingkungan sehingga peserta didik melihat gaya hidup sehat sebagai budaya bersama, bukan sekadar tugas sekolah.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan belajar dalam bab ini dirancang beragam dan fleksibel untuk mendukung aktivitas jasmani dan refleksi.

- a. Lingkungan fisik: Lapangan sekolah, aula, taman, lorong, atau ruang kelas yang disusun ulang agar memungkinkan pergerakan.
- b. Lingkungan sosial: Kelompok diskusi kecil, permainan kolaboratif, serta kegiatan eksploratif seperti “Petualangan Sekolah” dan “Stop Mager Challenge”.
- c. Lingkungan digital/virtual: Peserta didik dapat memanfaatkan video pembelajaran, vlog kampanye anti-mager, serta tabel digital untuk mencatat aktivitas jasmani dan refleksi pribadi.
- d. Lingkungan belajar menekankan keamanan dan keselamatan kerja (K3), memastikan ruang gerak aman, pakaian nyaman, dan aktivitas disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Dengan pengaturan lingkungan yang positif, peserta didik dapat belajar secara aktif, aman, dan menyenangkan.

4. Pemanfaatan Digital

Pembelajaran pada bab ini memanfaatkan teknologi untuk memperkuat kesadaran dan kreativitas peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif. Beberapa bentuk pemanfaatannya sebagai berikut.

- a. Perencanaan pembelajaran: Guru menggunakan *e-learning* atau *Learning Management System* (LMS) untuk membagikan jurnal aktivitas, rubrik penilaian, atau video motivasi tentang bahaya sedenter.
- b. Pelaksanaan pembelajaran: Peserta didik membuat mini vlog kampanye “Stop Mager”, merekam aktivitas jasmani, serta mempresentasikan refleksi melalui *slide* digital atau video pendek.



- c. Asesmen dan refleksi: Guru menggunakan Google Form, Padlet (papan virtual), atau media interaktif lainnya untuk mengumpulkan hasil refleksi dan jurnal aktivitas peserta didik.
- d. Pendalaman makna: Guru dapat memperkenalkan simulasi sederhana yang menggambarkan perbedaan antara tubuh aktif dan tubuh pasif, agar peserta didik lebih memahami dampak perilaku sedenter secara visual.

Pemanfaatan digital dalam bab ini tidak hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai sarana agar peserta didik dapat merekam, menilai, dan mengembangkan kebiasaan aktif sesuai kondisi masing-masing.

D. Apersepsi

Langkah-Langkah Pelaksanaan

1. Pemantik Awal (Mengaktifkan Pengetahuan Sebelumnya)

Pada awal pembelajaran, guru menampilkan atau meminta peserta didik mengamati gambar yang ada di Buku Siswa. Arahkan mereka untuk mengekspresikan apa yang dirasakan ketika melihat gambar tersebut. Guru dapat mengajukan pertanyaan pemantik seperti berikut.

- ▶ “Apa yang kamu rasakan saat melihat kedua gambar tersebut?”
- ▶ “Pernahkah kamu merasa tubuhmu pegal padahal seharian hanya duduk atau rebahan?”
- ▶ “Mengapa menurutmu tubuh bisa terasa cepat lelah atau kurang semangat belajar meskipun tidak melakukan aktivitas berat?”

Pertanyaan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran awal peserta didik mengenai kebiasaan duduk terlalu lama (perilaku sedenter) yang sering mereka alami sendiri. Guru kemudian mengaitkan jawaban peserta didik dengan penjelasan bahwa perilaku sedenter adalah aktivitas dengan energi sangat rendah, biasanya dalam posisi duduk atau berbaring, seperti bermain gawai atau menonton televisi.



2. Observasi Visual (Mengaitkan Konsep ke Situasi Nyata)

Guru menampilkan dua gambar kontras: satu menunjukkan remaja yang rebahan sambil memegang gawai dan satu lagi remaja yang bermain di luar ruangan. Ajak peserta didik mengamati dan mendiskusikan pertanyaan berikut.

- ▶ “Apa perbedaan yang kalian lihat antara kedua gambar itu?”
- ▶ “Menurut kalian, mana yang membuat tubuh terasa lebih segar?”

Melalui pengamatan visual, peserta didik mulai mengaitkan perilaku sedenter dengan kondisi tubuh dan energi mereka sendiri.

3. Diskusi Reflektif (Menghubungkan dengan Pengalaman Pribadi)

Guru meminta beberapa peserta didik berbagi pengalaman pribadi: “Kapan kalian merasa tubuh kurang bugar karena terlalu lama duduk atau rebahan?”. Hasil jawaban peserta didik ditulis di papan menjadi daftar ‘Kebiasaan yang Membuat Tubuh Kurang Aktif’. Guru menegaskan bahwa perilaku sedenter bisa muncul dalam berbagai bentuk, termasuk duduk belajar tanpa peregangan atau bermain gawai berjam-jam.

4. Menegaskan Tujuan Bab

Guru menutup apersepsi dengan penegasan makna “Dalam bab ini, kalian akan belajar cara mencegah perilaku sedenter dan membangun kebiasaan aktif setiap hari. Tujuannya tidak hanya agar tubuh lebih sehat, tetapi juga agar pikiran lebih segar, fokus meningkat, dan kalian lebih siap menghadapi aktivitas belajar maupun bermain.”

Sebagai jembatan menuju inti pembelajaran, guru mengarahkan perhatian peserta didik pada pernyataan reflektif di Buku Siswa tentang kebiasaan satu minggu terakhir. Guru membimbing mereka untuk memberi tanda ✓ (ceklis) sesuai dengan pengalaman pribadi, agar peserta didik mulai menyadari pola perilaku harian mereka. Hasil apersepsi ini dapat menjadi dasar diskusi kelas tentang pentingnya mencegah perilaku sedenter dan membangun kebiasaan aktif.



E. Formatif Awal

Sebelum memulai pembelajaran, guru perlu mengetahui sejauh mana kebiasaan dan pemahaman awal peserta didik tentang aktivitas jasmani dan perilaku sedenter. Kegiatan formatif awal ini dapat dilakukan dengan cara sederhana dan menyenangkan, seperti melalui lembar refleksi diri, kuis singkat, atau diskusi ringan di kelas. Tujuannya agar guru dan peserta didik sama-sama menyadari pola aktivitas harian yang sering dilakukan, apakah lebih banyak bergerak atau justru duduk terlalu lama.

Langkah-Langkah Pelaksanaan

1. Kuesioner Reflektif “Seberapa Aktif Aku?”

Guru membagikan lembar refleksi singkat kepada peserta didik (tersedia di Buku Siswa) untuk menggali kebiasaan dan kesadaran gerak mereka.

Isi kuesioner meliputi pertanyaan sebagai berikut.

- ▶ Berapa lama waktu duduk saat belajar, bermain gawai, atau menonton televisi setiap hari?
- ▶ Aktivitas jasmani apa yang rutin kamu lakukan dalam seminggu terakhir?
- ▶ Kapan terakhir kali kamu merasa tubuhmu segar setelah bergerak?
- ▶ Apa yang membuatmu jarang bergerak aktif?

Langkah Guru

- a. Beri waktu ± 10 menit bagi peserta didik untuk menjawab dengan jujur berdasarkan kebiasaan harian.
- b. Guru menampilkan grafik sederhana di papan (misalnya rentang “Sangat Aktif, Cukup Aktif, Kurang Aktif, Sangat Jarang Bergerak”).
- c. Ajak peserta didik berdiskusi ringan tentang pertanyaan berikut.
 - ▶ “Siapa di sini yang ternyata lebih banyak duduk daripada bergerak?”
 - ▶ “Apa alasan paling sering kalian rebahan atau menunda olahraga?”

Guru menegaskan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah, tujuannya untuk mengenali kebiasaan pribadi dan titik awal perubahan.



Tabel 4.1 Formatif Awal

No	Pernyataan	Selalu (skor)	Sering (skor)	Jarang (skor)	Tidak Pernah (skor)
1.	Saya bermain gawai lebih dari 2 jam per hari.	1	2	3	4
2.	Saya berolahraga atau aktif bergerak minimal 30 menit sehari.	4	3	2	1
3.	Saya memilih naik kendaraan daripada berjalan kaki jika bepergian.	1	2	3	4
4.	Saya merasa pegal ketika duduk terlalu lama.	4	3	2	1
5.	Saya menonton televisi atau video sambil duduk diam selama lebih dari 1 jam.	1	2	3	4
6.	Saya membantu pekerjaan rumah yang membuat saya bergerak.	4	3	2	1
7.	Saya bermain atau melakukan aktivitas jasmani di luar rumah.	4	3	2	1
8.	Saya mencoba membatasi waktu bermain gawai dan memilih aktivitas jasmani.	4	3	2	1



Cara menghitung skor:

- ▶ Lihat skor di kolom tersebut.
- ▶ Jumlahkan semua skor → Total Skor.
- ▶ Cocokkan hasilnya dengan kategori berikut.

Tabel 4.2 Kategori Skor

Total Skor	Kategori
26 – 32 (Aktif)	Peserta didik sangat aktif, perilaku sedenter rendah.
19 – 25 (Cukup Aktif)	Masih ada kebiasaan duduk lama yang perlu dikurangi.
12 – 18 (Kurang Aktif)	Perilaku sedenter cukup tinggi, butuh perbaikan.
8 – 11 (Sangat Kurang Aktif)	Jarang bergerak, perilaku sedenter tinggi, berisiko kesehatan.

Dari jawaban ini, guru bisa memancing diskusi: “Mengapa kamu lebih sering bermain gawai daripada bergerak?”, “Apa yang bisa dilakukan agar waktumu lebih seimbang antara bermain gawai dan aktivitas jasmani?”.

Hasil asesmen awal menjadi dasar bagi guru untuk memberikan tindak lanjut yang tepat sesuai kebutuhan peserta didik. Peserta didik dengan kategori aktif perlu diberi tantangan tambahan agar dapat menjadi teladan dan motivator bagi teman sebayanya. Peserta didik yang berada pada kategori cukup aktif diarahkan untuk meningkatkan konsistensi melalui aturan sederhana dan pembiasaan reflektif. Sementara itu, peserta didik dengan kategori kurang aktif memerlukan pendampingan lebih intensif, baik melalui kegiatan kelompok maupun dukungan teman sebaya. Untuk peserta didik yang sangat kurang aktif, guru perlu bekerja sama dengan orang tua dalam membangun kebiasaan gerak kecil yang terukur dan mengurangi waktu layar secara bertahap.

Dengan tindak lanjut yang berbeda sesuai kebutuhan ini, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Selain itu, pembelajaran ini mampu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga tubuh tetap aktif setiap hari.



Tabel 4.3 Kategori Skor

Kategori Skor	Deskripsi Perilaku	Tindak Lanjut Guru
26 – 32 (Aktif)	Peserta didik sudah terbiasa aktif, sering bergerak, jarang duduk terlalu lama.	▶ Beri apresiasi (pujian, penghargaan kecil). ▶ Jadikan <i>role model</i> bagi teman sekelas. ▶ Tantang peserta didik membuat target aktivitas baru (misalnya mencoba olahraga baru).
19 – 25 (Cukup Aktif)	Peserta didik cukup aktif, tetapi masih ada kebiasaan duduk lama atau penggunaan gawai berlebihan.	▶ Ajak diskusi reflektif: kapan mereka lebih sering duduk? ▶ Buat target kecil (misalnya tambah 10 menit aktivitas fisik/hari). ▶ Libatkan peserta didik dalam aktivitas pengganti di kelas (<i>ice breaking</i>, <i>stretching</i>).
12 – 18 (Kurang Aktif)	Peserta didik sering duduk lama, jarang berolahraga, dan kurang inisiatif bergerak.	▶ Buat jadwal aktivitas harian sederhana bersama peserta didik. ▶ Beri tugas gerak di rumah (jalan kaki, bermain di luar, membantu pekerjaan rumah). ▶ Dampingi lebih intensif dan beri umpan balik positif.
8 – 11 (Sangat Kurang Aktif)	Peserta didik sangat jarang bergerak, lebih banyak duduk, ketergantungan tinggi pada gawai.	▶ Lakukan pendampingan khusus (<i>coaching</i> 1:1 sederhana). ▶ Bantu peserta didik membuat rencana perubahan kebiasaan (misalnya kurangi 30 menit gawai, ganti dengan aktivitas jasmani). ▶ Libatkan orang tua agar mendukung di rumah.



2. Aktivitas Observasi “Uji Duduk Aktif”

Guru mengajak peserta didik melakukan simulasi singkat di kelas untuk menyadari dampak duduk lama terhadap tubuh.

Langkah pelaksanaan simulasi sebagai berikut.

- ▶ Minta peserta didik duduk tegak selama 3 menit tanpa bergerak.
- ▶ Setelah itu, minta mereka berdiri, berjalan di tempat, dan menarik napas dalam selama 30 detik.
- ▶ Tanyakan:
“Apa yang kalian rasakan di tubuh saat duduk lama?”
“Bagaimana perasaan tubuh setelah bergerak sebentar?”
- ▶ Guru memfasilitasi refleksi bersama bahwa gerakan kecil sekali pun mampu meningkatkan fokus dan energi tubuh.

3. Diskusi Kelas: Mengenal Dampak Sedenter

Guru memutar video pendek atau menunjukkan ilustrasi perbandingan antara:

- ▶ peserta didik yang duduk lama sambil bermain gawai, dan
- ▶ peserta didik yang aktif melakukan peregangan atau bermain di luar ruangan.

Ajak peserta didik mendiskusikan pertanyaan berikut.

- ▶ “Menurut kalian, mana yang lebih sehat? Mengapa?”
- ▶ “Apakah kalian pernah merasakan dampak seperti mudah lelah atau sulit fokus karena terlalu lama duduk?”

Tujuan kegiatan ini agar peserta didik menyadari hubungan langsung antara perilaku sedenter dan kebugaran tubuh.

4. Analisis dan Tindak Lanjut

- ▶ Peserta didik yang masih belum memahami dampak perilaku sedenter diberi penguatan konseptual melalui video dan diskusi tentang pentingnya aktivitas fisik ringan.



- ▶ Peserta didik yang sudah aktif diberi tantangan tambahan, seperti mencatat jumlah langkah atau waktu aktif harian.
- ▶ Guru mendokumentasikan hasil asesmen untuk menentukan fokus pembelajaran selanjutnya (misalnya: pencegahan sedenter di sekolah dan rumah).

F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Pengalaman Belajar

Subbab A Aktivitas Jasmani Harian

Tabel 4.4 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A Aktivitas Jasmani Harian

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman Belajar
Aktivitas 4.1 Jurnal Aktivitas Jasmani Harian “Aktif Bergerak, Tubuhku Sehat”	Memahami dan merefleksi	Peserta didik belajar mengenali pola hidupnya sendiri secara jujur dan reflektif. Pembelajaran diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran diri terhadap pentingnya keseimbangan aktivitas dan istirahat, serta memahami bahwa perilaku sedenter tidak hanya berarti tidak berolahraga, tetapi juga ketika tubuh terlalu lama diam tanpa gerak. Kegiatan ini menjadi dasar bagi pembentukan sikap aktif dan bertanggung jawab terhadap kebugaran diri.
Aktivitas 4.2 Pertualangan Sekolah	Mengaplikasi	Peserta didik bergerak aktif melalui permainan berbasis misi di area sekolah dengan menyelesaikan tantangan ringan seperti berjalan cepat, peregangan, dan membawa pesan dari satu titik ke titik lain dalam kelompok kecil. Kegiatan ini menumbuhkan semangat bergerak, kerja sama tim, dan kesadaran bahwa pencegahan perilaku sedenter dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana di lingkungan sekitar. Melalui pengalaman ini, peserta didik belajar bahwa gerak ringan yang dilakukan secara rutin dapat menjaga fokus, kebugaran, dan kebahagiaan belajar.



Subbab B Manfaat Meningkatkan Aktivitas Jasmani

Tabel 4.5 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B Manfaat Meningkatkan Aktivitas Jasmani

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman Belajar
Aktivitas 4.3 Bentengan	Merefleksi	Peserta didik merefleksikan hubungan antara aktivitas gerak dan tingkat konsentrasi belajar melalui kegiatan sederhana seperti mencatat waktu bergerak, istirahat, dan belajar dalam satu hari. Setelah itu, mereka membandingkan kondisi tubuh dan fokus sebelum dan sesudah bergerak. Kegiatan ini menumbuhkan kesadaran bahwa tubuh dan pikiran saling terhubung, makin aktif seseorang bergerak, makin baik pula konsentrasinya. Melalui refleksi ini, peserta didik memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara belajar dan aktivitas jasmani sebagai upaya mencegah perilaku sedenter.
Aktivitas 4.4 Gerak Sehat, Jantung Kuat	Mengaplikasi	Peserta didik melakukan rangkaian aktivitas jasmani di empat zona: zona jantung sehat (<i>jumping jack</i>), zona pengatur gula (<i>squat</i>), zona bakar lemak (senam irama), dan zona otak (permainan koordinasi langkah dan tepuk bahu). Melalui kegiatan ini, peserta didik mengalami langsung hubungan antara gerak tubuh dan kesehatan organ vital seperti jantung, otot, dan otak. Aktivitas dilakukan secara berkelompok dengan rotasi setiap 3–5 menit per zona sehingga melatih daya tahan, koordinasi, serta kemampuan mengatur tempo gerak. Kegiatan ini memperkuat pemahaman bahwa aktivitas jasmani rutin membantu menjaga kesehatan kardiometabolik, memperlancar peredaran darah, dan meningkatkan fokus belajar.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman Belajar
Aktivitas 4.5 Jejak Gerak, Jejak Fokus	Merefleksi	Peserta didik melakukan refleksi diri terhadap hubungan antara aktivitas gerak dan tingkat konsentrasi belajar. Mereka membandingkan kondisi tubuh dan fokus sebelum bergerak dan setelah melakukan aktivitas jasmani ringan seperti peregangan, berjalan, atau bermain sederhana. Guru memandu diskusi agar peserta didik menyadari bahwa bergerak sejenak di sela belajar membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak. Kegiatan ini menumbuhkan kesadaran bahwa tubuh yang aktif mendukung pikiran yang segar, konsentrasi yang lebih baik, dan suasana belajar yang menyenangkan.
Aktivitas 4.6 Jelajahi Emosi Lewat Gerak	Mengaplikasi	Peserta didik mengekspresikan berbagai emosi melalui gerakan tubuh sederhana seperti mengayun tangan, melompat, berjalan dengan ritme berbeda, atau memutar tubuh mengikuti irama. Setiap gerakan mewakili perasaan tertentu seperti senang, lelah, semangat, atau jenuh. Guru memandu peserta didik untuk menyadari perubahan perasaan sebelum dan sesudah bergerak, serta menyimpulkan bahwa aktivitas jasmani dapat menjadi cara positif untuk mengelola emosi. Kegiatan ini menumbuhkan kesadaran akan hubungan erat antara gerak, pikiran, dan perasaan, serta mendorong peserta didik untuk lebih peka terhadap tubuh dan emosinya.



Subbab C Risiko Perilaku Sedenter

Tabel 4.6 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C Risiko Perilaku Sedenter

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman Belajar
Aktivitas 4.7 Diskusi Remaja dan Rebahan	Memahami	Peserta didik mendiskusikan fenomena perilaku sedenter di kalangan remaja yang sering menghabiskan waktu untuk rebahan sambil bermain gawai, menonton film, atau bersosial media. Melalui studi kasus dan pertanyaan pemantik dari guru, mereka menganalisis penyebab, dampak, serta cara mengatasinya agar tetap aktif tanpa harus meninggalkan waktu istirahat. Kegiatan ini membantu peserta didik memahami bahwa istirahat memang penting, tetapi harus diimbangi dengan aktivitas jasmani agar tubuh tetap sehat, bugar, dan produktif. Diskusi juga menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, berpendapat dengan sopan, serta empati terhadap teman sebaya yang mengalami kebiasaan serupa.
Aktivitas 4.8 Stop Mager	Mengaplikasi	Peserta didik mengikuti kegiatan permainan aktif yang dirancang untuk mengurangi perilaku malas bergerak (mager), seperti tantangan bergerak ringan, lomba langkah cepat, atau permainan kelompok yang menuntut koordinasi dan kecepatan. Guru memberikan instruksi sederhana dan menciptakan suasana menyenangkan agar semua peserta terlibat aktif. Melalui aktivitas ini, peserta didik menerapkan konsep pencegahan perilaku sedenter secara nyata, sekaligus belajar bahwa gerakan kecil yang dilakukan secara rutin dapat membuat tubuh lebih segar, pikiran lebih fokus, dan suasana hati lebih positif.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman Belajar
Aktivitas 4.9 Aktivitas Jasmani Sederhana	Mengaplikasi	Peserta didik mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas jasmani ringan yang dapat dilakukan di rumah atau di sekolah, seperti berjalan di tempat, melompat kecil, mengayun tangan, peregangan otot, atau naik turun tangga. Guru memandu pelaksanaan kegiatan dengan tempo santai dan memperhatikan keselamatan serta kenyamanan setiap peserta. Melalui aktivitas ini, peserta didik memahami bahwa menjaga tubuh tetap aktif tidak harus melalui olahraga berat, tetapi dapat dilakukan dengan gerakan sederhana yang rutin dilakukan setiap hari. Kegiatan ini juga menumbuhkan kebiasaan bergerak spontan sebagai langkah nyata mencegah perilaku sedenter.

Subbab D Perencanaan Kebiasaan Aktif

Tabel 4.7 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D Perencanaan Kebiasaan Aktif

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman Belajar
Aktivitas 4.10 Merancang kebiasaan aktif	Mengaplikasi	Peserta didik merancang rencana pribadi untuk membangun kebiasaan hidup aktif yang realistis dan dapat diterapkan setiap hari. Mereka menuliskan target sederhana seperti berjalan kaki ke sekolah, melakukan peregangan setiap 30 menit, atau membantu pekerjaan rumah tangga yang melibatkan gerak tubuh. Guru memfasilitasi proses perencanaan dengan membantu peserta didik menetapkan tujuan, langkah, dan indikator keberhasilan yang jelas. Melalui kegiatan ini, peserta didik belajar merancang perubahan perilaku secara sadar, memahami pentingnya komitmen diri, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap kebugaran dan kesehatan jangka panjang.



2. Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran Mendalam adalah pendekatan yang berfokus pada proses belajar yang bermakna, yaitu peserta didik tidak hanya menerima informasi, tetapi memahami konsep, mengaplikasikan dalam pengalaman nyata, dan merefleksikan maknanya. Guru berperan sebagai fasilitator yang merancang pengalaman belajar agar peserta didik terlibat aktif secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan guru dalam setiap tahap sebagai berikut.

a. Memahami

Pada tahap ini, guru membantu peserta didik membangun pemahaman awal melalui kegiatan eksplorasi.

- ▶ Guru memulai dengan apersepsi atau pertanyaan pemantik yang mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman sehari-hari peserta didik.
- ▶ Guru menggunakan media yang sesuai (gambar, cerita, video, atau peristiwa nyata) agar peserta didik dapat menghubungkan konsep dengan dunia mereka.
- ▶ Diskusi sederhana dilakukan untuk mengaktifkan pengetahuan awal peserta didik.

Contoh: Guru menampilkan sebuah peristiwa nyata atau fenomena yang relevan, lalu meminta peserta didik menuliskan apa yang sudah mereka ketahui dan pertanyaan yang ingin mereka cari tahu.

b. Mengaplikasi

Pada tahap ini, guru memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengalami langsung atau mencoba konsep yang dipelajari melalui aktivitas.

- ▶ Guru merancang aktivitas kolaboratif atau praktik di mana peserta didik dapat menerapkan konsep dalam situasi kontekstual.
- ▶ Peserta didik dilatih untuk mengamati, menganalisis, dan membuat kesimpulan dari pengalaman yang mereka alami.
- ▶ Guru mendorong peserta didik untuk menghubungkan teori dengan praktik.



Contoh: Setelah mempelajari sebuah konsep, peserta didik melakukan simulasi, eksperimen sederhana, permainan edukatif, atau proyek mini yang memungkinkan mereka melihat penerapan nyata dari konsep tersebut.

c. Merefleksi

Tahap ini menjadi kunci agar peserta didik benar-benar memperoleh makna dari pembelajaran.

- ▶ Guru memfasilitasi refleksi individu atau kelompok dengan pertanyaan panduan, misalnya: Apa yang saya pelajari hari ini? Bagaimana penerapannya dalam kehidupan saya? Apa perubahan kecil yang bisa saya lakukan?
- ▶ Guru membantu peserta didik menyusun komitmen atau rencana tindak lanjut berdasarkan pembelajaran.
- ▶ Proses refleksi bisa dilakukan melalui tulisan singkat, diskusi kelompok, presentasi, atau bahkan portofolio.

Contoh: Setelah menyelesaikan sebuah proyek, peserta didik menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari, satu hal yang bisa diterapkan di kehidupan, dan satu hal yang masih ingin mereka ketahui lebih lanjut.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Dalam pembelajaran tentang pencegahan perilaku sedenter, guru perlu menyadari adanya potensi miskonsepsi yang sering muncul di kalangan peserta didik. Beberapa peserta didik mungkin menganggap bahwa perilaku sedenter sama dengan “malas bergerak”, padahal yang dimaksud adalah kebiasaan duduk atau berdiam diri terlalu lama tanpa aktivitas jasmani yang cukup.

Ada pula peserta didik yang berpikir bahwa aktivitas fisik harus berupa olahraga berat, sementara kegiatan ringan seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, atau bermain tradisional juga termasuk aktivitas yang bermanfaat. Guru perlu menekankan pemahaman yang benar agar peserta didik tidak salah menafsirkan konsep ini.

Selain itu, guru harus berhati-hati dalam menghindari potensi isu SARA ketika memberikan contoh. Hindari membandingkan kelompok tertentu dengan stereotipe “lebih rajin” atau “lebih malas” karena hal tersebut dapat



memunculkan prasangka. Perilaku sedenter harus dipahami sebagai kebiasaan individu, bukan dikaitkan dengan identitas sosial, agama, atau ras tertentu. Guru juga perlu peka terhadap peserta didik dengan keterbatasan fisik agar tetap dilibatkan dalam diskusi secara setara, dengan menekankan bahwa setiap orang memiliki cara masing-masing untuk tetap aktif sesuai kemampuannya.

Dari sisi budaya, guru dapat memanfaatkan kebiasaan lokal sebagai sarana pembelajaran. Di daerah pedesaan, aktivitas harian seperti membantu orang tua di sawah, pasar, atau rumah tangga bisa dijadikan contoh aktivitas jasmani yang bermanfaat. Sementara di perkotaan, guru bisa menyoroti tantangan peserta didik yang lebih sering berinteraksi dengan gawai.

Penggunaan permainan tradisional seperti bebentengan atau boy-boyan dapat memperkaya pembelajaran sekaligus menanamkan nilai budaya dan kebanggaan daerah. Dengan cara ini, materi tentang pencegahan perilaku sedenter tidak hanya kontekstual, tetapi juga menghargai keberagaman budaya peserta didik.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Dalam penerapan materi pencegahan perilaku sedenter, aspek keamanan dan keselamatan kerja (K3) tetap menjadi bagian penting yang harus diperhatikan guru dan peserta didik. Saat melakukan aktivitas jasmani di kelas atau di luar ruangan, guru perlu memastikan bahwa lingkungan belajar aman, bebas dari benda berbahaya, serta memiliki ruang gerak yang cukup.

Peserta didik diarahkan untuk menggunakan pakaian dan alas kaki yang nyaman agar terhindar dari risiko terpeleset atau cedera ringan. Selain itu, guru perlu menekankan pentingnya pemanasan sederhana sebelum memulai aktivitas, terutama jika kegiatan dilakukan setelah peserta didik lama duduk di kelas. Hal ini bertujuan untuk mengurangi risiko otot kaku atau kram akibat peralihan mendadak dari posisi pasif ke aktif.

K3 juga mencakup pengaturan aktivitas sesuai dengan kemampuan tiap-tiap peserta didik. Guru perlu memberi penekanan bahwa pencegahan perilaku sedenter tidak harus melalui aktivitas berat, tetapi dapat dimulai dari gerakan ringan yang aman dilakukan. Peserta didik juga perlu diingatkan untuk



memperhatikan batas tubuhnya sendiri, misalnya berhenti jika merasa pusing atau nyeri otot. Dalam konteks pembelajaran mendalam, K3 mengajarkan peserta didik untuk bertanggung jawab atas keselamatan diri dan teman sebayanya. Dengan demikian, selain memahami bahaya perilaku sedenter, peserta didik juga belajar membangun budaya aman, sehat, dan saling peduli dalam setiap aktivitas jasmani yang dilakukan.

5. Asesmen Formatif

Asesmen formatif merupakan bagian penting dalam pembelajaran yang berfungsi untuk memantau sejauh mana peserta didik memahami materi secara berkelanjutan serta memberikan umpan balik yang dapat membantu perbaikan proses belajar. Pada materi Pencegahan Perilaku Sedenter, asesmen formatif dilakukan untuk mengidentifikasi pemahaman peserta didik mengenai risiko perilaku duduk terlalu lama, manfaat aktivitas jasmani, serta kemampuan mereka merancang kebiasaan hidup aktif dalam keseharian.

Guru dapat menggunakan berbagai teknik seperti observasi, refleksi singkat, atau diskusi kelompok, kemudian menyusun rubrik penilaian sederhana yang menilai aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian, asesmen formatif tidak hanya menjadi alat ukur, tetapi juga sarana untuk mengarahkan peserta didik agar lebih sadar dan termotivasi dalam menerapkan gaya hidup sehat.

6. Asesmen Formatif 1: Jurnal Aktivitas Harian (subbab A Aktivitas Jasmani Harian)

a. Deskripsi

Melalui kegiatan ini, peserta didik diminta untuk mencatat seluruh aktivitas fisiknya selama satu hari penuh, mulai dari waktu bangun tidur hingga waktu tidur malam. Catatan meliputi kegiatan belajar, istirahat, bermain, dan aktivitas jasmani lainnya. Peserta didik kemudian mengelompokkan aktivitas tersebut menjadi kategori aktif, sedang, dan sedenter (pasif). Guru menggunakan hasil jurnal ini sebagai bahan refleksi bersama untuk menilai tingkat kesadaran peserta didik terhadap kebiasaan bergerak dan waktu duduk yang berlebihan.



b. Tujuan Asesmen

- ▶ Mengidentifikasi kemampuan peserta didik dalam memahami dan mengenali pola aktivitas jasmani harian.
- ▶ Mengukur kesadaran peserta didik terhadap keseimbangan antara waktu aktif dan waktu duduk.
- ▶ Menumbuhkan tanggung jawab pribadi dalam mengatur waktu belajar, bermain, dan bergerak secara sehat.

c. Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru menyiapkan lembar Jurnal Aktivitas Jasmani Harian (tersedia di Buku Siswa).
- ▶ Mintalah peserta didik mengisi jurnal dengan jujur berdasarkan kegiatan nyata yang dilakukan selama 24 jam.
- ▶ Bimbing peserta didik mengelompokkan setiap kegiatan ke dalam kategori berikut.
 - » Aktivitas aktif (banyak gerak).
 - » Aktivitas sedang (gerak ringan).
 - » Aktivitas sedenter (duduk/diam lama).
- ▶ Setelah jurnal terisi, guru mengajak peserta didik mendiskusikan pertanyaan berikut.
 - » “Kapan waktu duduk paling lama dalam sehari?”
 - » “Apa yang bisa dilakukan agar tubuh tetap aktif?”
- ▶ Guru menilai hasil asesmen berdasarkan kelengkapan catatan, kejujuran refleksi, dan kemampuan menganalisis kebiasaan pribadi.

7. Asesmen Formatif 2: Jejak Gerak Jejak Fokus (Subbab B Manfaat Meningkatkan Aktivitas Harian)

a. Deskripsi

Kegiatan ini mengajak peserta didik untuk merefleksikan hubungan antara aktivitas jasmani dan kemampuan konsentrasi dalam belajar. Melalui kegiatan sederhana seperti mencatat waktu bergerak, waktu duduk, serta perbedaan



tingkat fokus sebelum dan sesudah bergerak, peserta didik belajar mengenali pengaruh aktivitas fisik terhadap fungsi otak dan produktivitas belajar. Asesmen ini menilai kemampuan reflektif dan kesadaran diri peserta didik terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara gerak dan istirahat.

b. Tujuan Asesmen

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam mengaitkan aktivitas jasmani dengan konsentrasi dan fungsi berpikir.
- ▶ Menilai kesadaran reflektif peserta didik terhadap manfaat gerak aktif bagi kesehatan mental dan emosional.
- ▶ Mendorong peserta didik untuk menerapkan kebiasaan bergerak ringan sebagai strategi meningkatkan fokus belajar di sekolah maupun di rumah.

c. Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru meminta peserta didik untuk mencatat aktivitas mereka selama satu sesi belajar, termasuk waktu bergerak, waktu duduk, serta tingkat fokus yang dirasakan sebelum dan sesudah bergerak.
- ▶ Bimbing peserta didik untuk menuliskan refleksi singkat di Buku Siswa dengan menjawab pertanyaan berikut.
 - » “Bagaimana perubahan fokus atau semangatmu setelah bergerak?”
 - » “Gerakan apa yang paling membantu membuat tubuh terasa segar?”
 - » “Apa yang kamu pelajari dari hubungan antara gerak dan pikiran?”
- ▶ Guru memfasilitasi diskusi kelas untuk membandingkan hasil refleksi antarpeserta didik. Dorong mereka untuk menemukan pola bahwa gerak ringan membantu menjaga semangat dan konsentrasi belajar.
- ▶ Guru dapat menambahkan pengamatan langsung selama pembelajaran, misalnya saat peserta didik tampak lebih fokus dan energik setelah peregangan atau permainan singkat.
- ▶ Hasil refleksi dan observasi digunakan sebagai dasar untuk menilai tingkat pemahaman dan kesadaran peserta didik terhadap manfaat aktivitas jasmani bagi tubuh dan pikiran.



8. Asesmen Formatif 3: Diskusi Remaja dan Rebahan (Subbab C Risiko dan Dampak Perilaku Sedenter)

a. Deskripsi

Kegiatan ini mengajak peserta didik untuk menganalisis fenomena perilaku sedenter yang umum terjadi di kalangan remaja, seperti kebiasaan rebahan sambil bermain gawai atau menonton video dalam waktu lama. Melalui diskusi kelompok dan studi kasus yang disajikan guru, peserta didik diajak untuk mengenali penyebab, dampak, dan solusi nyata dari perilaku sedenter.

Asesmen ini menilai kemampuan berpikir kritis, kemampuan berpendapat secara sopan, dan pemahaman konsep tentang pentingnya keseimbangan antara istirahat dan aktivitas jasmani.

b. Tujuan Asesmen

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi dampak negatif perilaku sedenter terhadap kesehatan fisik dan mental.
- ▶ Menilai kemampuan berpikir kritis dan komunikasi lisan dalam mengemukakan pendapat dan solusi secara argumentatif.
- ▶ Mendorong peserta didik untuk memahami bahwa istirahat dan rebahan diperlukan, tetapi harus diimbangi dengan aktivitas gerak agar tubuh tetap sehat dan fokus belajar terjaga.

c. Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru menyiapkan teks kasus atau video singkat tentang kebiasaan remaja yang sering rebahan sambil bermain gawai atau menonton hiburan dalam waktu lama.
- ▶ Bagi peserta didik menjadi beberapa kelompok kecil dan berikan waktu untuk berdiskusi tentang hal-hal berikut.
 - » Apa penyebab perilaku rebahan berlebihan pada remaja?
 - » Dampak apa saja yang mungkin terjadi terhadap tubuh dan pikiran?
 - » Bagaimana cara mengatasinya agar tetap seimbang antara istirahat dan gerak?



- ▶ Setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi secara lisan di depan kelas atau menuliskannya dalam lembar refleksi singkat.
- ▶ Guru mengamati partisipasi, ketepatan pendapat, serta kemampuan peserta didik dalam mendengarkan dan menanggapi pendapat teman dengan sopan.
- ▶ Tutup kegiatan dengan kesimpulan bersama bahwa rebahan tidak salah, tetapi jika dilakukan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan dan harus disertai kebiasaan aktif yang seimbang.

9. Asesmen Formatif 4: Merancang Kebiasaan Aktif (Subbab D Perencanaan Kebiasaan Aktif)

a. Deskripsi

Pada kegiatan ini, peserta didik diminta menyusun rencana pribadi tentang kebiasaan hidup aktif yang dapat diterapkan dalam keseharian. Rencana tersebut berisi target kegiatan jasmani sederhana (misalnya berjalan kaki, peregangan setiap 30 menit, atau bermain aktif bersama teman) beserta waktu pelaksanaannya.

Asesmen ini menilai kemampuan peserta didik dalam merencanakan dan menerapkan kebiasaan hidup aktif sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kebugaran dan kesehatan diri.

b. Tujuan Asesmen

- ▶ Mengukur kemampuan peserta didik dalam menyusun rencana kebiasaan aktif yang realistis dan terukur.
- ▶ Menilai tingkat pemahaman dan komitmen pribadi peserta didik terhadap pentingnya aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
- ▶ Mendorong peserta didik untuk membangun kesadaran diri dan kedisiplinan dalam menjaga keseimbangan antara waktu belajar, bermain, dan bergerak aktif.



c. Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru meminta peserta didik membuka lembar “Merancang Kebiasaan Aktif” pada Buku Siswa.
- ▶ Bimbing peserta didik menuliskan kebiasaan aktif yang ingin mereka lakukan selama satu minggu ke depan, lengkap dengan waktu dan bentuk aktivitasnya.
- ▶ Berikan contoh sederhana di papan tulis, misalnya:
 - » Senin–Jumat: berjalan kaki ke sekolah.
 - » Setiap 30 menit belajar: berdiri dan peregangan 1 menit.
 - » Sabtu: membantu pekerjaan rumah tangga yang melibatkan gerak.
- ▶ Tekankan bahwa kebiasaan yang ditulis harus realistis dan sesuai kondisi masing-masing.
- ▶ Setelah rencana dibuat, minta peserta didik untuk menandai setiap hari keberhasilan melaksanakan kebiasaannya selama satu minggu.
- ▶ Pada akhir minggu, guru memfasilitasi refleksi bersama dengan pertanyaan seperti:
 - » “Kebiasaan apa yang paling mudah dan paling sulit dilakukan?”
 - » “Bagaimana perasaan tubuh setelah lebih aktif bergerak setiap hari?”
 - » “Apa langkah selanjutnya agar kebiasaan aktif ini dapat dipertahankan?”
- ▶ Gunakan hasil rencana dan refleksi peserta didik sebagai bahan penilaian formatif untuk melihat komitmen dan keberlanjutan penerapan gaya hidup aktif.

G. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif pada materi Pencegahan Perilaku Sedenter dilakukan melalui jurnal aktivitas jasmani dan penjelajahan lingkungan sekitar. Tugas ini dirancang untuk mengukur pemahaman, kesadaran, dan komitmen peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif serta menumbuhkan kepedulian sosial di lingkungannya.



Peserta didik diminta untuk mencatat aktivitas jasmani pribadi selama tujuh hari penuh, mengamati lingkungan sekitar (rumah atau sekolah) untuk mengidentifikasi titik aktif dan pasif, serta menuliskan refleksi pribadi. Asesmen ini tidak hanya mengukur aspek kognitif, tetapi juga sikap, kebiasaan, dan keterampilan peserta didik dalam menerapkan pola hidup sehat.

Melalui tugas ini, guru dapat menilai keteraturan peserta didik dalam mencatat aktivitas, kedalaman analisis saat menjelajah lingkungan, dan kejujuran refleksi yang ditulis. Hasil asesmen diharapkan dapat membantu guru melihat perkembangan nyata dalam perilaku peserta didik sehari-hari, serta menjadi dasar dalam tindak lanjut pembelajaran, baik untuk remedial maupun pengayaan.

1. Tujuan Asesmen Sumatif

- a. Mengukur pemahaman konseptual peserta didik terhadap pengertian, penyebab, serta dampak perilaku sedenter terhadap kesehatan tubuh dan pikiran.
- b. Menilai kemampuan peserta didik dalam menerapkan aktivitas jasmani sederhana sebagai strategi nyata untuk menghindari perilaku duduk terlalu lama atau kurang gerak.
- c. Mengevaluasi kesadaran reflektif peserta didik dalam menyeimbangkan waktu belajar, bermain, dan bergerak aktif secara mandiri.
- d. Menilai keterampilan sosial dan kolaboratif peserta didik dalam bekerja sama, berdiskusi, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok seperti permainan, tantangan gerak, dan kampanye gerakan sehat.
- e. Mendorong peserta didik merancang kebiasaan hidup aktif secara berkelanjutan, melalui perencanaan pribadi dan penerapan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan peduli terhadap kesehatan diri serta lingkungan.



2. Bentuk Asesmen Sumatif

Tabel 4.8 Bentuk Asesmen Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Mencatat jurnal aktivitas jasmani harian selama tujuh hari.	Catatan aktivitas jasmani lengkap dengan durasi, lokasi, dan perasaan setelah bergerak.
Melakukan penjelajahan lingkungan sekitar (rumah/sekolah).	Tabel titik aktif dan pasif dengan deskripsi kegiatan serta saran agar lebih aktif.
Menyusun refleksi pribadi berdasarkan pengalaman aktivitas jasmani dan penjelajahan	Jawaban refleksi yang jujur, mendalam, dan menunjukkan kesadaran diri.
Menyusun laporan akhir dalam bentuk rangkuman tertulis.	Laporan rapi, sistematis, dan sesuai format yang diberikan guru.
Menyampaikan hasil refleksi dan temuan di kelas (diskusi kelompok).	Presentasi sederhana yang menunjukkan pemahaman dan sikap kritis terhadap pentingnya mengurangi perilaku sedenter.

3. Panduan Penskoran

Tabel 4.9 Panduan Penskoran

Aktivitas	Melebihi Ekspektasi (Skor 3)	Sesuai Ekspektasi (Skor 2)	Sedang Berkembang (Skor 1)
Jurnal Aktivitas Jasmani	Mencatat lengkap tujuh hari dengan detail aktivitas, durasi, lokasi, dan perasaan.	Mencatat 5–6 hari dengan cukup detail.	Mencatat kurang dari lima hari atau sangat tidak lengkap.
Penjelajahan Lingkungan (Titik Aktif dan Pasif)	Mengidentifikasi ≥ 4 lokasi dengan deskripsi jelas dan solusi realistis.	Mengidentifikasi 2–3 lokasi dengan deskripsi cukup.	Mengidentifikasi kurang dari dua lokasi, deskripsi tidak jelas.



Aktivitas	Melebihi Ekspektasi (Skor 3)	Sesuai Ekspektasi (Skor 2)	Sedang Berkembang (Skor 1)
Refleksi Pribadi	Refleksi jujur, mendalam, menunjukkan kesadaran diri dan Solusi.	Refleksi cukup jujur dan sesuai pengalaman, tetapi kurang mendalam.	Refleksi singkat, dangkal, atau tidak sesuai pengalaman.
Laporan Akhir Tertulis	Laporan sangat rapi, sistematis, lengkap, sesuai format.	Laporan cukup rapi dan sesuai format meskipun ada bagian kurang lengkap.	Laporan tidak rapi, tidak sistematis, dan banyak bagian kosong.
Presentasi Hasil (Diskusi Kelompok)	Menyampaikan hasil dengan jelas, percaya diri, dan mampu menjawab pertanyaan.	Menyampaikan hasil dengan cukup jelas, tetapi kurang percaya diri.	Menyampaikan dengan terbata-bata, tidak jelas, atau tidak selesai.

Panduan Skor Akhir

Total Skor Maksimal = 15 (5 Aktivitas × Skor 3)

Kriteria Akhir:

13–15 = Sangat Baik (Melebihi Ekspektasi)

10–12 = Baik (Sesuai Ekspektasi)

7–9 = Cukup (Sedang Berkembang)

<7 = Perlu Bimbingan/Remedial



H. Kunci Jawaban

Aktivitas 4.1

Tabel Contoh isian

Hari	Jenis Aktivitas	Waktu dan Durasi	Lokasi	Bersama Siapa	Perasaan Sebelum	Perasaan Sesudah	Hambatan	Strategi Mengatasi	Rencana Perbaikan
1	Jalan kaki keliling rumah.	06.00 – 30 menit	Sekitar rumah.	Ibu	Mengantuk, malas keluar.	Lebih segar, semangat.	Udara dingin	Menyalakan alarm 2 kali.	Tambah durasi jadi 45 menit.
2	Senam ringan	16.00 – 20 menit	Ruang tamu	Sendiri	Capek setelah sekolah	Badan terasa ringan	Lupa waktu karena main HP	Pasang pengingat di HP	Ajak adik ikut senam
3	Main bola	17.00 – 60 menit	Lapangan RT	Teman	Lelah tapi senang	Lebih gembira, berkeriangat	Hujan sebentar	Tunggu reda, main lebih singkat	Gunakan sepatu olahraga agar nyaman
4	Membersihkan rumah (menyapu dan mengepel)	07.00 – 30 menit	Rumah	Ibu	Agak malas	Lega, puas	Banyak PR sekolah	Membagi waktu sebelum belajar	Kerjakan lebih cepat agar lebih lama bergerak
5	Naik sepeda	15.30 – 40 menit	Sekitar komplek	Teman	Bosan di rumah	Senang, lebih bugar	Jalan ramai	Pilih rute lebih sepi	Tambah rute baru agar lebih menantang
6	Lompat tali	17.00 – 15 menit	Halaman rumah	Sendiri	Malas	Lebih segar	Cepat capek	Lakukan bertahap, 3 set × 5 menit	Tambah repetisi
7	Jalan santai dengan keluarga	06.30 – 45 menit	Taman kota	Keluarga	Mengantuk				



Contoh refleksi di akhir minggu

- ▶ Aktivitas paling dinikmati: bermain bola karena menyenangkan dan bersama teman.
- ▶ Saat sulit bergerak: ketika hujan atau banyak PR sekolah.
- ▶ Strategi paling berhasil: membuat pengingat di gawai dan mengajak teman/keluarga agar lebih termotivasi.

Aktivitas 4.5

1. Tabel Aktivitas Aktif vs Aktivitas Pasif

Hari	Aktivitas Jasmani yang Dilakukan	Durasi	Aktivitas Belajar Setelahnya	Perasaan Saat Belajar
Senin	Jalan kaki sore + menyapu rumah.	40 menit	Mengerjakan tugas IPA.	Lebih segar, fokus, cepat paham.
Rabu	Tidak ada aktivitas jasmani (lebih banyak duduk main gawai).	±2 jam pasif	Mengerjakan tugas Matematika.	Mengantuk, sulit konsentrasi, mudah bosan.

2. Analisis refleksi (jawaban ideal peserta didik)

- ▶ Hari mana lebih fokus?
Hari dengan aktivitas jasmani (misalnya Senin).
- ▶ Hubungan aktivitas jasmani dengan berpikir?
Aktivitas jasmani membuat tubuh lebih segar, aliran darah ke otak lancar sehingga konsentrasi, fokus, dan daya ingat meningkat. Jika pasif terlalu lama (misalnya main gawai), pikiran lebih cepat lelah dan sulit fokus.



- ▶ Apakah ingin menjadikan aktivitas jasmani bagian rutinitas? Sebagian besar peserta didik seharusnya menjawab *ya*, dengan alasan sebagai berikut.
 - » Membantu lebih semangat belajar.
 - » Mengurangi rasa bosan dan mengantuk.
 - » Membuat tubuh sehat sekaligus pikiran lebih jernih.

Aktivitas 4.7

a. Diskusi Kelompok

1. Apa alasan utama remaja sekarang sering rebahan atau duduk lama?
 - ▶ Karena merasa lelah setelah sekolah.
 - ▶ Terlalu asyik menggunakan gawai untuk media sosial, *game*, atau menonton video.
 - ▶ Tidak ada motivasi atau kebiasaan dari lingkungan untuk bergerak.
 - ▶ Lebih nyaman rebahan daripada melakukan aktivitas fisik.
2. Apakah rebahan selalu buruk? Kapan rebahan menjadi berbahaya?
 - ▶ Rebahan tidak selalu buruk, karena bisa menjadi cara tubuh beristirahat setelah beraktivitas.
 - ▶ Rebahan menjadi berbahaya jika dilakukan terlalu lama setiap hari (lebih dari 4–6 jam tanpa gerak) karena tubuh pasif, otot melemah, dan konsentrasi belajar menurun.
3. Apa dampak jangka panjang dari kebiasaan duduk terlalu lama?
 - ▶ Menyebabkan obesitas, nyeri punggung, atau postur tubuh buruk.
 - ▶ Menurunkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh.
 - ▶ Meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, bahkan stres dan sulit fokus.
 - ▶ Mengurangi kepercayaan diri dan produktivitas.



4. Apa solusi sederhana yang bisa dilakukan remaja untuk lebih aktif?
 - ▶ Membatasi penggunaan gawai dan memberi jeda aktif setiap 30–60 menit.
 - ▶ Melakukan peregangan ringan di sela belajar.
 - ▶ Membiasakan jalan kaki, naik tangga, atau membantu pekerjaan rumah.
 - ▶ Mengikuti kegiatan olahraga ringan seperti skipping, senam, atau bermain permainan tradisional bersama teman.

Hasil diskusi kelompok

1. Alasan remaja sering rebahan: kelelahan setelah sekolah, terlalu banyak main gawai, dan tidak ada dorongan untuk bergerak.
2. Rebahan tidak selalu buruk, tetapi bisa berbahaya jika dilakukan terlalu lama karena membuat tubuh pasif, menurunkan kebugaran, dan memengaruhi konsentrasi belajar.

b. Refleksi Diri

1. Waktu menggunakan HP sehari: 2–4 jam
2. Aktivitas jasmani yang paling jarang dilakukan: lari/jogging, karena merasa cepat capek.
3. Aktivitas kecil yang bisa dimulai hari ini: jalan kaki sambil membantu ibu membeli kebutuhan rumah.

c. Komitmen Diri

1. “Saya berkomitmen untuk mengurangi rebahan berlebihan dan menggantinya dengan bergerak aktif agar lebih sehat.”
2. Mulai hari ini, saya akan mengurangi rebahan dengan cara membatasi waktu bermain gawai maksimal 2 jam dan melakukan peregangan setiap 1 jam belajar/istirahat.



Aktivitas 4.8

Scene	Visual (gambar/ video)	Audio/Narasi	Teks/Slogan di Layar	Durasi (detik)
Pembuka	Peserta didik duduk di sofa rebahan, memegang gawai, wajah lesu.	“Halo semua! Pernah gak sih kalian rebahan kelamaan sambil main gawai?”	Judul vlog: <i>STOP MAGER!</i>	0 – 5
Masalah	Peserta didik terlihat duduk lama di meja belajar, menguap, pegang kepala, bosan.	“Nah, ini namanya perilaku sedenter , contohnya duduk belajar atau main <i>game</i> terlalu lama tanpa bergerak.”	Tulisan di layar: “ <i>Perilaku sedenter = duduk lama, minim gerak</i> ”	5 – 15
Dampak	Tampilan <i>split screen</i> : sisi kiri peserta didik malas, mengantuk, sulit fokus; sisi kanan muncul ilustrasi kesehatan (ikon jantung, timbangan).	“Kalau kebiasaan ini terus dilakukan, tubuh bisa cepat lelah, sulit fokus, bahkan berisiko obesitas dan penyakit jantung!”	Teks di layar: “ <i>Risiko: cepat lelah – sulit fokus – obesitas – penyakit</i> ”	15 – 30
Solusi	Peserta didik berdiri, lompat kecil, <i>stretching</i> , lalu jalan keluar rumah. Teman-teman ikut bergerak.	“Tapi tenang, ada solusinya! Bangun dan bergerak tiap 30 menit, lakukan peregangan, jalan kaki, atau ikut kegiatan olahraga ringan.”	Teks motivasi: “ <i>Bangun – Gerak – Sehat!</i> ”	30 – 45
Penutup	Semua peserta didik melambaikan tangan dengan ceria, sambil berlari kecil.	“Yuk, stop mager mulai sekarang! Ayo kita biasakan hidup aktif dan sehat!”	Slogan akhir: “ <i>STOP MAGER – Hidup aktif, hidup sehat!</i> ”	45 – 60



Aktivitas 4.9

Waktu belajar	Jenis Gerakan Selingan	Durasi Gerak	Perasaan Sebelum	Perasaan Sesudah	Fokus Belajar Setelah Gerak
15.00 – 16.30	Jalan keliling kamar.	2 menit	Ngantuk	Lebih segar	Tidak mengantuk
19.00 – 20.00	Peregangan tangan, bahu dan punggung.	3 menit	Pegal di bahu dan merasa bosan.	Lebih ringan dan lebih bersemangat dari sebelumnya.	Lebih konsentrasi

Refleksi Diri

1. Apakah gerak selingan ini membantu kamu merasa lebih segar saat belajar?
2. Ya, gerak selingan sangat membantu. Setelah melakukan peregangan atau *squat* ringan, tubuh terasa lebih segar dan rasa kantuk berkurang sehingga belajar jadi lebih fokus.
3. Apakah kamu akan melanjutkan kebiasaan ini ke depannya? Mengapa?
4. Saya akan melanjutkan kebiasaan ini karena sederhana, tidak butuh alat, dan hasilnya langsung terasa. Badan lebih rileks dan konsentrasi belajar meningkat, jadi waktu belajar lebih efektif.
5. Rancang 3 jenis gerakan selingan favoritmu yang bisa kamu lakukan sendiri di rumah!
 - ▶ Jalan keliling ruangan selama 2 menit.
 - ▶ Peregangan tangan, bahu, dan punggung.
 - ▶ *Wall sit* selama 30 detik lalu diulang 2 kali.



Aktivitas 4.10

A. Mengenali Pola Aktivitas Diri

No.	Waktu	Aktivitas	Aktif / Pasif
1.	05.00 – 06.00	Bangun pagi, mandi, beres-beres.	Aktif
2.	06.00 – 07.00	Sarapan, perjalanan ke sekolah.	Pasif
3.	07.00 – 08.00	Upacara dan olahraga ringan di sekolah.	Aktif
4.	08.00 – 12.00	Belajar di kelas.	Pasif
5.	12.00 – 16.00	Istirahat, belajar, bermain gawai.	Pasif
6.	16.00 – 20.00	Bermain bulu tangkis dengan teman.	Aktif
7.	20.00 – 22.00	Belajar, nonton televisi, tidur.	Pasif

- ▶ Total waktu aktif: 3 jam
- ▶ Total waktu pasif: 9 jam

Refleksi singkat:

Saya merasa aktivitas saya masih kurang aktif, karena sebagian besar waktu dihabiskan untuk duduk belajar atau bermain gawai. Waktu aktif hanya 3 jam, padahal seharusnya bisa lebih banyak.

B. Menentukan Tujuan Aktif dengan Panduan SMART

Komponen SMART	Pertanyaan Panduan	Jawaban
S – <i>Specific</i>	Apa yang ingin kamu capai?	Saya ingin rutin jalan kaki dan berolahraga minimal empat kali seminggu.
M – <i>Measurable</i>	Bagaimana kamu akan mengukurnya?	Dengan mencatat durasi olahraga setiap kali di jurnal harian (30 menit setiap sesi).
A – <i>Achievable</i>	Apakah tujuan ini bisa kamu capai?	Bisa, karena saya punya waktu sore hari setelah belajar.



Komponen SMART	Pertanyaan Panduan	Jawaban
R – <i>Realistic</i>	Apakah sesuai dengan kondisi dan waktu yang kamu punya?	Sesuai, karena saya tidak ikut les sore setiap hari.
T – <i>Time bound</i>	Dalam jangka waktu berapa lama kamu ingin mencapainya?	Dalam satu bulan saya ingin konsisten melakukannya minimal 16 kali.

C. Merancang Jadwal Aktivitas Mingguan

Hari	Waktu	Aktivitas Aktif	Durasi
Senin	16.30	Jalan kaki keliling rumah.	30 menit
Selasa	16.30	Senam ringan di rumah.	20 menit
Rabu	16.30	Bulu tangkis dengan teman.	45 menit
Kamis	16.30	Jalan cepat ke taman.	30 menit
Jumat	16.00	Sepeda santai.	40 menit
Sabtu	07.00	Joging pagi di lapangan.	30 menit
Minggu	16.00	Bermain bola dengan teman.	60 menit

C. Refleksi Diri

1. Apa kebiasaan pasif yang paling sering kamu lakukan?
Main gawai terlalu lama, terutama setelah pulang sekolah.
2. Apa kebiasaan aktif yang paling mudah kamu mulai sekarang juga?
Jalan kaki keliling rumah atau taman setiap sore.
3. Apa tantangan yang mungkin kamu hadapi dalam menjalankan jadwal ini?
Rasa malas dan godaan untuk bermain gawai lebih lama.
4. Bagaimana cara kamu mengatasinya?
Membatasi waktu main gawai dengan alarm pengingat, serta mengajak teman atau keluarga ikut bergerak supaya lebih termotivasi.



I. Tindak lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran mengenai pencegahan perilaku sedenter, guru perlu menindaklanjuti hasil asesmen formatif yang sudah dilakukan peserta didik. Hasil catatan refleksi, diskusi kelompok, dan observasi aktivitas jasmani menjadi dasar bagi guru untuk melihat sejauh mana peserta didik memahami konsep penting tentang bahaya duduk terlalu lama dan pentingnya aktivitas jasmani.

Guru dapat memberikan umpan balik langsung pada peserta didik, baik secara lisan maupun tertulis, untuk menguatkan kebiasaan baik yang sudah mulai terbentuk. Selain itu, guru juga menekankan tindak lanjut dalam bentuk penerapan nyata di luar kelas, misalnya peserta didik diminta untuk mempraktikkan gerakan peregangan di rumah atau membatasi penggunaan gawai sesuai kesepakatan yang dibuat bersama.

1. Remedial

Remedial ditujukan bagi peserta didik yang masih mengalami kesulitan memahami konsep perilaku sedenter dan dampaknya, atau belum mampu merancang kebiasaan aktif secara konsisten. Guru dapat memfasilitasi mereka dengan penjelasan ulang menggunakan media visual, gambar perbandingan gaya hidup aktif dan pasif, serta contoh kasus yang lebih dekat dengan kehidupan remaja.

Selain itu, peserta didik diberi kesempatan untuk mengamati ulang pola aktivitas harian mereka melalui catatan sederhana yang dibimbing guru. Misalnya, guru meminta peserta didik menuliskan berapa lama mereka menggunakan gawai, kapan mereka bergerak, dan bagaimana perasaan tubuh setelah melakukan aktivitas tertentu. Cara ini membantu peserta didik menyadari kebiasaan sedenter secara lebih konkret.

Remedial juga bisa dilakukan dengan praktik langsung. Guru mengajak peserta didik melakukan aktivitas fisik ringan di sekolah, seperti peregangan, berjalan keliling lapangan, atau permainan sederhana yang menyenangkan. Dengan pengalaman nyata ini, peserta didik yang awalnya kurang aktif dapat belajar melalui keterlibatan langsung dan secara bertahap membangun pemahaman serta kebiasaan baru.



2. Pengayaan

Pengayaan ditujukan untuk peserta didik yang sudah memahami konsep pencegahan perilaku sedenter dan mampu mengaplikasikan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik ini dapat diberi tantangan lebih tinggi, seperti merancang kampanye mini tentang bahaya duduk terlalu lama melalui poster, infografik, atau vlog singkat. Dengan cara ini, mereka tidak hanya menjaga kebiasaan sehat, tetapi juga berperan sebagai agen perubahan bagi teman-temannya.

Guru juga dapat meminta peserta didik melakukan pengamatan lanjutan dengan membuat jurnal aktivitas jasmani yang lebih detail, misalnya mencatat hubungan antara aktivitas jasmani dengan kualitas tidur, suasana hati, atau kemampuan belajar. Dengan refleksi yang lebih mendalam, peserta didik dapat memahami bahwa kebiasaan aktif bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan mental dan prestasi akademik.

Selain itu, peserta didik berprestasi dapat dilibatkan sebagai fasilitator kecil dalam kelompok. Mereka membantu teman yang masih kesulitan untuk menyusun jadwal aktivitas mingguan atau memberikan motivasi agar lebih aktif bergerak. Dengan cara ini, pengayaan tidak hanya mengembangkan potensi peserta didik individu, tetapi juga menumbuhkan nilai kepemimpinan, gotong royong, dan kepedulian sosial.

3. Pemanfaatan Sumber Belajar Tambahan

Guru dapat memperkaya pembelajaran Bab 4 Pencegahan Perilaku Sedenter dengan memanfaatkan berbagai sumber dan media digital yang relevan untuk memperluas wawasan peserta didik serta menguatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa sumber belajar tambahan yang dapat digunakan antara lain:

- a. Video edukatif pendek tentang pentingnya bergerak aktif setiap hari, seperti berikut.
 - ▶ Tantangan berdiri atau peregangan setiap 30 menit.
 - ▶ Gerakan ringan yang bisa dilakukan di rumah atau di kelas.
 - ▶ Hubungan antara aktivitas jasmani dan fokus belajar.



- b. Aplikasi kebugaran sederhana untuk mencatat langkah, durasi duduk, atau waktu bergerak (misalnya Google Fit, Samsung Health, atau Pacer). Aplikasi ini membantu peserta didik memantau kebiasaan gerakannya secara mandiri dan memahami pentingnya keseimbangan aktivitas harian.
- ▶ Platform pembelajaran interaktif seperti Padlet, Canva, atau Jamboard yang dapat digunakan untuk membuat jurnal reflektif digital, papan tantangan aktivitas, atau kampanye kelas bertema “Stop Mager, Yuk Bergerak!”.
 - ▶ Infografik dan animasi singkat tentang dampak perilaku sedenter dan manfaat aktivitas jasmani bagi kesehatan jantung, otak, serta emosi. Guru dapat menampilkan materi ini di awal pembelajaran sebagai pemantik visual untuk diskusi reflektif.

Penggunaan pranala atau media digital tersebut tidak dimaksudkan untuk mengulang isi materi dalam Buku Siswa, melainkan untuk:

- a. memperkaya visualisasi tentang bagaimana tubuh bergerak secara efisien dan aman;
- b. mendalami pemahaman tentang pengaruh aktivitas jasmani terhadap kebugaran, fokus, dan kesehatan mental; dan
- c. menumbuhkan kesadaran reflektif akan pentingnya kontrol diri, disiplin waktu, dan keselamatan dalam melakukan aktivitas jasmani sehari-hari.

J. Refleksi

Dalam proses pembelajaran Bab 4 ini, peserta didik mulai menyadari pentingnya mengurangi perilaku sedenter dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas-aktivitas yang bervariasi, peserta didik tidak hanya diajak untuk bergerak secara fisik, tetapi juga menganalisis hubungan aktivitas jasmani dengan kesehatan fisik, emosi, serta kemampuan kognitif mereka. Guru dapat melihat perkembangan sikap peserta didik dalam berani mencoba aktivitas baru, bekerja sama dalam kelompok, serta mulai membangun komitmen pribadi untuk hidup lebih aktif.



Selain itu, refleksi pembelajaran ini menekankan bahwa guru perlu menyesuaikan strategi mengajar dengan kondisi kelas yang beragam. Ada peserta didik yang lebih cepat memahami materi melalui praktik langsung, ada pula yang memerlukan lebih banyak diskusi dan contoh konkret. Dengan demikian, guru menyadari pentingnya pembelajaran yang mendalam, berdiferensiasi, serta memberikan ruang bagi peserta didik untuk memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan gaya hidup aktif sesuai dengan konteks kehidupan mereka.

1. Refleksi Bagi Peserta Didik

Lakukan refleksi pembelajaran bersama peserta didik setelah menyelesaikan seluruh aktivitas pada Bab 4. Guru dapat menggunakan lembar refleksi di Buku Siswa atau memandu diskusi dengan pertanyaan terbuka seperti berikut.

- ▶ Aktivitas apa yang paling membuatmu sadar tentang pentingnya bergerak aktif setiap hari?
- ▶ Apa perubahan kecil yang sudah kamu lakukan untuk mengurangi waktu duduk atau bermain gawai terlalu lama?
- ▶ Bagaimana perasaan tubuhmu setelah rutin melakukan aktivitas jasmani?
- ▶ Siapa orang di rumah atau di sekolah yang bisa kamu ajak untuk menjaga gaya hidup aktif bersama?

Kegiatan refleksi ini membantu peserta didik menyadari hubungan antara aktivitas jasmani, kesehatan fisik, dan keseimbangan emosi, serta menumbuhkan komitmen pribadi untuk hidup lebih aktif dan sehat. Guru dapat menindaklanjuti hasil refleksi ini dengan memberi penguatan bagi peserta didik yang sudah aktif dan bimbingan bagi yang masih pasif.

2. Refleksi Bagi Guru

Pada akhir Bab 4, guru dapat merefleksikan bahwa materi pencegahan perilaku sedenter tidak hanya membekali peserta didik dengan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan dan sikap hidup sehat. Peserta didik mulai memahami dampak jangka panjang dari duduk terlalu lama, serta menemukan



solusi sederhana agar lebih aktif dalam rutinitas sehari-hari. Aktivitas seperti jurnal gerak, permainan eksploratif, diskusi kelompok, hingga pembuatan mini vlog memberikan kesempatan peserta didik untuk belajar secara kontekstual, kreatif, dan aplikatif.

Guru juga dapat mengambil pelajaran bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari capaian kognitif, tetapi juga dari perubahan perilaku peserta didik dalam kehidupan nyata. Refleksi akhir bab ini menjadi pengingat bagi guru bahwa tugas utama tidak sekadar menyampaikan materi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran, komitmen, dan motivasi peserta didik untuk menjadikan aktivitas jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Guru dapat menggunakan tabel dan pertanyaan reflektif berikut.

Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Mempersiapkan bahan ajar dan media pembelajaran yang menarik dan kontekstual.	☐	☐	☐
Melibatkan peserta didik dalam merancang kegiatan refleksi dan aksi nyata pencegahan perilaku sedenter.	☐	☐	☐
Menerima masukan dari peserta didik terkait kegiatan yang mereka sukai dan tantangan yang dihadapi.	☐	☐	☐
Menggunakan berbagai macam metode pembelajaran aktif, seperti permainan, vlog, dan jurnal aktivitas.	☐	☐	☐
Menerapkan pembelajaran berdiferensiasi sesuai karakteristik peserta didik.	☐	☐	☐



Pendekatan/Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Menjaga keselamatan dan keamanan selama aktivitas jasmani berlangsung.	☐	☐	☐
Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran dan bermakna pada bab ini?			
Pada tahap pembelajaran manakah saya merasa paling berhasil dalam menumbuhkan kesadaran peserta didik untuk lebih aktif bergerak?			
Apa kendala utama yang saya hadapi selama pelaksanaan aktivitas jasmani, dan bagaimana rencana saya untuk memperbaikinya?			
Aktivitas atau metode pembelajaran apa yang paling disukai peserta didik dalam bab ini?			
Bagaimana saya dapat melibatkan lebih banyak peserta didik dalam proses refleksi dan aksi nyata di pertemuan berikutnya?			



K. Sumber belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam bab ini adalah Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk kelas IX SMP/MTs yang diterbitkan oleh Kemendikdasmen. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping seperti buku buku berikut.

1. *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani* oleh Rumawatine, Z. (2023). Buku ini membahas berbagai media pembelajaran PJOK yang inovatif, termasuk strategi kreatif untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas jasmani.
2. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Fase D*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Buku resmi kurikulum terbaru yang menjadi rujukan utama dalam pembelajaran PJOK, termasuk materi aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
3. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* oleh WHO (2020). Panduan global mengenai aktivitas fisik, perilaku sedenter, dan dampaknya terhadap kesehatan anak serta remaja.
4. *Strategi Pembelajaran PJOK di Era Digital*. Bandung: Alfabeta. Buku ini mengulas strategi pembelajaran aktif PJOK, termasuk pengintegrasian teknologi untuk mengurangi perilaku sedenter peserta didik.
5. *Too Much Sitting: Sedentary Behavior and Health Outcomes* oleh Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2020).
6. Nugroho, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas* oleh Nugroho, A. (2020).
7. Tremblay, M. S., Aubert, S., & Barnes, J. (2020). *Global Matrix on Physical Activity for Children and Youth* oleh Tremblay, M. S., Aubert, S., & Barnes, J. (2020). Laporan penelitian global tentang pola aktivitas fisik anak dan remaja, termasuk isu perilaku sedenter.
8. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat* oleh Pratama, R. & Harsuki. (2020).



9. *Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth* oleh Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2020). Ulasan penelitian yang mendukung manfaat aktivitas jasmani bagi kesehatan fisik dan mental peserta didik.
10. *Kebugaran Jasmani Remaja: Teori dan Praktik* oleh Sari, M., & Kurniawan, D. (2021).
11. *Physical Education and Health for Children* oleh Bailey, R. (2020).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Ebta Heri Susanto, Yusnita Pusparagen

ISBN: 978-634-00-3181-2 (jil.3 PDF)

Bab 5 Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani



A. Pendahuluan

Pertolongan pertama merupakan salah satu keterampilan dasar yang wajib dimiliki oleh peserta didik dalam aktivitas jasmani. Buku panduan ini disusun untuk membantu guru memfasilitasi proses pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga praktik langsung di lapangan. Dengan demikian, guru diharapkan dapat menanamkan sikap sigap, peduli, dan tanggung jawab kepada peserta didik saat menghadapi kondisi darurat yang mungkin terjadi selama kegiatan jasmani di sekolah.

Sebagai panduan, buku ini menyajikan penjelasan lebih mendalam mengenai prinsip dasar pertolongan pertama, seperti DRABC dan RICE, serta prosedur penanganan berbagai jenis cedera yang umum terjadi pada aktivitas jasmani. Guru dapat menggunakan materi ini untuk merancang skenario pembelajaran yang kontekstual, misalnya melalui observasi lingkungan sekolah, diskusi kelompok, simulasi kasus, hingga *roleplay*. Dengan pendekatan tersebut, peserta didik tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara nyata.

Selain itu, buku panduan ini memberikan arahan teknis terkait strategi pembelajaran aktif, reflektif, dan kolaboratif sesuai dengan capaian pembelajaran fase D. Guru dapat mengadaptasi aktivitas yang terdapat dalam Buku Siswa dengan berbagai modifikasi, baik dari segi alat, peraturan, maupun metode, agar sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing. Dengan dukungan panduan ini, diharapkan guru dapat lebih percaya diri dalam membimbing peserta didik serta memastikan pembelajaran pertolongan pertama menjadi pengalaman yang bermakna, menyenangkan, dan aplikatif.

1. Tujuan Pembelajaran dan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran Bab 5, peserta didik diharapkan mampu membangun pemahaman mendalam tentang pentingnya pertolongan pertama dalam aktivitas jasmani, mengaitkan konsep jenis-jenis cedera (ringan, sedang, berat) dengan langkah penanganan yang sesuai, serta menganalisis penerapan prinsip DRABC dan RICE dalam berbagai situasi nyata.



Peserta didik juga diharapkan dapat mengintegrasikan pengetahuan dengan praktik melalui kegiatan observasi, diskusi, debat, peta risiko, simulasi, dan *roleplay* sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat, bekerja sama secara efektif dalam tim, serta menumbuhkan sikap sigap, peduli, tanggung jawab, dan reflektif terhadap pengalaman belajar maupun kejadian yang mereka hadapi di lingkungan sekolah dengan mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP), yaitu sebagai berikut.

a. Jenis-Jenis Cedera dalam Aktivitas Jasmani

- 1) Peserta didik menganalisis sebuah kasus cedera di lapangan untuk menentukan kategori cedera (ringan, sedang, berat) dan memberikan alasan logis.
- 2) Peserta didik mengevaluasi kesalahan umum dalam penanganan cedera dan memberikan solusi perbaikannya.

b. Prinsip Dasar Pertolongan Pertama

- 1) Peserta didik membandingkan penerapan prinsip DRABC dan RICE dalam dua kasus berbeda, lalu menyimpulkan kelebihan dan keterbatasannya.
- 2) Peserta didik merancang langkah pertolongan pertama kreatif dengan menyesuaikan keterbatasan alat di sekolah.

c. Pencegahan dan Analisis Risiko Cedera

- 1) Peserta didik melakukan observasi lapangan untuk membuat peta risiko cedera, kemudian menganalisis faktor penyebabnya.
- 2) Peserta didik menyusun rekomendasi strategis berupa usulan perbaikan fasilitas atau kebijakan sekolah untuk meminimalisasi cedera.

d. Simulasi dan Praktik Pertolongan Pertama

- 1) Peserta didik membuat skenario kasus pertolongan pertama dan mempraktikkannya melalui *roleplay* bersama kelompok.
- 2) Peserta didik merefleksikan pengalaman simulasi dengan menilai efektivitas kerja sama tim dan memberikan saran perbaikan untuk penanganan yang lebih baik.



2. Peta Materi

Untuk memudahkan peserta didik dalam mengikuti alur pembahasan materi, berikut ini adalah peta materi yang terdapat dalam Buku Siswa.



Sesuai dengan peta materi di atas, ada empat bagian yang akan dipelajari oleh peserta didik, yaitu mengapa pertolongan pertama itu penting dalam aktivitas jasmani, mengenali cedera dan cara mencegahnya, prinsip dasar dan prosedur pertolongan pertama, serta praktik penanganan cedera dan simulasi.



3. Saran Periode/Waktu Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran dalam bab ini dapat dilakukan 6-8 minggu pertemuan. Akan tetapi, guru juga dapat menyesuaikan waktu pembelajaran dalam bab ini dilihat dari situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

B. Konsep dan Keterampilan Prasyarat

Sebelum mempelajari Bab 5 Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani, peserta didik perlu menguasai beberapa konsep dasar dan keterampilan prasyarat agar pembelajaran berjalan lancar, bermakna, dan terhubung dengan pengalaman mereka sehari-hari.

1. Konsep Prasyarat

a. Pertolongan Pertama

Peserta didik memahami pertolongan pertama merupakan bantuan awal yang diberikan kepada seseorang yang cedera atau sakit mendadak sebelum tenaga medis datang. Konsep ini penting sebagai dasar agar peserta didik dapat bertindak sigap, aman, dan tepat saat menghadapi keadaan darurat di lingkungan sekolah.

b. Jenis Cedera dalam Aktivitas Jasmani

Peserta didik mengenali perbedaan cedera ringan (lecet, kram, memar kecil), cedera sedang (keseleo, bengkak, memar besar), dan cedera berat (patah tulang, dislokasi, pingsan, cedera kepala). Pemahaman ini membantu peserta didik dalam menentukan langkah penanganan yang sesuai.

c. Prinsip Dasar Pertolongan Pertama

Peserta didik mengetahui prinsip DRABC (*Danger, Response, Airway, Breathing, Circulation*) untuk kondisi gawat darurat, serta prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) untuk cedera ringan. Pemahaman ini menjadi fondasi dalam praktik pertolongan pertama.



d. Budaya Keselamatan dan Kolaborasi

Peserta didik memahami pentingnya memastikan keselamatan lokasi, menjaga ketenangan, serta bekerja sama dalam tim penolong dengan peran yang berbeda (penolong utama, pencari bantuan, pengatur area, penenang korban).

2. Keterampilan Prasyarat

a. Mengamati dan Menganalisis Situasi

Peserta didik terbiasa mengamati kondisi lingkungan dan mencatat kejadian sederhana sehingga mampu membedakan jenis cedera dan mengenali tingkat risikonya.

b. Kerja Sama dan Diskusi Kelompok

Peserta didik sudah memiliki keterampilan dasar berdiskusi, berbagi peran, dan menghargai pendapat teman. Keterampilan ini penting untuk kegiatan *roleplay*, simulasi, dan debat dalam pembelajaran.

c. Melakukan Langkah Sederhana Pertolongan

Peserta didik memiliki keterampilan dasar seperti menjaga kebersihan tangan, melakukan kompres dingin sederhana, atau memberikan dukungan verbal. Hal ini menjadi bekal untuk praktik lebih kompleks dengan prinsip DRABC dan RICE.

d. Membuat Catatan dan Refleksi

Peserta didik terbiasa menyusun catatan singkat atau refleksi dari pengalaman kegiatan. Keterampilan ini akan membantu ketika mereka diminta menulis laporan pengamatan, peta risiko cedera, atau kesimpulan dari simulasi.

Dengan penguasaan konsep dan keterampilan prasyarat ini, guru dapat lebih mudah membimbing peserta didik masuk ke pembelajaran mendalam tentang pertolongan pertama dalam aktivitas jasmani. Pembelajaran ini bukan sebatas hafalan, melainkan membangun kesadaran, makna, dan kebiasaan nyata dalam kehidupan mereka.



C. Kerangka Pembelajaran

1. Praktik Pedagogis

Pembelajaran dalam bab ini menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) dan pembelajaran kontekstual (*Contextual Teaching and Learning*). Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik mengenali permasalahan yang terjadi di lapangan, seperti cedera ringan saat berolahraga, kemudian mencari solusi melalui kegiatan simulasi pertolongan pertama.

Model dan strategi pembelajaran yang dapat diterapkan pada bab ini antara lain sebagai berikut.

a. Model *Problem Based Learning* (PBL)

Guru menghadirkan situasi nyata atau simulasi cedera ringan dalam aktivitas jasmani sebagai pemantik masalah. Peserta didik diajak menganalisis penyebab cedera, menentukan langkah pertolongan pertama (seperti prinsip DRABC atau RICE), dan memecahkan masalah secara kelompok. Model ini melatih kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan cepat, serta empati terhadap orang lain.

b. Model *Project Based Learning* (PjBL)

Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk menghasilkan produk nyata, seperti poster prosedur pertolongan pertama, peta risiko lapangan sekolah, atau video simulasi penanganan cedera. Proyek dilakukan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Model ini menumbuhkan kreativitas, kolaborasi, serta tanggung jawab dalam menerapkan keterampilan pertolongan pertama secara kontekstual.

c. Strategi Simulasi dan *Roleplay* (Bermain Peran)

Guru mengatur kegiatan praktik saat peserta didik bergantian berperan sebagai penolong, korban, dan pengamat. Kegiatan ini digunakan untuk mempraktikkan langkah pertolongan, koordinasi tim, serta komunikasi efektif dalam situasi darurat. Strategi ini menumbuhkan rasa empati, kesiapsiagaan, dan keterampilan sosial.



d. Strategi Inkuiri Terbimbing

Guru memandu peserta didik menemukan prinsip-prinsip pertolongan pertama melalui pengamatan gambar, video, atau studi kasus sederhana. Contohnya, guru menayangkan gambar seseorang yang jatuh dan bertanya: “Langkah pertama apa yang harus dilakukan sebelum memindahkan korban?” Strategi ini menumbuhkan rasa ingin tahu, logika ilmiah, dan kemampuan menalar sebab-akibat.

e. Strategi Reflektif dan Portofolio Kinerja

Peserta didik membuat catatan refleksi pribadi atau portofolio praktik pertolongan pertama berupa foto, video, atau jurnal singkat tentang materi yang sudah dipelajari dan dirasakan selama simulasi. Strategi ini membantu peserta didik memahami perkembangan keterampilannya, menilai kesiapan diri dalam menghadapi situasi darurat, dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya tanggung jawab sosial.

2. Kemitraan Pembelajaran

Kemitraan pembelajaran pada bab ini melibatkan beberapa pihak sebagai berikut.

- a. Guru dan peserta didik: Guru memberikan bimbingan dan contoh nyata dalam melakukan pertolongan pertama dengan aman dan benar.
- b. Antarpeserta didik: Peserta didik berkolaborasi dalam simulasi, saling memberi masukan, dan membangun kepercayaan diri melalui kerja kelompok.
- c. Guru mata pelajaran lain: Kolaborasi dengan guru IPA untuk memahami struktur tubuh dan fungsi organ, serta guru BK untuk menumbuhkan empati dan kontrol emosi saat menghadapi situasi darurat.
- d. Orang tua/wali: Dilibatkan untuk menanamkan sikap tanggap darurat di rumah, misalnya melalui kegiatan keluarga sadar keselamatan.
- e. Lingkungan/masyarakat: Sekolah dapat bekerja sama dengan petugas UKS, PMI, atau puskesmas setempat untuk memberikan pelatihan singkat atau demonstrasi nyata.



Kemitraan ini memperkuat ekosistem sekolah siaga dan peduli keselamatan, serta mendorong peserta didik menerapkan pengetahuan PJOK dalam kehidupan sehari-hari.

3. Lingkungan Pembelajaran

Lingkungan belajar pada bab ini bersifat interaktif, aman, dan kontekstual.

- Lingkungan fisik: Aula, lapangan sekolah, ruang UKS, atau area praktik yang disesuaikan dengan simulasi cedera ringan.
- Lingkungan sosial: Kelompok kecil yang saling bekerja sama, berbagi peran, dan mendukung satu sama lain selama praktik.
- Lingkungan digital: Guru dapat menggunakan video simulasi, infografis interaktif, atau platform pembelajaran daring untuk memperlihatkan langkah-langkah pertolongan pertama.

Guru memastikan semua aktivitas memperhatikan keamanan, kebersihan, dan kenyamanan, serta mempersiapkan alat sederhana seperti perban, kain segitiga, dan plester sebagai media latihan. Dengan demikian, peserta didik belajar dalam suasana yang realistis, aman, dan menyenangkan.

4. Pemanfaatan Digital

Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran bab ini diarahkan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan praktis peserta didik dalam pertolongan pertama.

- Perencanaan: Guru menggunakan LMS, *e-learning*, atau Google Classroom untuk membagikan materi digital, video demonstrasi, serta rubrik penilaian praktik.
- Pelaksanaan: Peserta didik dapat merekam simulasi pertolongan pertama dan membagikannya melalui platform digital untuk mendapat umpan balik dari guru dan teman.
- Asesmen: Guru menggunakan formulir digital untuk menilai aspek keterampilan, ketepatan tindakan, dan kerja sama dalam kelompok.
- Refleksi: Peserta didik dapat menulis jurnal digital tentang pengalaman menolong orang lain dan menyadari pentingnya tindakan cepat, tepat, dan empatik.



Pemanfaatan digital membantu menciptakan pembelajaran adaptif dan kolaboratif, memperluas akses belajar, serta membangun kesadaran tanggap darurat sejak dini.

D. Apersepsi

Kegiatan apersepsi pada awal pembelajaran Bab 5 bertujuan untuk menghubungkan pengalaman nyata peserta didik dengan topik “Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani”. Guru berperan sebagai fasilitator yang membangun rasa ingin tahu, empati, dan kesadaran pentingnya tindakan cepat dan tepat ketika terjadi cedera di sekitar mereka.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Apersepsi

1. Pemantik Awal

Menghubungkan dengan pengalaman pribadi. Guru membuka pembelajaran dengan sapaan hangat dan pertanyaan ringan: “Anak-anak, pernahkah kamu terjatuh saat bermain sepak bola, atau mengalami kram ketika berenang?”.

Ajak beberapa peserta didik untuk bercerita singkat tentang pengalaman mereka saat cedera ringan. Guru menanggapi setiap cerita dengan empati, sambil menekankan bahwa hampir semua orang pernah mengalami hal serupa. Hal ini dapat membangun kedekatan emosional dan membuat peserta didik merasa bahwa topik pertolongan pertama relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

2. Mengaitkan dengan Konsep Penting (Pentingnya penanganan cepat)

Setelah peserta didik berbagi pengalaman, guru mengarahkan diskusi dengan memberikan contoh konkret: “Kalau luka kecil segera dibersihkan dan ditutup, biasanya cepat sembuh. Tapi kalau dibiarkan terbuka, bisa infeksi dan makin parah.”

Melalui dialog sederhana ini, guru menuntun peserta didik untuk menyimpulkan bahwa penanganan cepat dapat mempercepat pemulihan dan mencegah kondisi memburuk. Langkah ini memperkuat kesadaran peserta



didik bahwa pertolongan pertama tidak hanya untuk “ahli medis”, tetapi keterampilan dasar yang bermanfaat bagi siapa saja.

3. Observasi Visual (Mengamati Jenis Cedera)

Guru menampilkan ilustrasi dari Buku Siswa yang menggambarkan berbagai jenis cedera seperti luka lecet, terkilir, kram, atau mimisan. Ajak peserta didik mengamati dan mendiskusikan gambar tersebut dengan memberikan pertanyaan berikut.

- ▶ “Menurut kamu, cedera apa yang paling sering terjadi saat olahraga?”
- ▶ “Kalau kamu jadi penolong, apa hal pertama yang akan kamu lakukan?”

Guru membantu peserta didik membedakan setiap jenis cedera dan mengarahkan pemahaman bahwa setiap cedera memiliki langkah penanganan yang berbeda. Kegiatan ini melatih keterampilan analisis dan menjadi jembatan menuju materi prinsip DRABC dan RICE.

4. Penegasan Tujuan Bab (Pertolongan Pertama sebagai Sikap Peduli dan Tanggung Jawab)

Guru menutup apersepsi dengan pesan reflektif sebagai berikut.

- ▶ “Pertolongan pertama tidak hanya soal teknik, tetapi juga soal hati, tentang kepedulian, empati, dan kerja sama.”
- ▶ Ajak peserta didik memahami bahwa memiliki keterampilan ini berarti mereka bisa saling menjaga dan membantu teman di sekolah maupun di luar. Guru menegaskan bahwa pembelajaran kali ini tidak hanya tentang “bagaimana menolong orang lain”, tetapi juga tentang membentuk karakter tanggung jawab dan kepedulian sosial.

Gunakan suasana kelas yang santai dan hangat agar peserta didik berani berbagi pengalaman. Jika memungkinkan, tampilkan video singkat atau simulasi ringan untuk memperkuat rasa ingin tahu dan kesiapsiagaan peserta didik sejak awal pembelajaran.



E. Formatif Awal

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran yang lebih mendalam, guru perlu mengetahui sejauh mana pemahaman awal peserta didik tentang konsep dasar pertolongan pertama. Kegiatan formatif awal ini berfungsi untuk memetakan kesiapan belajar, mengidentifikasi miskonsepsi yang mungkin dimiliki peserta didik, serta menumbuhkan rasa ingin tahu terhadap topik yang akan dipelajari.

Melalui aktivitas ini, guru dapat melihat kemampuan peserta didik dalam mengenali jenis cedera, memahami prinsip dasar DRABC dan RICE, serta menilai sikap sigap dan peduli mereka terhadap situasi darurat sederhana. Hasil penilaian ini menjadi dasar bagi guru untuk menyesuaikan strategi pembelajaran agar lebih efektif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik.

Tier 1 Pengetahuan Dasar (Skor maksimal 10)

Tabel 5.1 Pengetahuan Dasar

Level	Kriteria Jawaban	Rentang Skor
Sangat Baik	Menyebutkan semua contoh cedera ringan dengan benar, menuliskan kepanjangan RICE lengkap, dan memilih jawaban benar pada pilihan ganda.	9–10
Baik	Menyebutkan dua contoh cedera ringan dengan benar, kepanjangan RICE sebagian benar (2–3 poin), dan jawaban pilihan ganda benar.	7–8
Cukup	Menyebutkan hanya satu contoh cedera, kepanjangan RICE salah sebagian besar, jawaban pilihan ganda benar/tidak jelas.	5–6
Perlu Bimbingan	Tidak mampu menyebutkan contoh cedera, salah dalam kepanjangan RICE, dan salah menjawab pilihan ganda.	<5

Skor tier 1: ____ /10



Tier 2 Analisis Situasi (Skor maksimal 10)

Tabel 5.2 Analisis Situasi

Studi Kasus	Jawaban Ideal	Skor Maks
Kasus 1: Luka berdarah di lutut	1. Membersihkan luka. 2. Menekan dengan perban. 3. Membalut dan istirahat.	3
Kasus 2: Kram otot	Menjelaskan peregangannya perlahan lebih baik karena mengurangi ketegangan tanpa merusak jaringan, dibanding pijatan keras yang bisa memperparah.	7

Skor tier 2: ____/10

Tier 3 Refleksi (Skor maksimal 10)

Tabel 5.3 Refleksi

No.	Soal	Jawaban Ideal	Skor Maks
1.	Mengapa peserta didik perlu memahami pertolongan pertama?	Untuk menyelamatkan nyawa, mencegah cedera bertambah parah, menumbuhkan kepedulian.	3
2.	Kebiasaan pencegahan cedera (tiga contoh).	1. Pemanasan dan pendinginan. 2. Mengecek lapangan dan peralatan. 3. Mengatur latihan dan menjaga kebugaran.	3
3.	Pengalaman pribadi dan refleksi.	Menyebutkan pengalaman nyata + tindakan yang akan dilakukan jika terulang (misalnya prinsip RICE).	4

Skor tier 3: ____/10



Rekapitulasi Skor

Tabel 5.4 Rekapitulasi Skor

Komponen	Skor Maks	Skor Diperoleh
Tier 1 – Pengetahuan Dasar	10	—
Tier 2 – Analisis Situasi	10	—
Tier 3 – Refleksi & HOTS	10	—
Total	30	—

Konversi Nilai

Tabel 5.5 Konversi Nilai

Total Skor	Kategori
26 – 30	Sangat baik
21 - 25	Baik
15 - 20	Cukup
< 15	Perlu bimbingan

Setiap proses pembelajaran tidak hanya berhenti pada pelaksanaan dan penilaian, tetapi perlu diikuti dengan tindak lanjut yang tepat agar tujuan pembelajaran tercapai secara optimal. Penilaian yang dilakukan pada materi Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani memberikan gambaran tingkat pemahaman, keterampilan analisis, serta sikap reflektif peserta didik. Dari hasil ini, guru perlu menyusun langkah tindak lanjut yang terarah, baik untuk peserta didik yang sudah menguasai materi maupun yang masih mengalami kesulitan. Dengan demikian, tindak lanjut tidak hanya berfungsi sebagai upaya perbaikan (remedial), tetapi juga sebagai sarana pengayaan bagi peserta didik yang telah mencapai kompetensi lebih tinggi sehingga seluruh peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang mendalam, bermakna, dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Berdasarkan hasil penilaian tiga tier (pengetahuan dasar, analisis situasi, dan refleksi), guru dapat menyusun tindak lanjut pembelajaran agar setiap peserta didik berkembang sesuai kebutuhannya.



1. Peserta Didik dengan Hasil Sangat Baik (26–30)

Peserta didik sudah memiliki pemahaman kuat, mampu menganalisis situasi cedera, serta menunjukkan refleksi mendalam. Guru dapat menantang peserta didik ini dengan tugas tambahan seperti memimpin simulasi pertolongan pertama di kelas, menjadi fasilitator diskusi kelompok kecil, atau membuat poster edukasi untuk kampanye kesehatan di sekolah.

2. Peserta Didik dengan Hasil Baik (21–25)

Peserta didik sudah memahami sebagian besar materi, tetapi masih perlu memperdalam analisis atau memperluas refleksi. Guru dapat memberikan pengayaan berupa studi kasus baru, menugaskan mereka membuat skenario pertolongan pertama sederhana, atau mendiskusikan perbedaan antara pertolongan pertama yang benar dan kurang tepat.

3. Peserta Didik dengan Hasil Cukup (15–20)

Peserta didik memahami sebagian pengetahuan dasar, tetapi kesulitan dalam menganalisis dan mengaitkan dengan kehidupan nyata. Guru dapat memberikan pendampingan dengan cara berikut.

- ▶ Mengulang konsep dasar (jenis cedera, prinsip RICE dan DRABC) melalui media visual atau simulasi sederhana.
- ▶ Memberi latihan tambahan berupa soal kasus singkat dengan bimbingan langkah demi langkah.
- ▶ Mengajak peserta didik belajar berpasangan (*peer teaching*) dengan teman yang lebih menguasai materi.

4. Peserta didik dengan Hasil Perlu Bimbingan (<15)

Peserta didik belum menunjukkan pemahaman dasar maupun keterampilan analisis. Guru perlu memberi intervensi lebih intensif, seperti berikut.

- ▶ Menyediakan penjelasan ulang menggunakan bahasa sederhana dan contoh nyata dari kehidupan sehari-hari.
- ▶ Memberikan kesempatan praktik langsung dengan arahan guru, misalnya memperagakan posisi tubuh saat mimisan atau langkah awal penanganan luka lecet.



- Melakukan remedial berbasis praktik, bukan hanya tes tertulis, agar peserta didik lebih cepat memahami.

Melalui tindak lanjut hasil penilaian, guru dapat memastikan bahwa setiap peserta didik mendapatkan dukungan sesuai kebutuhannya. Peserta didik yang sudah menguasai materi didorong untuk mengembangkan kepemimpinan dan keterampilan berbagi, sementara peserta didik yang masih kesulitan diberi kesempatan remedial, bimbingan praktik, dan pendampingan khusus. Dengan strategi ini, pembelajaran pertolongan pertama tidak hanya berhenti pada pemahaman kognitif, tetapi juga berkembang menjadi keterampilan nyata dan sikap peduli dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya tindak lanjut yang sistematis, guru berperan penting dalam memastikan proses belajar mengarah pada Pembelajaran Mendalam. Hal ini sejalan dengan tujuan utama pendidikan jasmani, yaitu menumbuhkan peserta didik yang sehat, tanggap, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, tindak lanjut hasil penilaian bukan sekadar administrasi, melainkan upaya nyata untuk membentuk peserta didik yang siap menghadapi situasi darurat dengan sigap dan bijak.

F. Panduan Pembelajaran Buku Siswa

1. Penjelasan Aktivitas Pembelajaran di Buku Siswa

Subbab A Mengapa Pertolongan Pertama Itu Penting dalam Aktivitas Jasmani?

Tabel 5.6 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab A

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 5.1 Diskusi Peran Penolong Pertama	Memahami	Peserta didik mendiskusikan perbedaan peran antara penolong pertama dan tenaga medis melalui studi kasus cedera sederhana, serta memahami pentingnya keselamatan diri sebelum menolong.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 5.2 Analisis Keputusan Cepat di Lapangan	Merefleksi	Peserta didik menganalisis kasus nyata tentang pengambilan keputusan cepat saat cedera terjadi dan menilai ketepatan langkah pertolongan pertama yang dilakukan.

Subbab B Mengenali Cedera dan Cara Mencegahnya

Tabel 5.7 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab B

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 5.3 Tebak Jenis Cedera	Memahami dan merefleksi	Peserta didik mengenali berbagai jenis cedera melalui gambar atau simulasi, kemudian menentukan langkah pencegahan dan penanganan awal yang sesuai.
Aktivitas 5.4 Peta Risiko Lapangan	Mengaplikasi	Peserta didik melakukan observasi area olahraga sekolah untuk mengidentifikasi titik-titik berisiko cedera, lalu menyusun peta risiko sederhana dengan saran perbaikan.
Aktivitas 5.5 Debat Pencegahan Cedera	Merefleksi	Peserta didik berdiskusi dalam format debat tentang kemungkinan mencegah cedera sepenuhnya, serta belajar menghargai perbedaan pendapat dan berpikir kritis.

Subbab C Prinsip Dasar dan Prosedur Pertolongan Pertama

Tabel 5.8 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab C

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 5.6 Menganalisis Poster DRABC	Memahami dan mengaplikasi	Peserta didik menelaah isi poster DRABC untuk memahami urutan langkah pertolongan pertama, lalu menambahkan contoh nyata penerapannya di lingkungan sekolah.



Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 5.7 Simulasi Pilihan Cepat DRABC vs RICE	Mengaplikasi	Peserta didik menentukan prinsip pertolongan pertama yang sesuai dengan jenis cedera tertentu dan mempraktikkannya dalam simulasi kelompok.

Subbab D Praktik Penanganan Cedera dan Simulasi

Tabel 5.9 Pengalaman Belajar di Setiap Aktivitas Subbab D

Kode dan Judul Aktivitas	Pengalaman Belajar	Karakteristik Pengalaman
Aktivitas 5.8 <i>Roleplay</i> Penolong Pertama	Mengaplikasi dan merefleksi	Peserta didik berlatih menjadi penolong, korban, dan pengamat dalam simulasi pertolongan pertama, kemudian merefleksikan kelebihan dan kekurangan tindakannya.
Aktivitas 5.9 Tantangan Kotak P3K	Mengaplikasi	Peserta didik mempraktikkan cara menggunakan perlengkapan P3K dengan benar dalam berbagai situasi cedera melalui kegiatan permainan berbasis tim.
Aktivitas 5.10 Manajemen Tim Darurat	Mengaplikasi dan merefleksi	Peserta didik membentuk tim darurat, membagi peran (penolong, pencari bantuan, pengatur area), dan melatih koordinasi serta kepemimpinan dalam situasi simulatif.

2. Pembelajaran Mendalam

Pembelajaran Mendalam adalah pendekatan yang berfokus pada proses belajar yang bermakna, di mana peserta didik tidak hanya menerima informasi, tetapi memahami konsep, mengaplikasikan dalam pengalaman nyata, dan merefleksikan maknanya. Guru berperan sebagai fasilitator yang merancang pengalaman belajar agar peserta didik terlibat aktif secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan guru dalam setiap tahap.



a. Memahami

Pada tahap ini, guru membantu peserta didik membangun pemahaman awal melalui kegiatan eksplorasi.

- ▶ Guru memulai dengan apersepsi atau pertanyaan pemantik yang mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman sehari-hari peserta didik.
- ▶ Guru menggunakan media yang sesuai (gambar, cerita, video, atau peristiwa nyata) agar peserta didik dapat menghubungkan konsep dengan dunia mereka.
- ▶ Diskusi sederhana dilakukan untuk mengaktifkan pengetahuan awal peserta didik. Contoh: Guru menampilkan sebuah peristiwa nyata atau fenomena yang relevan, lalu meminta peserta didik menuliskan semua yang sudah mereka ketahui dan pertanyaan yang ingin mereka cari tahu.

b. Mengaplikasi

Pada tahap ini, guru memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengalami langsung atau mencoba konsep yang dipelajari melalui aktivitas.

- ▶ Guru merancang aktivitas kolaboratif atau praktik di mana peserta didik dapat menerapkan konsep dalam situasi kontekstual.
- ▶ Peserta didik dilatih untuk mengamati, menganalisis, dan membuat kesimpulan dari pengalaman yang mereka alami.
- ▶ Guru mendorong peserta didik untuk menghubungkan teori dengan praktik. Contoh: Setelah mempelajari sebuah konsep, peserta didik melakukan simulasi, eksperimen sederhana, permainan edukatif, atau proyek mini yang memungkinkan mereka melihat penerapan nyata dari konsep tersebut.

c. Merefleksi

Tahap ini menjadi kunci agar peserta didik benar-benar memperoleh makna dari pembelajaran.

- ▶ Guru memfasilitasi refleksi individu atau kelompok dengan pertanyaan panduan, misalnya: Apa yang saya pelajari hari ini? Bagaimana penerapannya dalam kehidupan saya? Apa perubahan kecil yang bisa saya lakukan?



- ▶ Guru membantu peserta didik menyusun komitmen atau rencana tindak lanjut berdasarkan pembelajaran.
- ▶ Proses refleksi bisa dilakukan melalui tulisan singkat, diskusi kelompok, presentasi, atau bahkan portofolio.

Contoh: Setelah menyelesaikan sebuah proyek, peserta didik menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari, satu hal yang bisa diterapkan di kehidupan, dan satu hal yang masih ingin mereka ketahui lebih lanjut.

3. Miskonsepsi/SARA/Budaya

Masih banyak miskonsepsi tentang pertolongan pertama yang berkembang di kalangan peserta didik maupun masyarakat. Misalnya, ada yang percaya bahwa setiap cedera bisa langsung diobati dengan cara tradisional, seperti memijat keras otot yang kram atau mengoleskan bahan tertentu ke luka terbuka. Padahal, cara tersebut justru bisa memperparah cedera dan menimbulkan infeksi.

Miskonsepsi lainnya adalah anggapan bahwa pertolongan pertama hanya boleh dilakukan oleh orang dewasa atau tenaga medis sehingga peserta didik merasa tidak perlu belajar menolong. Padahal, pertolongan pertama bukan soal siapa yang lebih ahli, melainkan soal siapa yang hadir lebih dulu dan mampu bertindak cepat dengan langkah sederhana untuk mencegah kondisi korban menjadi lebih buruk.

Dalam memberikan pertolongan, penting pula memahami bahwa nilai kemanusiaan harus lebih tinggi daripada perbedaan SARA (suku, agama, ras, dan antargolongan). Situasi darurat tidak mengenal batas identitas sosial: siapapun bisa menjadi korban, dan siapapun bisa menjadi penolong. Jika seorang peserta didik enggan menolong hanya karena perbedaan agama atau suku, ia kehilangan makna sejati dari empati dan tanggung jawab sosial. Justru, keberanian untuk membantu tanpa diskriminasi mencerminkan sikap sportif, peduli, dan gotong royong yang menjadi bagian dari dimensi Profil Lulusan. Di lapangan olahraga, nilai ini menjadi nyata ketika peserta didik sigap menolong teman yang terjatuh tanpa melihat latar belakangnya.

Selain itu, kita juga perlu memahami bahwa budaya lokal dapat memengaruhi cara seseorang menangani cedera, tetapi harus disikapi secara kritis. Misalnya, ada budaya mengompres luka dengan ramuan tradisional



atau memijat bagian yang terkilir. Budaya tersebut bisa dihargai sebagai kearifan lokal, tetapi peserta didik perlu diajak membandingkan dengan prinsip medis dasar seperti DRABC dan RICE. Guru dapat menjelaskan bahwa tidak semua kebiasaan turun-temurun aman sehingga penting memilah mana yang bermanfaat dan mana yang berisiko. Dengan cara ini, peserta didik tidak hanya belajar teknik pertolongan pertama, tetapi juga mengembangkan sikap bijak dalam menghargai perbedaan budaya sambil tetap berpegang pada langkah penanganan yang tepat dan aman.

4. Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3)

Keamanan dan Keselamatan Kerja (K3) menjadi aspek penting yang harus diperhatikan selama pembelajaran Bab 5 tentang pertolongan pertama dalam aktivitas jasmani. Guru perlu memastikan bahwa seluruh kegiatan belajar, baik di kelas maupun di lapangan, berlangsung dalam kondisi aman dan terkendali. Sebelum praktik dimulai, guru sebaiknya memeriksa lingkungan belajar: lantai atau lapangan tidak licin, peralatan olahraga dalam kondisi baik, serta kotak P3K tersedia dan lengkap. Dengan langkah pencegahan ini, potensi cedera yang mungkin terjadi selama simulasi maupun aktivitas fisik dapat diminimalkan.

Selama pembelajaran berlangsung, peserta didik juga harus dilatih untuk selalu mengutamakan keselamatan. Saat melakukan simulasi pertolongan pertama, misalnya pada aktivitas *roleplay* atau penggunaan kotak P3K, peserta didik diarahkan untuk menjaga keamanan diri dan teman. Hal ini meliputi tidak bercanda saat memerankan korban, mengikuti instruksi dengan benar, serta menggunakan perlengkapan P3K sesuai fungsinya. Guru berperan sebagai pengawas dan fasilitator yang memberi arahan, sekaligus mengingatkan agar peserta didik disiplin menjaga keselamatan dalam setiap langkah.

Selain itu, K3 dalam pembelajaran Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani juga mencakup sikap dan koordinasi antaranggota kelompok. Peserta didik perlu memahami bahwa dalam situasi darurat, kecepatan dan ketepatan tindakan sangat bergantung pada kerja sama tim. Oleh karena itu, pembagian peran saat simulasi harus jelas, komunikasi harus lancar, dan setiap tindakan harus dilakukan dengan hati-hati. Guru dapat menegaskan bahwa keselamatan bukan hanya tanggung jawab individu, melainkan tanggung jawab bersama. Dengan menanamkan prinsip K3 secara konsisten, peserta didik tidak hanya



belajar teknik pertolongan pertama, tetapi juga membangun budaya peduli, sigap, dan bertanggung jawab dalam menjaga keselamatan selama beraktivitas jasmani.

5. Asesmen Formatif

Asesmen formatif merupakan bagian penting dalam pembelajaran yang berfungsi untuk memantau sejauh mana peserta didik memahami materi secara berkelanjutan serta memberikan umpan balik yang dapat membantu perbaikan proses belajar. Pada materi Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani, asesmen formatif dilakukan untuk mengidentifikasi pemahaman peserta didik mengenai prinsip dasar DRABC dan RICE, keterampilan mereka dalam melakukan simulasi pertolongan pertama, serta sikap sigap dan peduli ketika menghadapi situasi darurat.

Guru dapat menggunakan berbagai teknik seperti observasi praktik, refleksi singkat, tes tertulis sederhana, atau diskusi kelompok, kemudian menyusun rubrik penilaian yang menilai aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian, asesmen formatif tidak hanya menjadi alat ukur, tetapi juga sarana untuk menumbuhkan kesadaran, tanggung jawab, dan motivasi peserta didik dalam menerapkan langkah pertolongan pertama dengan benar.

a. Asesmen Formatif 1: Diskusi Peran Penolong Pertama (Subbab A Mengapa Pertolongan Pertama Itu Penting dalam Aktivitas Jasmani?)

1) Deskripsi Singkat

Pada kegiatan ini, peserta didik mendiskusikan perbedaan antara penolong pertama dan tenaga medis melalui contoh kasus cedera di lapangan. Peserta didik juga diminta menuliskan peran dan tanggung jawab dasar seorang penolong pertama.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Mengukur pemahaman peserta didik tentang konsep pertolongan pertama.
- ▶ Menilai kemampuan peserta didik membedakan peran penolong dengan tenaga medis.



- ▶ Membangun kesadaran bahwa keselamatan diri sendiri merupakan prioritas sebelum menolong orang lain.

3) Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru membacakan atau menayangkan studi kasus singkat, misalnya seseorang terjatuh saat bermain bola.
- ▶ Minta peserta didik menjawab dua pertanyaan berikut.
 - » Siapa yang sebaiknya menolong terlebih dahulu, dan apa yang harus diperhatikan?
 - » Apa perbedaan tugas penolong pertama dan petugas medis?
- ▶ Peserta didik menuliskan jawabannya di kertas kecil atau mendiskusikannya dalam kelompok kecil.
- ▶ Guru mengamati cara berpikir peserta didik dan memberikan umpan balik langsung dengan bahasa sederhana dan membangun.

b. Asesmen Formatif 2: Peta Risiko Lapangan (Subbab B Mengenali Cedera dan Cara Mencegahnya)

1) Deskripsi Singkat

Peserta didik melakukan observasi di area sekolah atau lapangan olahraga untuk mengidentifikasi titik-titik berisiko cedera, lalu meng gambarkannya dalam bentuk peta sederhana dan memberikan saran perbaikan.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kemampuan peserta didik mengenali potensi bahaya di sekitar area bermain atau olahraga.
- ▶ Mendorong kesadaran peserta didik terhadap pentingnya keselamatan lingkungan fisik.
- ▶ Menumbuhkan sikap peduli terhadap kebersihan dan keamanan fasilitas sekolah.

3) Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru membagi peserta didik dalam kelompok kecil (3–4 orang).



- ▶ Beri tugas untuk berkeliling ke area tertentu dan mencatat potensi bahaya (lantai licin, peralatan rusak, benda tajam, dan lain-lain).
- ▶ Peserta didik menggambarkan peta sederhana dan memberi tanda pada area yang berisiko.
- ▶ Setelah selesai, setiap kelompok menjelaskan hasil pengamatan di depan kelas.
- ▶ Guru menilai berdasarkan ketelitian, kreativitas, dan kesadaran terhadap keselamatan.

c. Asesmen Formatif 3: Simulasi Pilihan Cepat DRABC vs RICE (Subbab C Prinsip Dasar Pertolongan Pertama)

1) Deskripsi Singkat

Peserta didik dihadapkan pada beberapa skenario cedera, kemudian menentukan prinsip pertolongan yang paling sesuai, apakah menggunakan langkah DRABC atau metode RICE dan mempraktikkannya secara singkat.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai pemahaman peserta didik terhadap perbedaan prinsip DRABC (untuk keadaan darurat) dan RICE (untuk cedera ringan).
- ▶ Melatih pengambilan keputusan cepat dan tepat dalam kondisi terkontrol.
- ▶ Mengembangkan kerja sama kelompok dalam situasi simulatif.

3) Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru menyiapkan 3–4 skenario cedera sederhana, misalnya:
 - » pingsan di lapangan,
 - » terkilir saat bermain bola, atau
 - » luka berdarah karena terjatuh.
- ▶ Peserta didik secara berkelompok menentukan prinsip yang digunakan (DRABC atau RICE).
- ▶ Mereka mendemonstrasikan langkah-langkahnya dengan alat sederhana (misalnya perban, handuk, atau kain).



- ▶ Guru menilai berdasarkan ketepatan urutan langkah, kerja sama, dan kesadaran keselamatan.

d. Asesmen Formatif 4: Roleplay Penolong Pertama (Subbab D Praktik Penanganan Cedera dan Simulasi))

1) Deskripsi Singkat

Peserta didik berlatih menolong teman dalam simulasi cedera ringan. Setiap peserta didik bergantian berperan sebagai penolong, korban, dan pengamat. Setelah simulasi, mereka berbagi refleksi tentang perasaan dan kesulitan yang dialami.

2) Tujuan Asesmen Formatif

- ▶ Menilai kemampuan peserta didik menerapkan langkah pertolongan pertama secara langsung.
- ▶ Mengembangkan empati, komunikasi, dan ketenangan dalam situasi darurat.
- ▶ Melatih keterampilan reflektif dan kerja sama tim.

3) Instruksi untuk Asesmen

- ▶ Guru menyiapkan alat bantu sederhana seperti kain perban, air bersih, dan kotak P3K.
- ▶ Setiap kelompok memilih skenario cedera ringan (misalnya luka lecet, kram, atau pingsan singkat).
- ▶ Peserta didik memerankan situasi dan menolong teman sesuai prosedur yang dipelajari.
- ▶ Setelah simulasi, ajak peserta didik mendiskusikan pertanyaan berikut.
 - » Apa langkah yang sudah benar?
 - » Apa yang perlu diperbaiki di lain waktu?
- ▶ Guru memberikan umpan balik dan menegaskan nilai-nilai kepedulian dan tanggung jawab sosial.



G. Asesmen Sumatif

Asesmen sumatif pada materi Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani dilakukan melalui analisis kasus, praktik simulasi, serta refleksi sikap. Tugas ini dirancang untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap konsep DRABC dan RICE, keterampilan prosedural dalam menolong korban cedera, serta sikap peduli, tenang, dan bertanggung jawab saat menghadapi situasi darurat.

Peserta didik diminta untuk mempelajari skenario cedera, menyusun langkah pertolongan pertama secara berurutan dengan alasan logis, kemudian mempraktikkannya dalam simulasi kelompok. Selain itu, peserta didik juga menuliskan refleksi pribadi terkait pengalaman saat melakukan simulasi, khususnya tentang kerja sama, komunikasi, dan kepedulian sosial. Asesmen ini menilai tidak hanya aspek kognitif, tetapi juga keterampilan nyata dan sikap afektif yang berkembang dalam proses pembelajaran.

1. Tujuan Asesmen Sumatif

Asesmen Sumatif pada Bab 5 bertujuan untuk mengukur secara menyeluruh kemampuan peserta didik dalam memahami, menerapkan, dan merefleksikan prinsip pertolongan pertama. Melalui asesmen ini, guru dapat menilai sebagai berikut.

- Pemahaman konseptual peserta didik terhadap langkah-langkah DRABC dan RICE sebagai dasar penanganan cedera.
- Keterampilan prosedural, yaitu kemampuan peserta didik menyusun urutan pertolongan dengan alasan logis dan mempraktikkannya secara tepat.
- Sikap dan karakter, seperti kepedulian, ketenangan, kerja sama, dan tanggung jawab saat menghadapi situasi darurat.

Guru memastikan bahwa peserta didik tidak hanya tahu *apa yang harus dilakukan*, tetapi juga *mengapa* dan *bagaimana melakukannya* dengan aman, empatik, dan efektif.



2. Bentuk Asesmen

Asesmen sumatif dilakukan melalui kombinasi analisis kasus, praktik simulasi, dan refleksi sikap. Peserta didik diberi skenario cedera sederhana untuk dipelajari, kemudian diminta:

- menyusun langkah pertolongan pertama secara berurutan, disertai alasan logis di setiap tahap;
- mempraktikkan simulasi dalam kelompok, dengan pembagian peran (penolong, korban, dan pengamat); dan
- menuliskan refleksi pribadi tentang pengalaman simulasi, mencakup kerja sama tim, komunikasi, dan kepedulian sosial.

Asesmen ini menilai tiga ranah kompetensi utama sebagai berikut.

- Kognitif, melalui analisis dan penalaran kasus.
- Psikomotorik, melalui keterampilan praktik pertolongan pertama.
- Afektif, melalui sikap selama simulasi dan kedalaman refleksi diri.

Melalui kegiatan ini, guru dapat memperoleh gambaran utuh tentang kesiapan peserta didik dalam menghadapi situasi darurat nyata. Hasil asesmen juga menjadi dasar tindak lanjut pembelajaran, baik untuk remedial (bagi peserta didik yang masih memerlukan bimbingan tambahan) maupun pengayaan (bagi peserta didik yang sudah menunjukkan kemahiran dan kepemimpinan dalam praktik pertolongan pertama).

3. Panduan Penilaian Sumatif

Tabel 5.10 Panduan Penilaian Sumatif

Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menganalisis skenario cedera.	Urutan langkah DRABC/RICE beserta alasan logis.
Melakukan praktik simulasi pertolongan pertama.	Simulasi sesuai skenario dengan langkah tepat dan penggunaan alat P3K.
Menunjukkan sikap saat simulasi.	Sikap peduli, empati, komunikasi yang jelas, dan kerja sama tim.



Aktivitas	Produk yang Diharapkan
Menulis refleksi pribadi.	Refleksi jujur, mendalam, menggambarkan pengalaman belajar.
Menyusun laporan akhir.	Laporan rapi, sistematis, sesuai format yang ditetapkan guru.

Panduan Penskoran

Tabel 5.11 Panduan Penskoran

Aktivitas	Kriteria		
	Mahir (Skor 3)	Berkembang (Skor 2)	Mulai Berkembang (Skor 1)
Analisis Skenario Cedera	Urutan langkah sangat tepat, alasan logis dan mendalam.	Urutan langkah cukup tepat, alasan logis sederhana.	Urutan langkah banyak keliru, alasan tidak jelas.
Praktik Simulasi Pertolongan Pertama	Langkah dilakukan lengkap, urut, lancar, dan percaya diri.	Langkah dilakukan cukup tepat, tetapi ada sedikit kesalahan.	Langkah tidak tepat, urutan salah, atau tidak selesai.
Sikap Saat Simulasi	Peduli, empatik, komunikatif, mampu memimpin, atau berkolaborasi baik.	Cukup peduli dan berkolaborasi meskipun pasif.	Kurang peduli, pasif, atau mengganggu jalannya simulasi.
Refleksi Pribadi	Refleksi jujur, mendalam, ada kesadaran diri dan solusi perbaikan.	Refleksi cukup jujur dan sesuai pengalaman.	Refleksi singkat, dangkal, atau tidak sesuai pengalaman.
Laporan Akhir	Laporan sangat rapi, sistematis, lengkap, sesuai format.	Laporan cukup rapi, ada bagian yang kurang lengkap.	Laporan tidak rapi, tidak sistematis, banyak bagian kosong.

Panduan Skor Akhir



Total Skor Maksimal = 15 (5 Aktivitas × Skor 3)

Kriteria Akhir:

13–15 = Sangat Baik (Melebihi Ekspektasi)

10–12 = Baik (Sesuai Ekspektasi)

7–9 = Cukup (Sedang Berkembang)

<7 = Perlu Bimbingan/Remedial

H. Kunci jawaban

Aktivitas 5.1

Jawaban pertanyaan diskusi:

1. Sebagai peserta didik yang berada paling dekat dengan korban, langkah-langkah aman dan tepat yang bisa dilakukan:
 - ▶ Menghentikan permainan agar korban tidak cedera lebih parah.
 - ▶ Membantu korban duduk/berbaring di tempat aman tanpa menggerakkan bagian yang sakit.
 - ▶ Mengompres bagian yang bengkak dengan es atau kain basah dingin jika tersedia.
 - ▶ Menenangkan korban dengan komunikasi yang baik.
 - ▶ Memanggil guru PJOK, petugas UKS, atau teman lain untuk mencari bantuan.
2. Tindakan yang sebaiknya menunggu penanganan guru PJOK, petugas UKS, atau tenaga medis sebagai berikut.
 - ▶ Pemasangan bidai pada cedera yang dicurigai patah tulang.
 - ▶ Pemberian obat (baik oral maupun oles).
 - ▶ Penanganan cedera yang lebih serius seperti dislokasi atau cedera kepala.

Alasan: tindakan tersebut membutuhkan keterampilan dan kewenangan khusus agar tidak memperparah kondisi korban.



No.	Tindakan yang Dilakukan	Penolong Pertama (Peserta Didik)	Tenaga Medis	Alasan Penempatan	Alternatif Jika Cedera Lebih Ringan	Alternatif Jika Cedera Lebih Berat
1.	Menghentikan aktivitas korban agar tidak cedera lebih parah.	✓		Penolong pertama bisa segera menghentikan permainan dan menjaga korban agar tidak bergerak untuk mencegah cedera memburuk.	Meminta korban untuk istirahat sebentar lalu melakukan peregangan ringan	Segera hentikan aktivitas, cegah pergerakan, jaga posisi tubuh tetap stabil hingga bantuan datang.
2.	Memeriksa pernapasan korban.	✓		Pemeriksaan pernapasan dasar (lihat-dengar-rasakan) dapat dilakukan oleh penolong pertama selama tidak memerlukan alat medis.	Pastikan korban bernapas normal, lalu berikan waktu untuk beristirahat	Jika korban tidak bernapas normal, segera panggil guru/petugas UKS untuk memberikan bantuan.
3.	Melakukan pemasangan bidai patah tulang kompleks		✓	Mebutuhkan keterampilan medis agar tidak memperburuk cedera	Tidak perlu bidai jika hanya keseleo ringan	Penanganan medis segera dengan bidai, rujukan ke rumah sakit



No.	Tindakan yang Dilakukan	Penolong Pertama (Peserta Didik)	Tenaga Medis	Alasan Penempatan	Alternatif Jika Cedera Lebih Ringan	Alternatif Jika Cedera Lebih Berat
4.	Mengompres bagian tubuh yang bengkak.	✓	✓	Penolong pertama bisa melakukan kompres sederhana, tetapi tenaga medis dapat melanjutkan dengan teknik dan peralatan lebih tepat.	Kompres dengan kain basah/air dingin sederhana.	Kompres medis dengan <i>ice pack</i> , pemeriksaan lanjutan.
5.	Memberikan obat pereda nyeri.		✓	Hanya tenaga medis yang berwenang memberikan obat agar aman dan sesuai dosis.	Istirahat cukup, kompres dingin untuk mengurangi nyeri.	Pemberian obat sesuai anjuran medis, observasi intensif.
6.	Memanggil bantuan guru/petugas UKS.	✓		Penolong pertama wajib segera mencari bantuan tenaga dewasa.	Jika cedera ringan, cukup memberi tahu guru.	Jika cedera berat, segera hubungi petugas medis dan orang tua.
7.	Mengatur posisi korban agar nyaman.	✓	✓	Penolong pertama bisa membantu menenangkan korban, tenaga medis akan menyesuaikan posisi sesuai kebutuhan cedera.	Membaringkan atau mendudukkan korban dengan nyaman.	Posisi khusus sesuai kondisi medis (misalnya patah tulang, sesak napas).



Aktivitas 5.2

No.	Langkah yang Diambil Febri	Evaluasi (tepat/perlu perbaikan)	Alasan	Alternatif jika kondisi berbeda
1	Segera mendekati korban dan memastikan korban tidak dalam bahaya.	✓ Tepat	Memastikan kondisi aman adalah langkah awal pertolongan pertama agar penolong dan korban tidak terancam.	Jika lantai sangat licin atau ada pecahan kaca, amankan area dulu sebelum mendekat.
2	Membantu korban duduk pelan-pelan.	✓ Tepat	Menghindari perpindahan mendadak yang bisa memperparah cedera kaki	Jika korban pingsan, posisikan berbaring miring.
3	Menenangkan Janu dengan kata-kata positif (“tarik napas, tenang”)	✓ Tepat	Komunikasi , menenangkan membantu korban tidak panik dan lebih kooperatif.	Jika cedera lebih ringan (lecet), cukup beri semangat dan bersihkan luka kecil.
4	Meminta satu teman memanggil guru PJOK.	✓ Tepat	Melibatkan orang dewasa penting agar penanganan lebih cepat dan tepat.	Jika cedera ringan, hanya perlu memberitahu guru setelah pertolongan sederhana selesai
5	Meminta teman lain mengambil es batu di kantin.	✓ Tepat	Kompres es mengurangi bengkak dan nyeri pada cedera pergelangan kaki.	Jika cedera lebih berat (patah tulang), jangan dikompres dulu, segera imobilisasi dan tunggu tenaga medis.
6	Mengompres kaki Janu yang mulai bengkak dengan es.	✓ Tepat	Kompres dingin adalah bagian dari prinsip RICE untuk cedera ringan-sedang.	Jika lecet ringan, cukup bersihkan dan balut luka.



No.	Langkah yang Diambil Febri	Evaluasi (tepat/perlu perbaikan)	Alasan	Alternatif jika kondisi berbeda
7	Menunggu guru PJOK datang dan menyerahkan penanganan lebih lanjut	✓ Tepat	Mengetahui batas kewenangan sebagai peserta didik, menyerahkan kasus kepada guru/tenaga medis	Jika cedera berat (patah tulang/ dislokasi), pastikan korban tidak digerakkan sama sekali sambil menunggu bantuan

Aktivitas 5.3

No	Deskripsi Gambar	Jenis Cedera (Ringan/ Sedang/Berat)	Tanda Dan Gejala Yang Terlihat	Penyebab Kemungkinan	Langkah Pencegahan
1	Peserta didik duduk di lapangan voli memegang lutut yang lecet dan berdarah.	Ringan	Luka terbuka kecil, sedikit darah, nyeri saat disentuh.	Terjatuh di permukaan keras/kasar saat bermain voli.	Gunakan pelindung lutut, hati-hati saat bergerak, hindari lantai licin.
2	Peserta didik duduk di lapangan sepak bola memegang pergelangan kaki yang keseleo.	Sedang	Bengkak, nyeri mengganggu aktivitas, sulit berjalan.	Salah tumpuan saat menendang/ berlari, permukaan lapangan tidak rata.	Pemanasan cukup, gunakan sepatu olahraga yang sesuai, latih teknik tumpuan dengan benar.



No	Deskripsi Gambar	Jenis Cedera (Ringan/ Sedang/Berat)	Tanda Dan Gejala Yang Terlihat	Penyebab Kemungkinan	Langkah Pencegahan
3	Peserta didik duduk di lintasan lari memegang betis karena kram otot.	Ringan–Sedang	Nyeri otot, otot menegang, sulit melanjutkan aktivitas.	Kurang pemanasan, dehidrasi, atau aktivitas berlebihan	Lakukan pemanasan-pendinginan, cukup minum air, jangan memaksakan diri saat lelah.
4	Peserta didik pingsan saat upacara, tergeletak di tanah dengan mata tertutup.	Berat	Tidak sadar, tubuh terjatuh, kemungkinan napas lemah atau tidak teratur.	Kelelahan, panas terik, dehidrasi, kurang istirahat.	Istirahat cukup, cukup minum sebelum aktivitas, segera mencari pertolongan medis jika ada tanda serius.

Aktivitas 5.4

No.	Lokasi/Titik Risiko	Jenis Risiko	Tingkat Risiko	Rekomendasi Perbaikan
1.	Tiang gawang sepak bola	Tidak ada pelindung busa.	Sedang	Tambahkan pelindung busa pada tiang
2.	Lantai lapangan basket	Licin setelah hujan.	Tinggi	Pasang papan peringatan “Awat Licin”, lakukan pembersihan rutin, dan perbaiki drainase.
3.	Permukaan lapangan voli	Ada lubang/retakan tanah.	Sedang	Ratakan permukaan lapangan dan tambal retakan.



No.	Lokasi/Titik Risiko	Jenis Risiko	Tingkat Risiko	Rekomendasi Perbaikan
4.	Lingkungan sekitar lintasan lari	Batu kerikil berserakan.	Rendah–Sedang	Bersihkan lintasan secara rutin, beri pembatas agar kerikil tidak masuk lintasan.
5.	Ring basket	Rantai/net rusak dan menonjol tajam.	Sedang	Ganti net/rantai dengan yang aman dan rutin melakukan pengecekan alat.
6.	Tribun/area penonton	Tidak ada pagar pembatas.	Tinggi	Pasang pagar pembatas atau tali pengaman agar peserta didik tidak jatuh.

Aktivitas 5.5

Pihak	Argumen yang Disampaikan	Bukti/Contoh	Kekuatan Argumen	Kelemahan Argumen
Pro	Peregangan dan pemanasan yang benar dapat menghilangkan risiko cedera.	Studi menunjukkan 80–90% cedera terjadi karena kurang pemanasan.	Berdasarkan data ilmiah dan penelitian.	Tidak memperhitungkan faktor tak terduga di lapangan.
Pro	Teknik gerakan yang benar menjamin keselamatan.	Atlet profesional dengan latihan teknik jarang cedera karena salah gerak.	Memberikan contoh nyata dalam olahraga.	Masih ada cedera akibat faktor eksternal .seperti benturan.
Pro	Penggunaan alat pelindung sesuai standar dapat mencegah cedera.	Pemakaian pelindung kepala, pelindung lutut, dan sepatu khusus.	Logis dan terbukti dalam olahraga kontak.	Tidak semua cedera bisa dicegah hanya dengan alat.



Pihak	Argumen yang Disampaikan	Bukti/Contoh	Kekuatan Argumen	Kelemahan Argumen
Kontra	Faktor tak terduga tetap bisa memicu cedera.	Pemain terpeleset saat hujan meski pakai sepatu anti-slip.	Realistis, sesuai kenyataan di lapangan.	Tidak menunjukkan solusi pencegahan.
Kontra	Kondisi tubuh yang lelah dapat menimbulkan cedera meski sudah pemanasan.	Atlet cedera otot saat bertanding karena kelelahan.	Faktual, sesuai fisiologi tubuh.	Cedera bisa dikurangi, meski tidak sepenuhnya dicegah.
Kontra	Kecelakaan karena faktor eksternal tidak bisa dicegah 100%.	Tabrakan antarpemain yang tidak disengaja.	Menunjukkan keterbatasan kendali manusia.	Tidak semua faktor eksternal bisa dijelaskan dengan data ilmiah.

Aktivitas 5.6

Langkah DRABC	Arti	Kelebihan Poster Asli	Kekurangan Poster Asli	Contoh Situasi Nyata di Sekolah
D – Danger (Bahaya)	Pastikan lokasi aman bagi penolong dan korban.	Poster jelas menekankan keamanan awal.	Belum ada contoh spesifik di lingkungan sekolah.	Saat teman jatuh di lapangan yang licin, pertama pastikan area aman dan tidak ada yang ikut terpeleset.
R – Response (Respon)	Periksa kesadaran korban dengan memanggil/menyentuh lembut.	Visual poster mudah dipahami.	Tidak ada ilustrasi interaksi nyata.	Saat peserta didik pingsan di upacara, guru/peserta didik lain memanggil namanya dan menepuk bahu perlahan.



Langkah DRABC	Arti	Kelebihan Poster Asli	Kekurangan Poster Asli	Contoh Situasi Nyata di Sekolah
A – Airway (Jalan napas)	Pastikan jalan napas korban terbuka.	Poster menunjukkan gambar sederhana.	Kurang penjelasan cara membuka jalan napas.	Jika ada teman tidak sadar di UKS, baringkan dengan posisi miring agar jalan napas tidak tersumbat.
B – Breathing (Pernapasan)	Periksa napas korban (lihat, dengar, rasakan).	Poster mudah diingat dengan langkah singkat.	Kurang menampilkan kondisi nyata napas tidak normal.	Jika ada teman sesak setelah olahraga, periksa dada naik turun dan dengarkan napasnya.
C – Circulation (Sirkulasi)	Pastikan tanda sirkulasi (denyut nadi, perdarahan).	Poster memberi urutan yang logis.	Tidak ada contoh korban berdarah.	Jika peserta didik jatuh dan berdarah di lutut, segera tekan luka untuk mengurangi perdarahan.

Aktivitas 5.7

Situasi (Kartu Skenario)	Jenis Prinsip (DRABC/ RICE)	Langkah yang Harus Dilakukan	Alasan Pemilihan Langkah	Perlengkapan yang Digunakan
Terjatuh di lapangan futsal, tidak bergerak.	DRABC	1. Pastikan area aman. 2. Periksa respons korban (panggil/tepek bahu) . 3. Pastikan jalan napas terbuka. 4. Periksa pernapasan (lihat, dengar, rasakan). 5. Periksa sirkulasi (denyut nadi, perdarahan). 6. Segera panggil guru/ UKS.	Karena korban tidak bergerak → kondisi gawat darurat, prinsip DRABC diperlukan.	Tidak perlu alat khusus, cukup bantuan teman/guru.



Situasi (Kartu Skenario)	Jenis Prinsip (DRABC/ RICE)	Langkah yang Harus Dilakukan	Alasan Pemilihan Langkah	Perlengkapan yang Digunakan
Pingsan di koridor sekolah.	DRABC	1. Pastikan lokasi aman. 2. Periksa respons korban. 3. Pastikan jalan napas terbuka. 4. Periksa pernapasan. 5. Jika napas normal, baringkan miring stabil (<i>recovery position</i>), panggil guru/UKS.	Pingsan = darurat, bisa terkait pernapasan/sirkulasi → gunakan DRABC.	Tanpa alat khusus, bisa dibantu alas kepala atau kipas.
Keseleo saat lari.	RICE	1. <i>Rest</i> – hentikan aktivitas. 2. <i>Ice</i> – kompres dingin pada pergelangan kaki. 3. <i>Compression</i> – balut pergelangan dengan perban elastis. 4. <i>Elevation</i> – tinggikan kaki	Keseleo = cedera ringan–sedang → lebih tepat ditangani dengan prinsip RICE.	Es/kain basah dingin, perban elastis, bangku/ alas untuk meninggikan kaki.
Terjatuh di tangga, bengkak pada .tangan/ kaki	RICE (modifikasi)	1. <i>Rest</i> – hentikan aktivitas 2. <i>Ice</i> – kompres bagian bengkak. 3. <i>Compression</i> – balut area cedera dengan perban. 4. <i>Elevation</i> – posisikan tangan/kaki lebih tinggi. 5. Jika dicurigai patah tulang → jangan digerakkan, segera panggil guru/UKS.	Bengkak pada tangan/kaki → sesuai prinsip RICE, tetapi tetap waspada jika ada patah tulang → butuh tenaga medis.	Es/kain dingin, perban/ kasa, kursi/ alas untuk penopang.



Aktivitas 5.8

Aspek Keterampilan	Indikator Penilaian	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Keselamatan Diri dan Korban	Memastikan area aman sebelum menolong (misalnya memindahkan korban dari lapangan. licin, area ramai, atau jalan tangga).	Tidak dilakukan.	Dilakukan, tetapi salah/kurang tepat.	Dilakukan benar, tetapi kurang lancar.	Dilakukan benar, lancar, penuh kewaspadaan.
Kecepatan dan ketepatan keputusan.	Mengambil langkah sesuai urutan DRABC (darurat) atau RICE (cedera ringan).	Tidak melakukan sama sekali.	Melakukan, tetapi salah urutan.	Melakukan benar, tetapi ragu-ragu.	Melakukan benar, cepat, dan tepat.
Teknik Pertolongan	Melakukan prosedur sesuai standar (misalnya RICE untuk memar, DRABC untuk pingsan/sulit napas, Heimlich untuk tersedak).	Tidak melakukan.	Melakukan, tetapi salah/berbahaya.	Melakukan benar, tetapi kurang lancar.	Melakukan benar, lancar, dan efektif.
Komunikasi	Menenangkan korban, memberi instruksi jelas, berbicara dengan sopan.	Tidak ada komunikasi.	Ada komunikasi, tetapi membingungkan/kurang jelas.	Komunikasi jelas, tetapi kurang menenangkan.	Komunikasi jelas, menenangkan, memberi rasa aman.



Aspek Keterampilan	Indikator Penilaian	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Koordinasi	Meminta bantuan guru/UKS/teman bila diperlukan (misalnya memanggil tenaga medis, mengambil kotak P3K).	Tidak dilakukan.	Dilakukan, tetapi tidak sesuai kebutuhan.	Dilakukan benar, tetapi kurang lancar.	Dilakukan benar, cepat, dan melibatkan orang lain dengan tepat.

Aktivitas 5.9

Contoh Skenario Cedera:

“Seorang peserta didik terjatuh saat bermain basket di lapangan. Lututnya lecet, berdarah, dan terasa nyeri. Ia juga terlihat panik dan sedikit kesakitan.”

No.	Nama Item P3K	Fungsi/Alasan Penggunaan	Cara Penggunaan Singkat
1.	Kasa steril	Menutup luka terbuka agar tidak infeksi.	Tempelkan kasa steril di atas luka setelah dibersihkan.
2.	Cairan antiseptik (Betadine)	Membersihkan luka dari kuman.	Teteskan atau oleskan pada luka sebelum ditutup kasa.
3.	Plester/perban elastis	Mengikat kasa agar tidak lepas.	Lilitkan plester/perban dengan tekanan ringan.
4.	Sarung tangan medis	Melindungi penolong agar tidak kontak langsung dengan darah.	Dipakai sebelum menyentuh luka korban.
5.	Es <i>pack</i> /kain basah dingin	Mengurangi nyeri dan bengkak di sekitar luka.	Tempelkan di area yang bengkak selama beberapa menit.



Langkah Penanganan:

1. Memastikan area sekitar aman, menenangkan korban agar tidak panik.
2. Penolong mencuci tangan / memakai sarung tangan medis.
3. Membersihkan luka dengan cairan antiseptik.
4. Menutup luka dengan kasa steril dan membalutnya dengan plester/ perban.
5. Mengompres area sekitar luka dengan es pack untuk mengurangi nyeri dan bengkak.

Aktivitas 5.10

a) Pembagian Peran

No.	Nama Anggota	Peran dalam Tim	Tugas Utama
1.	(nama peserta didik)	Pemimpin tim penolong	Mengatur strategi, membagi peran, memastikan koordinasi berjalan.
2.	(nama peserta didik)	Penolong utama	Melakukan pertolongan langsung pada korban (DRABC/RICE).
3.	(nama peserta didik)	Pencari bantuan	Memanggil guru, UKS, atau tenaga medis jika diperlukan.
4.	(nama peserta didik)	Pengatur area aman	Mengamankan lokasi agar tidak ramai, menjaga ruang gerak penolong.
5.	(nama peserta didik)	Penenang korban	Memberi dukungan verbal, menenangkan korban agar tidak panik.
6.	(nama peserta didik)	Penyedia peralatan	Mengambil dan menyiapkan perlengkapan P3K sesuai instruksi tim.



b) Contoh Skenario Cedera

“Seorang peserta didik terjatuh di lapangan basket. Lututnya lecet dan berdarah cukup banyak, korban terlihat panik dan meringis kesakitan.”

c) Rencana Koordinasi

Langkah DRABC/RICE	Tindakan Tim	Perlengkapan yang Digunakan	Alasan Penggunaan
D – <i>Danger</i>	Pengatur area aman memastikan lapangan tidak licin dan peserta didik lain menjauh.	-	Agar penolong dan korban tetap aman selama penanganan.
R – <i>Response</i>	Penenang korban memanggil korban dengan suara lembut, menanyakan kondisinya.	-	Mengetahui tingkat kesadaran korban.
A – <i>Airway</i>	Penolong utama mengecek apakah jalan napas korban tidak tertutup (jika korban pingsan).	-	Menjamin korban tetap bernapas dengan baik.
B – <i>Breathing</i>	Penolong utama memeriksa napas korban; jika normal, lanjut ke perawatan luka.	-	Menentukan apakah korban hanya cedera lokal atau perlu tindakan medis lanjut.
C – <i>Circulation</i>	Pemimpin mengarahkan penolong utama membersihkan luka, penyedia peralatan menyiapkan antiseptik, kasa, dan perban.	Antiseptik, kasa steril, perban elastis.	Antiseptik untuk membersihkan luka, kasa untuk menutup, perban untuk menghentikan perdarahan dan melindungi luka.



Tes Sumatif

Bagian A – Analisis Situasi

Skenario:

Seorang teman terjatuh di lapangan dan mengeluh sakit pada pergelangan kaki. Tidak bisa berdiri. Kotak P3K tersedia di pinggir lapangan.

Karena cedera terjadi di pergelangan kaki dan korban masih sadar, maka digunakan prinsip RICE.

Langkah-Langkah RICE:

Langkah	Tindakan	Alasan
R (<i>Rest</i>)	Anjurkan korban beristirahat dan jangan dipaksa berdiri.	Menghindari cedera lebih parah akibat tekanan pada area yang cedera.
I (<i>Ice</i>)	Kompres bagian pergelangan kaki dengan es batu yang dibungkus kain.	Mengurangi bengkak dan rasa nyeri.
C (<i>Compression</i>)	Balut area yang bengkak dengan perban elastis (tidak terlalu ketat).	Menekan pembengkakan dan membantu sirkulasi darah.
E (<i>Elevation</i>)	Letakkan kaki korban lebih tinggi daripada jantung.	Mengurangi aliran darah ke area cedera untuk mencegah bengkak berlebihan.

Perlengkapan P3K yang Digunakan dan Alasannya

Item P3K	Fungsi / Alasan Penggunaan
Perban elastis	Untuk membalut area cedera agar terkompresi dengan ringan.
Kain bersih / handuk kecil	Sebagai pembungkus es agar tidak langsung menyentuh kulit.
Kompres dingin / es batu	Untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri.



Item P3K	Fungsi / Alasan Penggunaan
Plester / kasa steril	Bila ada luka gores ringan di sekitar area cedera.
Gunting kecil dan cairan antiseptik	Untuk membuka perban lama dan membersihkan luka bila diperlukan.

Bagian B – Refleksi Sikap

1. Sikap yang Ditunjukkan Saat Menolong Korban:
 - ▶ Tenang, tidak panik, berbicara lembut.
 - ▶ Peduli dan menenangkan korban dengan ucapan seperti “Tenang, aku bantu ya.”
 - ▶ Memastikan keselamatan korban dan tidak memaksanya bergerak.
 - ▶ Meminta bantuan guru atau teman lain jika diperlukan.
2. Pentingnya Kerja Sama dan Komunikasi:
 - ▶ Kerja sama memastikan pertolongan berjalan cepat dan terkoordinasi.
 - ▶ Komunikasi yang baik mencegah kesalahan langkah (misalnya dua orang melakukan hal berbeda).
 - ▶ Membuat korban merasa aman dan percaya bahwa ia ditangani dengan benar.
 - ▶ Dalam situasi darurat, komunikasi yang jelas bisa menyelamatkan waktu dan menghindari panik.

Bagian C – Praktik Simulasi

Langkah-Langkah Ideal Selama Simulasi:

1. Memastikan area aman (tidak ada bahaya tambahan).
2. Memeriksa kesadaran korban dan menenangkan dengan suara lembut.
3. Melakukan pemeriksaan DRABC secara berurutan.
4. Jika cedera ringan, menerapkan langkah RICE dengan benar.



5. Menggunakan alat P3K sesuai kebutuhan (perban, kompres dingin, dll).
6. Mengomunikasikan setiap tindakan (“Saya akan kompres bagian yang sakit, ya.”).
7. Mengatur posisi korban dengan aman dan melapor kepada guru/petugas medis.

I. Tindak lanjut

Setelah proses pembelajaran berlangsung, guru perlu memastikan bahwa setiap peserta didik memperoleh kesempatan yang sama untuk berkembang sesuai dengan capaian pembelajaran. Tidak semua peserta didik memiliki tingkat pemahaman dan keterampilan yang sama; ada yang sudah menguasai materi dengan baik, ada pula yang masih membutuhkan bimbingan tambahan. Oleh karena itu, tindak lanjut pembelajaran menjadi langkah penting untuk menjembatani perbedaan capaian tersebut.

Tindak lanjut dilakukan melalui dua arah, yaitu memberikan remedial bagi peserta didik yang masih kesulitan dan pengayaan bagi peserta didik yang sudah mencapai atau melebihi kompetensi yang ditargetkan. Remedial difokuskan pada penguatan pemahaman konsep dasar serta keterampilan prosedural melalui penjelasan ulang, latihan tambahan, atau simulasi sederhana. Sementara itu, pengayaan diarahkan untuk menantang peserta didik berpikir lebih kritis dan kreatif, misalnya dengan merancang skenario baru atau mengembangkan ide-ide praktis dalam pertolongan pertama.

Dengan adanya tindak lanjut ini, pembelajaran tidak berhenti hanya pada kegiatan di kelas, tetapi terus berlanjut menjadi pengalaman belajar yang bermakna. Guru berperan sebagai fasilitator yang memastikan setiap peserta didik mendapat bimbingan sesuai kebutuhannya, sehingga tujuan pembelajaran tidak hanya tercapai secara kognitif, tetapi juga mendorong tumbuhnya sikap peduli, sigap, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.



1. Remedial

Bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi sesuai tujuan pembelajaran, guru dapat memberikan bimbingan tambahan secara bertahap. Salah satu bentuknya adalah penjelasan ulang materi dengan bahasa yang lebih sederhana, disertai contoh konkret yang dekat dengan kehidupan peserta didik. Misalnya, guru bisa menggambarkan situasi nyata seperti teman yang terkilir saat bermain sepak bola, lalu memperagakan secara langsung langkah-langkah pertolongan pertama. Penyampaian materi yang sederhana dan kontekstual akan membantu peserta didik yang mengalami kesulitan untuk lebih mudah memahami konsep inti.

Selain itu, remedial juga bisa dilakukan dengan penggunaan media pembelajaran visual, seperti gambar, infografis, atau video pendek yang menunjukkan prosedur pertolongan pertama. Visualisasi membantu peserta didik yang kesulitan memahami teks atau penjelasan lisan, sehingga mereka dapat melihat secara nyata urutan langkah yang benar. Guru juga dapat memfasilitasi latihan ulang prosedur DRABC dan RICE dalam kelompok kecil, agar peserta didik memiliki kesempatan berlatih lebih intensif dengan bimbingan langsung serta koreksi yang lebih personal.

Lebih jauh lagi, guru dapat meminta peserta didik menyusun catatan langkah pertolongan pertama dalam bentuk poin-poin berurutan sebagai panduan pribadi. Setelah itu, peserta didik diminta mempraktikkannya kembali secara mandiri maupun berpasangan, dengan guru berperan sebagai pengamat yang memberi umpan balik segera. Dengan pendekatan remedial ini, peserta didik tidak hanya memperbaiki kesalahan prosedural, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri untuk bertindak tepat dalam situasi darurat. Hasilnya, peserta didik diharapkan dapat mengejar ketertinggalan kompetensi dan siap melanjutkan pembelajaran berikutnya dengan lebih mantap.



2. Pengayaan

Bagi peserta didik yang sudah mencapai atau bahkan melebihi kompetensi yang diharapkan, guru dapat memberikan kegiatan pengayaan yang menantang keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif. Salah satunya adalah dengan meminta peserta didik merancang skenario kasus cedera yang lebih kompleks dibanding contoh yang ada di buku, kemudian menyusun langkah pertolongan pertama yang paling tepat. Dengan cara ini, peserta didik tidak hanya mengulang materi, tetapi juga dilatih untuk menyesuaikan prinsip DRABC dan RICE dengan kondisi nyata yang bervariasi.

Selain itu, kegiatan pengayaan dapat berupa proyek berbasis tim, misalnya mendesain ulang kotak P3K sekolah. Peserta didik diminta untuk mengobservasi isi kotak P3K yang ada, membandingkannya dengan standar yang berlaku, lalu mengusulkan perbaikan beserta alasan pentingnya setiap item. Aktivitas ini akan menumbuhkan sikap tanggung jawab, pemikiran analitis, serta keterampilan komunikasi dalam menyampaikan usulan mereka kepada teman maupun guru. Guru dapat menilai hasil pengayaan tidak hanya dari isi, tetapi juga dari argumentasi dan kreativitas yang ditunjukkan peserta didik.

Pengayaan juga bisa dilakukan melalui *roleplay* multiperan, yaitu peserta didik berlatih menjadi pemimpin tim penolong, pencari bantuan, penenang korban, atau penyedia peralatan. Dengan simulasi ini, peserta didik berkesempatan mengembangkan keterampilan kepemimpinan, koordinasi, dan kolaborasi. Selain memperdalam keterampilan praktis pertolongan pertama, kegiatan pengayaan ini juga memperkuat nilai karakter seperti kepedulian, empati, dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, peserta didik yang sudah menguasai materi dasar tetap merasa tertantang untuk berkembang lebih jauh.



1. Refleksi bagi Peserta didik

Dalam pembelajaran Bab 5 ini, peserta didik tidak hanya berlatih prosedur pertolongan pertama secara teknis, tetapi juga mulai mengaitkan konsep dengan pengalaman nyata di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Mereka belajar bahwa pengetahuan tentang DRABC dan RICE bukanlah hafalan semata, melainkan pedoman untuk menyelamatkan orang lain ketika menghadapi situasi darurat. Melalui aktivitas simulasi, analisis kasus, dan *roleplay*, peserta didik diajak berpikir kritis dalam mengambil keputusan cepat, sekaligus memahami konsekuensi dari setiap tindakan. Dengan demikian, mereka tidak hanya tahu apa yang harus dilakukan, tetapi juga mengapa langkah tersebut penting bagi keselamatan.

Pembelajaran Mendalam juga terlihat dari cara peserta didik merefleksikan pengalaman belajar. Saat berperan sebagai penolong, korban, atau pengamat, mereka menyadari bahwa pertolongan pertama membutuhkan ketenangan, komunikasi yang jelas, dan kerja sama tim. Dari pengalaman ini, peserta didik memahami bahwa keberhasilan pertolongan bukan hasil kerja individu semata, melainkan hasil kolaborasi yang terorganisasi. Hal ini mengajarkan nilai empati, kepedulian, dan tanggung jawab sosial, yang menjadi bekal penting bagi mereka dalam menghadapi berbagai situasi di luar kelas.

2. Refleksi bagi Guru

Refleksi akhir bab bagi guru adalah bahwa materi pertolongan pertama membekali peserta didik dengan keterampilan hidup (*life skill*) yang esensial. Peserta didik tidak hanya memahami jenis-jenis cedera dan prosedur penanganannya, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai kepedulian, kerja sama, dan kesadaran keselamatan.

Aktivitas seperti debat pencegahan cedera, tantangan kotak P3K, hingga manajemen tim darurat, menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya



mengukur kemampuan kognitif, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku nyata. Guru perlu melihat bahwa keberhasilan pembelajaran bukan sekadar tercapainya tujuan akademis, melainkan munculnya kesigapan dan tanggung jawab peserta didik untuk menjadi penolong pertama yang siap, sigap, dan peduli dalam situasi apa pun. Guru dapat menggunakan tabel dan pertanyaan reflektif berikut untuk menilai efektivitas pembelajaran dan merencanakan perbaikan di pertemuan berikutnya.

Pendekatan / Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Mempersiapkan bahan ajar dan media pembelajaran yang menarik, seperti video simulasi pertolongan pertama atau alat peraga sederhana.	☐	☐	☐
Melibatkan peserta didik dalam simulasi DRABC dan RICE dengan aman dan berperan aktif.	☐	☐	☐
Mengembangkan empati dan rasa peduli peserta didik melalui refleksi pengalaman pribadi dan diskusi kasus cedera.	☐	☐	☐
Mendorong kerja sama tim dan komunikasi efektif selama kegiatan simulasi pertolongan pertama.	☐	☐	☐
Mengaitkan pembelajaran dengan situasi nyata di sekolah atau rumah, misalnya saat menghadapi cedera ringan.	☐	☐	☐



Pendekatan / Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Menggunakan berbagai metode pembelajaran aktif seperti permainan peran, diskusi kasus, dan refleksi kelompok.	☐	☐	☐
Menerapkan pembelajaran berdiferensiasi sesuai kemampuan dan keberanian peserta didik dalam praktik simulasi.	☐	☐	☐
Menjaga keselamatan dan keamanan peserta didik selama kegiatan praktik berlangsung.	☐	☐	☐
Memberikan umpan balik terhadap sikap, komunikasi, dan ketenangan peserta didik selama pembelajaran.	☐	☐	☐
Menanamkan nilai Dimensi Profil Lulusan, terutama gotong royong, tanggung jawab, dan berakhlak mulia dalam setiap aktivitas.	☐	☐	☐
Bagaimana saya mempraktikkan pembelajaran yang berkesadaran dan bermakna pada bab ini?			
Pada tahap pembelajaran manakah saya merasa paling berhasil dalam menumbuhkan empati dan kepedulian peserta didik terhadap keselamatan teman?			
Apa kendala utama yang saya hadapi selama pelaksanaan simulasi pertolongan pertama, dan bagaimana rencana saya untuk memperbaikinya?			



Pendekatan / Strategi	Sudah Saya Lakukan	Sudah Dilakukan, tetapi Belum Efektif	Masih Perlu Ditingkatkan Lagi
Aktivitas atau metode pembelajaran apa yang paling disukai peserta didik dalam bab ini?			
Bagaimana saya dapat melibatkan lebih banyak peserta didik dalam proses refleksi dan kegiatan aksi nyata tentang keselamatan di pertemuan berikutnya			

K. Sumber belajar

Sumber belajar utama yang digunakan dalam bab ini adalah Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk kelas IX SMP/MTs yang diterbitkan oleh Kemendikdasmen. Selain itu, guru dapat menggunakan sumber lain sebagai pendamping seperti buku-buku berikut.

1. *First Aid/CPR/AED Participant's Manual American Red Cross* oleh American Red Cross. (2016)
2. *Emergency and Trauma Care Training Manual* oleh World Health Organization. (2018). WHO Press.
3. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)*. American College of Sports Medicine. (2021). Wolters Kluwer.
4. *Pertolongan Pertama pada Cedera Anak dan Remaja* oleh Pusponegoro, A. D., & Gunardi, H. (2015). Jakarta: EGC.
5. *Sports Injury Prevention and First Aid* oleh Kowalski, C. L. (2019). Human Kinetics.
6. *International First Aid and Resuscitation Guidelines* oleh International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2016). IFRC.



7. *Pedoman Pelaksanaan UKS: Pertolongan Pertama di Sekolah* oleh Depdiknas RI. (2007). Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
8. *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management*. Wolters Kluwer.
9. *Ilmu Kesehatan Olahraga* oleh Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Bandung: Remaja Rosdakarya.
10. *Sports First Aid and Injury Prevention* oleh Walsh, K. M. (2020). Jones & Bartlett Learning.
11. *Keselamatan dan Pertolongan Pertama dalam Pendidikan Jasmani* oleh Prasetyo, A. (2021). Yogyakarta: UNY Press.



Glosarium

adaptif	: kemampuan menyesuaikan diri terhadap situasi, lingkungan, dan kondisi yang berubah dalam pelaksanaan aktivitas jasmani atau pembelajaran.
AED (<i>Automated External Defibrillator</i>)	: alat medis portabel yang digunakan untuk memberikan kejutan listrik pada jantung saat terjadi henti jantung mendadak.
aktivitas jasmani	: segala bentuk gerak tubuh yang melibatkan kerja otot dan membutuhkan energi, baik dalam permainan, olahraga, maupun kegiatan sehari-hari.
analisis gerak	: proses mengamati, menilai, dan mengevaluasi kualitas gerakan untuk meningkatkan efisiensi dan keterampilan motorik.
apersepsi	: kegiatan awal pembelajaran untuk menghubungkan pengalaman peserta didik dengan materi yang akan dipelajari, sehingga menumbuhkan motivasi belajar.
asesmen autentik	: penilaian yang menilai kemampuan peserta didik secara nyata melalui tugas atau performa yang mencerminkan situasi kehidupan sebenarnya.
asesmen formatif	: proses penilaian berkelanjutan selama pembelajaran untuk memberikan umpan balik terhadap perkembangan belajar peserta didik.



asesmen sumatif	: penilaian yang dilakukan pada akhir suatu unit atau bab untuk menentukan tingkat pencapaian kompetensi peserta didik.
body awareness (kesadaran tubuh)	: kemampuan mengenali bagian tubuh sendiri dan mengendalikannya saat melakukan gerakan jasmani.
Capaian Pembelajaran (CP)	: kompetensi yang diharapkan dikuasai peserta didik pada akhir fase pembelajaran sesuai standar yang ditetapkan oleh BSKAP.
cedera	: kerusakan jaringan tubuh akibat benturan, tekanan, atau penggunaan berlebihan selama aktivitas jasmani.
Deep Learning (Pembelajaran Mendalam)	: pendekatan pembelajaran yang menekankan pemahaman konsep secara bermakna, keterhubungan antarpengalaman, dan penerapan dalam konteks nyata.
disiplin gerak	: kemampuan untuk mengatur diri dalam melakukan gerakan secara teratur, aman, dan efisien.
DRABC	: singkatan dari Danger, Response, Airway, Breathing, Circulation, yaitu prinsip dasar pertolongan pertama untuk menilai dan menangani kondisi gawat darurat.
efisiensi gerak	: kemampuan melakukan gerakan dengan penggunaan energi minimal tetapi hasil maksimal.
empati	: kemampuan memahami dan merasakan keadaan orang lain, terutama dalam kerja sama tim atau situasi kompetitif.
experiential learning	: model pembelajaran berbasis pengalaman langsung melalui proses refleksi, penerapan, dan umpan balik.



fleksibilitas	: kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan jangkauan luas tanpa menimbulkan cedera.
game sense (pemahaman permainan)	: kemampuan memahami strategi, aturan, dan taktik permainan untuk membuat keputusan yang efektif selama bermain.
gerak dasar	: rangkaian gerakan utama yang menjadi fondasi aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap.
kerja sama tim	: kemampuan bekerja dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama dalam suasana saling percaya dan menghargai.
KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran)	: kriteria yang digunakan untuk menilai sejauh mana peserta didik mencapai tujuan pembelajaran tertentu.
kognitif	: aspek berpikir yang melibatkan kemampuan memahami, menganalisis, dan mengevaluasi informasi dalam proses belajar.
kolaborasi	: kemampuan bekerja sama secara aktif dengan menghargai perbedaan untuk mencapai hasil bersama.
komunikasi efektif	: kemampuan menyampaikan dan menerima pesan dengan jelas, baik secara verbal maupun nonverbal, selama aktivitas jasmani atau diskusi kelompok.
kreativitas gerak	: kemampuan menciptakan variasi gerak baru dengan memodifikasi bentuk atau ritme sesuai kebutuhan aktivitas.
kesehatan jasmani	: kondisi tubuh yang menunjukkan kemampuan optimal dalam melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebih.
Liga Kelas	: model pembelajaran berbasis kompetisi edukatif antar kelompok di kelas yang menumbuhkan sportivitas, tanggung jawab, dan kolaborasi.



- model pembelajaran** : kerangka konseptual yang digunakan guru untuk mengatur pengalaman belajar peserta didik agar mencapai tujuan tertentu.
- portofolio kinerja** : kumpulan bukti hasil belajar peserta didik berupa catatan, refleksi, foto, atau video kegiatan jasmani yang menunjukkan perkembangan kompetensinya.
- Problem-Based Learning (PBL)*** : model pembelajaran yang dimulai dari pemecahan masalah nyata untuk menumbuhkan penalaran kritis dan kolaborasi.
- Project-Based Learning (PjBL)*** : model pembelajaran yang mendorong peserta didik membuat proyek nyata melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi.
- Profil Lulusan** : gambaran kompetensi utuh peserta didik yang meliputi delapan dimensi: keimanan, kewargaan, penalaran kritis, kreativitas, kolaborasi, kemandirian, kesehatan, dan komunikasi.
- refleksi** : kegiatan meninjau kembali pengalaman belajar untuk memahami proses dan hasil yang telah dicapai.
- pertolongan pertama** : bantuan pertama dan sementara yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera atau sakit mendadak sebelum mendapatkan pertolongan medis lebih lanjut.
- RICE** : singkatan dari *Rest, Ice, Compression, Elevation* — prinsip dasar penanganan cedera ringan pada aktivitas jasmani.
- ritme gerak** : pola keteraturan waktu dan tempo dalam melakukan gerakan jasmani atau senam irama.
- sedenter (*sedentary behaviour*)** : perilaku yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik seperti duduk lama, menonton, atau bermain gawai dalam waktu berlebihan.
- sportivitas** : sikap jujur, adil, menghargai lawan, dan menerima hasil permainan dengan lapang dada.



- strategi gerak** : rencana dan taktik yang digunakan untuk mencapai tujuan dalam permainan atau aktivitas jasmani.
- TGfU (*Teaching Games for Understanding*)** : model pembelajaran permainan yang menekankan pemahaman taktik dan pengambilan keputusan, bukan sekadar keterampilan teknik.
- tujuan pembelajaran** : rumusan kemampuan atau pemahaman yang diharapkan dicapai peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran.



Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)*. Wolters Kluwer.
- American Red Cross. (2016). *First Aid/CPR/AED Participant's Manual*. American Red Cross.
- Anderson, M. K., Hall, S. J., & Martin, M. (2018). *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management*. Wolters Kluwer.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Fase A–F)*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Peraturan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 46 Tahun 2025 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Bailey, R. (2020). *Physical Education and Health for Children*. London: Routledge.
- Cambridge University Press. (n.d.). *Health & Physical Education for the Australian Curriculum: Years 9 & 10*. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.edu.au>
- Depdiknas RI. (2007). *Pedoman Pelaksanaan UKS: Pertolongan Pertama di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A., & Suryadi, R. (2021). *Strategi Pembelajaran PJOK di Era Digital*. Bandung: Alfabeta.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2016). *International First Aid and Resuscitation Guidelines*. IFRC.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2020). *Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth*. New York: Routledge.



- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam: Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Fase D*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kowalski, C. L. (2019). *Sports Injury Prevention and First Aid*. Human Kinetics.
- Nugroho, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nur, Akhyar, (2025). *MotoGP Indonesia 2025 Diklaim sebagai Penyelenggaraan Tersukses Dibandingkan Sebelumnya*. Diunduh dari https://www.tempo.co/olahraga/motogp-indonesia-2025-diklaim-sebagai-penyelenggaraan-tersukses-dibandingkan-sebelumnya-2076593#google_vignette
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2020). *Too Much Sitting: Sedentary Behavior and Health Outcomes*. London: Springer.
- Prasetyo, A. (2021). *Keselamatan dan Pertolongan Pertama dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Pratama, R., & Harsuki. (2020). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pusponegoro, A. D., & Gunardi, H. (2015). *Pertolongan Pertama pada Cedera Anak dan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Rumawatine, Z. (2023). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, M., & Kurniawan, D. (2021). *Kebugaran Jasmani Remaja: Teori dan Praktik*. Malang: UB Press.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach (4th ed.)*. Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., & Barnes, J. (2020). *Global Matrix on Physical Activity for Children and Youth*. Ottawa: Active Healthy Kids Global Alliance.
- Walsh, K. M. (2020). *Sports First Aid and Injury Prevention*. Jones & Bartlett Learning.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Emergency and Trauma Care Training Manual*. WHO Press.



Indeks

A

adaptif 243

AED 241, 243

AED (Automated External Defibrillator) 243

aktivitas 104, 146, 194

aktivitas jasmani 243, 244, 245, 246, 247

analisis gerak 243

apersepsi 243

asesmen 3, 22, 23, 24, 26, 36, 46, 50, 57, 59, 62, 74, 75, 76, 83, 95, 97, 112, 114, 123, 124, 125, 131, 132, 134, 135, 136, 140, 149, 155, 158, 166, 167, 172, 183, 212, 216, 217, 243, 244

asesmen autentik 243

asesmen formatif 243

asesmen sumatif 244

C

capaian Pembelajaran (CP) 244

cedera 244, 245, 246

cedera 194

CP 2, 11, 13, 244

D

deep learning (Pembelajaran Mendalam) 244

disiplin gerak 244

DRABC 194

E

efisiensi gerak 244

empati 244

experiential learning 244

F

fleksibilitas 245

G

game sense 43, 80, 245

game sense (pemahaman permainan) 245

gerak dasar 245

J

jenis aktivitas jasmani 146

K

kesehatan jasmani 245

KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran) 245

kolaborasi 245, 246

kolaborasi 104

komunikasi efektif 245

kreativitas gerak 245

L

liga kelas 245



M

model pembelajaran 244, 245, 246,
247

P

pertolongan pertama 244, 246

portofolio kinerja 246

Profil Lulusan 246

R

refleksi 244, 246

RICE 194

ritme gerak 246

S

sedenter 246

sportivitas 245, 246

strategi gerak 247

T

tanggung jawab 245

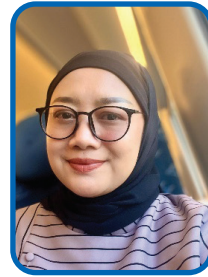
TGfU 19, 33, 247

tujuan pembelajaran 245, 247



Biodata Penulis

Nama Lengkap : Yusnita Pusparagen, S.Pd., Gr., M.Pd.
E-mail : yusnitapusparagen08@guru.smp.belajar.id
Instansi : SMP Laboratorium Percontohan UPI
Alamat Instansi : Jalan Senjayaguru Kampus UPI Bandung
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (2006–Sekarang)
2. Dosen Universitas Mandiri Subang (2018–2020)
3. Guru Pamong PPG Dalam Jabatan (2024)
4. Guru Pamong PPG Prajabatan (2024)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia (2015)
2. S1: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia (2005)

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Siswa PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
2. Buku Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
3. Modul Ajar Atletik PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
4. Modul Ajar Pencak Silat PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
5. Modul Ajar Aktivitas Gerak Berirama PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
6. Modul Ajar Renang Gaya Punggung PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
7. Modul Ajar Pertolongan Pertama pada Kecelakaan PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)



Biodata Penulis

Nama Lengkap : Ebta Heri Susanto, M.Pd.
E-mail : penjasebta@gmail.com
Instansi : SMP Negeri 1 Ngasem,
Kab. Bojonegoro, Jawa Timur
Alamat Instansi : Jalan Raya Ngasem No.38 Ngadiluwih,
Kec. Ngasem, Bojonegoro
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (2011–Sekarang)
2. Praktisi Pendidikan Jasmani dalam Program Paktisi Mengajar (2023– Sekarang)
3. Guru Pamong Pendidikan Profesi Guru (PPG) dalam Jabatan (2022–Sekarang)
4. Instruktur Nasional (IN) Guru Pembelajar dan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (2016–2018)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya (2017)
2. S1: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang (2010)

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Siswa PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
2. Buku Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
3. Modul Ajar PJOK Kelas VIII Pusat Kurikulum dan Pembelajaran (Puskurjar) Kemendikbudristek (2022)
4. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) PPPPTK Kemendikbudristek (2022)
5. Pengolah Buku PJOK SMA Kelas X Pusat Kurikulum dan Perbukuan (Puskurbuk), Kemendikbudristek (2021)
6. Modul Ajar PJOK Kelas VIII Pusat Asesmen dan Pembelajaran (Pusmenjar) Kemendikbudristek (2021)



Biodata Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Alimin Hamzah, M.Pd.

E-mail : alimin.hamzah@unm.ac.id

Alamat Instansi : Jalan Wijaya Kusuma No.14,
Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini,
Kota Makassar, Sulawesi Selatan

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Tenaga pengajar di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar (2022–Sekarang)
2. Enumerator Diseminasi PKG PJOK (2024)
3. Fasilitator Pemandu PKG PJOK (2024)
4. Penulis Naskah Video Pembelajaran Bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Platform Merdeka Mengajar (2024)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3: Universitas Negeri Yogyakarta (2025)
2. S2: Universitas Pendidikan Indonesia (2020)
3. S1: Universitas Negeri Makassar (2017)

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Feminist New Materialisms, Sport, and Fitness: A Lively Entanglement. by Thorpe, H., Brice, J. E., and Clark, M. (2020). Palgrave: Macmillan. doi: 10.1007/978- 3-030-56581-7 EUR 74.89 for ebook. Publish di jurnal *Journal of the Philosophy of Sport Routledge*.
2. Phenomenology and pedagogy in physical education, by Oyvind Standal, New York, Routledge, 2016, \$149.98 (hardback), ISBN 978-1138024083. Publish di jurnal *Journal of the Philosophy of Sport Routledge*.
3. Precarity, critical pedagogy, and physical education: by David Kirk, Oxon and New York, Routledge, 2020, 212 pp., £145,00 (hardback), ISBN: 9780367345129



Biodata Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Gita Febria Friskawati, M.Pd.

E-mail : gita032@gmail.com

Alamat Instansi : Jln. Permana, No.32B, Citeureup,
Cimahi Utara, Kota Cimahi

Bidang Keahlian : *Physical Literacy* dan *Social Justice*
dalam Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Ketua Prodi PJKR di STKIP Pasundan Cimahi (2024–Sekarang)
2. Sekertaris Program Studi PJKR di STKIP Pasundan Cimahi (2019-2024)
3. Director of The Asian Society for Adapted Physical Education and Exercise (ASAPE), Indonesian Representative (2024-Sekarang)
4. Mitra Bestari Jurnal Internasional Bereputasi di Taylor and Francis, SAGE dan Elsevier pada Bidang *Physical Literacy* dan *Social Justice* dalam Penjas (2024-Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3: Universitas Pendidikan Indonesia (2021)
2. S2: Universitas Pendidikan Indonesia (2012)
3. S1: Universitas Pendidikan Indonesia (2007)

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Penelaah bahan ajar Sosiologi Olahraga di Universitas Terbuka (On Going)

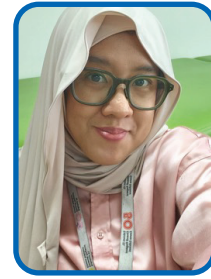


Biodata Editor Visual

Nama Lengkap : Novalya Putri S.S.

E-mail : novalyap@gmail.com

Bidang Keahlian : Editor naskah buku anak, fiksi, nonfiksi,
artikel berita, reviu ilustrasi, mentor editor,
mentor penulisan cerita fiksi



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Editor di penerbit buku (2013–sekarang)
2. Editor naskah proyek buku anak Room to Read di Indonesia (2019–2025)
3. Mentor/Editor Naskah/Narasumber BNT 2024 Pusat Perbukuan
4. Editor Naskah BNT 2025 Pusat Perbukuan

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris Universitas Negeri Jakarta (2006)

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. *Cekrek! Cekrek!* (2025) penulis Benny Rhamdani
2. *Popi dan Popok* (2024) penulis Dian Kristiani
3. *99 Asmaul Husna Kumpulan Cerita Pembangun Akhlak* (2024) penulis Dian Kristiani
4. *Kumpulan Dongeng Karakter Berani & Kreatif* (2024) penulis Arleen A.
5. *Dongeng Karakter Positif PAUD: Cindelas Mencari Burung Rajawali* (2022) penulis Heru Kurniawan & Umi Khomsiyatun
6. *Petualangan Berbagi Impian* (2022) penulis Tyas Widjati

Narasumber Pelatihan Penulisan:

1. Narasumber “Roadshow Pembudayaan Minat Baca dan Literasi” yang dilaksanakan di SKB 04 Pademangan Timur dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2024)
2. Narasumber “Roadshow Workshop Membaca” di MTsN 15 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2024)
3. Narasumber “Roadshow Workshop Membaca” di SMP N 116 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2025)
4. Narasumber di “Roadshow Workshop Membaca” di SMP N 162 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2025)
5. Workshop Penulisan “Kelas Literasi” dengan Pustaka Generasi Inspirasi (2025)
6. Narasumber “Editing Naskah Berita” di Universitas Terbuka (2017)



Biodata Editor

Nama Lengkap : Imtam Rus Ernawati, S.S.

E-mail : imtamrew@gmail.com

Bidang Keahlian : Penerbitan

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. 2015 – sekarang : GM Production PT Intan Pariwara Edukasi
2. 2018 – sekarang : Asesor pada LSP Penulis dan Editor Profesional

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1: Fakultas Ilmu Budaya/Jurusan Sejarah/Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Judul Buku yang Ditulis dan Tahun Terbit:

1. *Atlas Tematik Kabupaten Ketapang* diterbitkan oleh Penerbit Intan Pariwara (2021)
2. *Projek IPAS SMK/MAK* diterbitkan oleh Penerbit Intan Pariwara (2023)
3. *Smartbook Sejarah SMA Kelas 10* diterbitkan oleh Penerbit Intan Pariwara Edukasi (2024)

Judul Buku yang Diedit (lima tahun terakhir):

1. Buku Ilmu Pengetahuan Sosial untuk SMA/MA Kelas X, Kemdikbudristek (2023)
2. Buku Panduan Guru Ilmu Pengetahuan Sosial untuk SMA/MA Kelas X, Kemdikbudristek (2023)
3. Buku *Model Buku Teks Produksi dan Siaran Televisi untuk Kelas XI SMK*, Pusat Perbukuan dan BRIN (2024)
4. Buku Panduan Guru *Model Buku Teks Produksi dan Siaran Televisi untuk Kelas XI SMK*, Pusat Perbukuan dan BRIN (2024)
5. Sosiologi SMA Kelas XI edisi revisi, Kemdikbudristek (2024)
6. Buku Guru Sosiologi SMA Kelas XI edisi revisi, Kemdikbudristek (2024)
7. Buku Dasar-Dasar Teknik Kapal Niaga untuk SMK Kelas X, Kemdikbudristek (2025)
8. Buku Guru Dasar-Dasar Teknik Kapal Niaga untuk SMK Kelas X, Kemdikbudristek (2025)
9. Buku Panduan Guru Pengembangan Kemandirian Bagi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus dengan Hambatan Intelektual, Kemdikbudristek (2025)
10. Buku Koding dan Kecerdasan Artifisial untuk SMP/MTs. Kelas VII, Kemendikdasmen (2025)



Biodata Editor

Nama Lengkap : Agustina (Eva)

E-mail : evagustina.eva@gmail.com

Instansi : Pusat Perbukuan,
Kemendikdasmen

Alamat Instansi : Jalan RS. Fatmawati Gd D
Kemendikbudristek Cipete, Jakarta 12410

Bidang Keahlian : Penyuntingan Naskah



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Bagian Keuangan PT Reda Prima (1999-2011))
2. Sekretaris Pimpinan Pusat Penelitian Arkeologi Nasional (2015-2021)
3. Tim Teknis, Pusat Perbukuan (Januari 2022 – sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. SMP Negeri 169
2. SMK St.Paulus



Biodata Ilustrator

Nama Lengkap : Aji Mei Supiyanto, S.Pd.
Email : aji.mei83@gmail.com
Instansi : SMP Negeri 19 Semarang
Alamat Instansi : Jl. Abdulrahman Saleh, Manyaran,
Semarang
Bidang Keahlian : Ilustrator dan Guru Seni Budaya



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Mapel Seni Budaya di SMP Negeri 19 Semarang
2. Ilustrator Lepas

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Jurusan Pendidikan Seni Rupa UNNES (2003-2008)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku-buku Raudhatul Athfal Kota Semarang
2. Cerita Rakyat Nusantara, Penerbit Bhuana Ilmu Populer
3. Penulis dalam Kumpulan Cerpen Jejak Mula, Penerbit Akar Media
4. Buku Cerita Terjemahan “Pesta Ulang Tahun” Bahasa Indonesia untuk Penutur Asing
5. Buku Cerita Terjemahan “DOT” Bahasa Indonesia untuk Penutur Asing
6. Buku Teks Umum Pendidikan Agama Islam Kelas 11 Kurikulum Merdeka, Kementerian Agama Republik Indonesia
7. Buku Teks Umum Fisika Kelas 10 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional
8. Buku Teks Umum Matematika Kelas 5 Kurikulum Merdeka, Kementerian Pendidikan Nasional
9. Buku PPIP Kelas 4, Kementrian Pendidikan Nasional dan BPIP
10. Buku Teks Umum SMK Jurusan Farmasi Kelas 11 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional
11. Buku Teks Umum Sosiologi Kelas 12 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional
12. Novel “Gitu Saja Kok Repot, Kementerian Pendidikan Nasional
13. Buku Teks Umum, IPAS Kelas 4 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional



Biodata Desainer

Nama Lengkap : Adityo Bayuaji

Email : aditbayuaji@gmail.com

Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual



Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 – Jurusan Desain Komunikasi Visual, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti, Jakarta (2017–2018).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Desain isi Buku Panduan Guru dan Buku Siswa Buku Teks Pelajaran di Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2014-sekarang).

