

SMP NEGERI 3 WATES

KOKURIKULER PROJEK LINTAS MATA PELAJARAN • TAHUN AJARAN 2026/2027

JURNAL PENILAIAN PRIBADI KOKURIKULER

Tema: SEHAT DAN BUGAR — Hari 1 (Mengetahui Kondisi Diri)

Nama		Kelas / No. Urut	
Kelompok		Hari / Tanggal	Selasa, 27 Oktober 2026
Peran dalam kelompok	☐ Ketua Kelompok ☐ Tim Dokumentasi (Foto/Video) ☐ Anggota		

Petunjuk: Isilah jurnal ini secara jujur dan mandiri sesuai urutan kegiatan hari ini. Bagian "Penilaian Guru" diisi oleh guru pendamping.

A. Apel Pembukaan, Kelompok, dan Asesmen Diagnostik

Tema dan tujuan kokurikuler yang saya pahami	
Kesepakatan kerja kelompok dan peran saya	
Hasil pretest: kebiasaan hidup sehat yang sudah dan belum saya lakukan	

B. Pemeriksaan Diri

Data Pengukuran	Hasil	Catatan (alat/cara mengukur, kondisi saat mengukur)
Berat badan (BB)	 kg	
Tinggi badan (TB)	 cm	
Denyut nadi istirahat	 kali/menit	

Profil Pola Hidup	Kebiasaan saya selama ini	Sudah sehat atau perlu diperbaiki? Mengapa?
Makan (jenis, frekuensi)		
Tidur (jam tidur/hari)		
Aktivitas fisik		

C. Tes Kebugaran

Jenis Tes	Hasil	Keterangan
Sit-up	 kali	
Push-up	 kali	
Denyut nadi sebelum tes	 kali/menit	
Denyut nadi sesudah tes	 kali/menit	
Kondisi tubuh saat tes	☐ Baik ☐ Pusing ☐ Sesak	

D. Analisis Hasil Tes

D.1 Lima Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen	Penjelasan dengan kata sendiri	Contoh aktivitas/latihan	Kondisi saya
Daya tahan jantung dan paru			☐ Kuat ☐ Perlu ditingkatkan
Kekuatan otot			☐ Kuat ☐ Perlu ditingkatkan
Daya tahan otot			☐ Kuat ☐ Perlu ditingkatkan
Kelenturan			☐ Kuat ☐ Perlu ditingkatkan
Komposisi tubuh			☐ Kuat ☐ Perlu ditingkatkan

D.2 Analisis Hasil Tes Saya

Komponen kebugaran yang KUAT	
Bukti data pendukung (sebutkan hasil tes/pengukuran)	
Faktor penyebab (kebiasaan makan, tidur, aktivitas, dll.)	
Komponen yang PERLU DITINGKATKAN	
Bukti data pendukung (sebutkan hasil tes/pengukuran)	
Faktor penyebab (kebiasaan makan, tidur, aktivitas, dll.)	

E. Target dan Komitmen Kebiasaan Sehat Pribadi

Target kebiasaan sehat saya (spesifik dan terukur) <i>Contoh: tidur $\geq$ 8 jam/hari selama 2 minggu</i>	
Mengapa target ini realistis untuk saya?	
Langkah-langkah yang akan saya lakukan	
Dukungan yang saya butuhkan (orang tua, teman, guru, sarana)	

Pernyataan Komitmen

Saya berkomitmen melaksanakan target di atas dengan jujur dan penuh tanggung jawab demi kesehatan dan kebugaran saya.

Tanda tangan murid:

F. Jurnal Harian Hari 1 (13.10 – 13.50)

Perasaan saya hari ini	☐ Senang ☐ Biasa saja ☐ Lelah ☐ Lainnya:
Alasan perasaan tersebut	
Hal baru yang saya pelajari	
Tantangan yang saya hadapi	
Rencana saya untuk besok	

PENILAIAN GURU

Rubrik LKPD 1 (Mengenali Kondisi Diri)

Nama murid		Kelas / Kelompok:
------------	--	-------------------

No	Aspek yang Dinilai	Tingkat Capaian (lingkari/centang)	Bukti / Catatan Guru
1	Ketelitian data dan pengukuran (Bagian B & C)	☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 4 = Sangat Baik • 3 = Baik 2 = Cukup • 1 = Perlu Bimbingan	
2	Analisis hasil tes (Bagian D.2)	☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 4 = Sangat Baik • 3 = Baik 2 = Cukup • 1 = Perlu Bimbingan	
3	Pemahaman komponen kebugaran (Bagian D.1)	☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 4 = Sangat Baik • 3 = Baik 2 = Cukup • 1 = Perlu Bimbingan	
4	Target dan komitmen (Bagian E)	☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 4 = Sangat Baik • 3 = Baik 2 = Cukup • 1 = Perlu Bimbingan	

DESKRIPSI CAPAIAN MURID

Susun deskripsi dengan menggabungkan kalimat tiap aspek sesuai tingkat capaian (lihat Pedoman Deskripsi di halaman berikutnya), lalu tambahkan saran tindak lanjut.

Mengetahui,
Orang Tua/Wali Murid

Wates, ... Oktober 2026
Guru Pendamping

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.

PEDOMAN DESKRIPSI CAPAIAN (UNTUK GURU)

Pilih kalimat sesuai tingkat capaian tiap aspek, lalu gabungkan menjadi satu paragraf deskripsi.

Aspek	4 – Sangat Baik	3 – Baik	2 – Cukup	1 – Perlu Bimbingan
Ketelitian data dan pengukuran	Ananda mencatat seluruh data pemeriksaan diri dan tes kebugaran dengan lengkap, akurat, dan rapi.	Ananda mencatat data dengan lengkap, namun masih terdapat 1–2 kesalahan kecil.	Data yang dicatat ananda kurang lengkap atau sebagian belum akurat sehingga perlu lebih teliti.	Data yang dicatat ananda banyak yang kosong atau tidak sesuai sehingga masih perlu bimbingan.
Analisis hasil tes	Ananda mampu menjelaskan komponen kebugaran yang kuat dan lemah dengan bukti data serta faktor penyebabnya.	Ananda mampu menjelaskan komponen kebugaran yang kuat dan lemah dengan bukti data, namun faktor penyebab belum lengkap.	Penjelasan ananda tentang hasil tes masih bersifat umum dengan bukti data yang terbatas.	Ananda belum menunjukkan analisis hasil tes yang relevan sehingga perlu bimbingan.
Pemahaman komponen kebugaran	Ananda menjelaskan kelima komponen kebugaran jasmani dengan benar disertai contoh yang tepat.	Ananda telah menjelaskan 3–4 komponen kebugaran dengan benar; komponen lainnya perlu dipelajari kembali.	Ananda baru menjelaskan 1–2 komponen kebugaran dengan benar dan perlu memperdalam pemahaman.	Ananda belum tepat dalam menjelaskan komponen kebugaran dan perlu bimbingan.
Target dan komitmen	Ananda menyusun target kebiasaan sehat yang spesifik, terukur, dan realistis, disertai rencana dukungan.	Ananda menyusun target yang spesifik dan realistis, namun rencana dukungan belum jelas.	Target kebiasaan sehat yang disusun ananda masih bersifat umum.	Ananda belum menyusun target kebiasaan sehat sehingga perlu bimbingan.