

PJOK

**PENNDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

SMK MUSAGA



Eko Tri Utomo, S.Pd

 **LIVEWORKSHEETS**

//

Apa itu PJOK? Dikutip dari Kemendikbud, PJOK adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mendapatkan perubahan. —

Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik siswa, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, dan sportivitas. Melalui berbagai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, siswa dapat meningkatkan kebugaran tubuh mereka, membentuk karakter positif, serta belajar untuk menjaga kesehatan dengan cara yang menyenangkan.

TUJUAN PEMBELAJARAN PJOK

Pembelajaran PJOK memiliki beberapa tujuan utama, antara lain:

- **Meningkatkan kebugaran fisik** siswa melalui aktivitas olahraga yang terstruktur.
- **Membentuk karakter positif** seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas.
- **Menumbuhkan kecintaan terhadap olahraga dan gaya hidup sehat** yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- **Mengembangkan keterampilan motorik dasar** yang bermanfaat dalam kehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari.

MANFAAT PEMBELAJARAN PJOK

Pembelajaran PJOK memberikan berbagai manfaat bagi siswa, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial, antara lain:

- **Kebugaran tubuh:** Aktivitas fisik yang dilakukan selama pelajaran PJOK membantu siswa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara menyeluruh, serta mengurangi risiko penyakit terkait gaya hidup.
- **Pembentukan karakter:** Olahraga mengajarkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Siswa belajar bagaimana cara berkompetisi dengan sehat dan menghargai perbedaan.
- **Peningkatan keterampilan sosial:** Melalui permainan tim, siswa mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial, yang penting dalam kehidupan sehari-hari.
- **Mengurangi stres:** Aktivitas fisik dapat membantu siswa melepaskan stres dan ketegangan, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial di sekolah.

ASESMEN DIAGNOSTIK PJOK

Asesmen diagnostik PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) adalah penilaian yang dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal siswa sebelum memulai pembelajaran PJOK. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan, pengetahuan, dan minat siswa terhadap materi pembelajaran, sehingga guru dapat merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya belajar siswa.



**JAWAB PERTANYAAN / PERNYATAAN SESUAI DENGAN
KEADAAN, KESEHARIAN KALIAN**

Nama Lengkap :

Alamat :

Jarak Dari Rumah Ke Sekolah :

Berangkat dan Pulang Sekolah Menggunakan Alat Transportasi?

Kondisi Lingkungan/ Geografis Rumah :

Kegiatan/Aktifitas Fisik yg Rutin Dilakukan dirumah (Keseharian)

Dalam satu minggu melakukan gerakan fisik berapa kali?

Hobi Olahraga?

Dalam satu minggu berapa kali melakukan hobi olahraga?

Saat masih di SMP/MTs Materi PJOK yang paling di SUKAI?

Alasan mengapa SUKA materi PJOK tersebut

Saat masih di SMP/MTs Materi PJOK yang paling di KUASAI?

Alasan kenapa MENGUASAI materi PJOK tersebut

Materi PJOK yang TIDAK di SUKAI?

Alasan mengapa TIDAK SUKA materi PJOK tersebut?

Materi PJOK yang TIDAK di KUASAI?

Alasan mengapa TIDAK MENGUASAI materi PJOK tersebut?

Apakah pernah mengikuti Kejuaran OLAHRAGA?

Apabila pernah mengikuti Kejuaran OLAHRAGA, di tingkat?

Apakah pernah Menjuarai Kejuaran Olahraga?

Apabila pernah Menjuarai Kejuaran OLAHRAGA, di tingkat?

Apakah Ananda Mempunyai riwayat sakit?

Kalau Ananda Mempunyai riwayat sakit, terakhir kapan?

Apakah Ananda Pernah Mengalami Cidera?

Apabila Ananda Pernah Mengalami Cidera, terjadi kapan?



Jam Berapakah saat Bangun Tidur Pagi?

Melaksanakan Ibadah Lima Waktu Penuh Atau Tidak Setiap harinya

Setiap Pagi selalu sarapan atau tidak?

Minum Air Putih Sudah 2 Liter atau 8 gelas dalam sehari?

Apakah setiap hari mengkonsumsi buah?

Malam Tidur jam Berapa?

