

# ASESMEN DIAGNOSTIK NON KOGNITIF

"Kenali Dirimu, Tingkatkan Prestasimu!"

Mata Pelajaran  
Pendidikan Jasmani,  
Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

SMP Kelas VIII

## ★ IDENTITAS PESERTA DIDIK ★

-  Nama : .....
-  Kelas : .....
-  No. Absen : .....
-  Tanggal : .....

## PETUNJUK Pengerjaan ★

- 1 Halo, selamat datang kembali di pembelajaran PJOK!
- 2 Lembar ini bukan ujian dan tidak ada jawaban benar atau salah.
- 3 Jawablah sesuai dengan kondisi dan pengalamanmu yang sebenarnya.
- 4 Jawabanmu akan membantu guru memahami kesiapan, minat, dan kebutuhan belajarmu sehingga pembelajaran PJOK menjadi lebih menyenangkan, menantang, dan sesuai dengan kemampuanmu.
- 5 Isilah dengan jujur dan percaya diri.



## ★ A. MOTIVASI BELAJAR (Soal 1–3)



Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai.

| No | Pernyataan                                                                                                                                              | Selalu                   | Sering                   | Kadang-kadang            | Tidak Pernah             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Saya bersemangat mengikuti pembelajaran PJOK setiap minggu.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Saya ingin meningkatkan kemampuan olahraga yang sudah saya miliki.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Saya tetap berusaha menyelesaikan latihan meskipun terasa menantang.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ★ B. MINAT DAN KETERTARIKAN BELAJAR (Soal 4–6)



Pilih satu jawaban yang paling sesuai.



|   |                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Materi PJOK yang paling ingin saya pelajari tahun ini adalah... | <input type="checkbox"/><br><br>Permainan bola besar    | <input type="checkbox"/><br><br>Permainan bola kecil         | <input type="checkbox"/><br><br>Atletik                                   | <input type="checkbox"/><br><br>Kebugaran jasmani atau senam |
| 5 | Saya merasa pembelajaran PJOK akan lebih menarik jika...        | <input type="checkbox"/><br><br>Banyak kegiatan praktik | <input type="checkbox"/><br><br>Ada permainan atau tantangan | <input type="checkbox"/><br><br>Menggunakan alat olahraga yang bervariasi | <input type="checkbox"/><br><br>Dilakukan secara berkelompok |
| 6 | Di luar jam sekolah saya biasanya...                            | <input type="checkbox"/><br><br>Rutin berolahraga       | <input type="checkbox"/><br><br>Kadang-kadang berolahraga    | <input type="checkbox"/><br><br>Hanya berolahraga saat pelajaran PJOK    | <input type="checkbox"/><br><br>Jarang berolahraga           |

Jawablah dengan jujur ya! 😊

Jawabanmu sangat berarti untuk pembelajaran yang lebih baik.



## ★ C. GAYA BELAJAR (Soal 7–9)



Beri tanda centang (✓) pada jawaban yang paling sesuai.



7

Saya lebih cepat menguasai gerakan jika...



Melihat contoh dari guru



Menonton video pembelajaran



Langsung mempraktikkan



Berlatih bersama teman

8

Saat mengalami kesulitan melakukan suatu gerakan, saya lebih memilih...



Bertanya kepada guru



Bertanya kepada teman



Mengamati teman yang sudah bisa



Berlatih sendiri sampai bisa

9

Saat belajar olahraga baru, saya lebih suka...



Penjelasan singkat lalu praktik



Contoh gerakan secara bertahap



Bermain sambil belajar



Diskusi sebelum praktik

## ★ D. KEPERCAYAAN DIRI (Soal 10–12)



Pilih salah satu jawaban.



| No | Pernyataan                                                            | Setuju                   | Tidak Setuju             |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10 | Saya percaya diri menunjukkan kemampuan saya saat praktik PJOK.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Saya berani mencoba tantangan atau keterampilan olahraga yang baru.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Saya tetap percaya diri meskipun kemampuan saya berbeda dengan teman. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kejujuranmu membantu guru memahami dirimu dengan lebih baik!

Terus semangat dan jadilah versi terbaik dirimu! 😊





## E. KONDISI EMOSIONAL (Soal 13–15)



Pilih jawaban yang sesuai.

| No | Pernyataan                                                                   | Selalu                   | Sering                   | Kadang-kadang            | Tidak Pernah             |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13 | Saya merasa senang mengikuti kegiatan PJOK.<br>                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Saya dapat mengendalikan rasa gugup saat praktik atau bermain dalam tim.<br> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Saya merasa dihargai oleh guru dan teman selama pembelajaran PJOK.<br>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## F. KEBIASAAN BELAJAR DAN LINGKUNGAN BELAJAR (Soal 16–18)



Beri tanda centang (✓).

|                                                                                        |                                                                                     |                                                          |                                                         |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <p><b>16</b> Dalam satu minggu saya biasanya berolahraga...</p>                        | <input type="checkbox"/><br><br>Hampir setiap hari                                  | <input type="checkbox"/><br><b>3–4 kali</b><br>3–4 kali  | <input type="checkbox"/><br><b>1–2 kali</b><br>1–2 kali | <input type="checkbox"/><br><br>Jarang                  |
| <p><b>17</b> Di rumah saya mendapat dukungan untuk hidup sehat, seperti...</p>         | <input type="checkbox"/><br><br>Diingatkan berolahraga dan menjaga pola hidup sehat | <input type="checkbox"/><br><br>Kadang-kadang diingatkan | <input type="checkbox"/><br><br>Jarang diingatkan       | <input type="checkbox"/><br><br>Belum pernah diingatkan |
| <p><b>18</b> Saya memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga di luar jam sekolah.</p> | <input type="checkbox"/><br><br>Ya                                                  | <input type="checkbox"/><br><br>Kadang-kadang            | <input type="checkbox"/><br><br>Tidak                   |                                                         |



## G. INTERAKSI SOSIAL DAN KESIAPAN BELAJAR (Soal 19–20)



Pilih jawaban yang paling sesuai.

19

Ketika bekerja dalam kelompok saya biasanya...

☐


Aktif mengajak teman bekerja sama

☐


Bekerja sama dengan baik

☐


Menunggu arahan teman

☐


Lebih nyaman bekerja sendiri

20

Saya sudah siap mengikuti pembelajaran PJOK tahun ini dengan semangat.

☐


Sangat siap

☐


Siap

☐


Cukup siap

☐


Belum siap



### REFLEKSI PESERTA DIDIK



Jawablah dengan singkat sesuai pendapatmu.



1

Pengalaman yang paling berkesan saat mengikuti pelajaran PJOK di kelas VII adalah...

---

---

---



2

Kemampuan olahraga yang ingin saya tingkatkan di kelas VIII adalah...

---

---



3

Harapan saya terhadap pembelajaran PJOK di kelas VIII adalah...

---

---

