

ASESMEN DIAGNOSTIK NON KOGNITIF

"Siap Bergerak, Siap Belajar, Siap Berprestasi!"

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

SMP Kelas VII

IDENTITAS MURID



Nama :



Kelas :



No. Absen :



Tanggal :

PETUNJUK Pengerjaan



Halo, selamat datang di pembelajaran PJOK!



Lembar ini bukan tes dan tidak ada jawaban benar atau salah.
Jawablah sesuai dengan keadaan dan pengalamanmu yang sebenarnya.



Jawabanmu akan membantu guru mengenalmu lebih baik
sehingga kegiatan belajar PJOK menjadi lebih menyenangkan,
nyaman, dan sesuai dengan kebutuhanmu.



Kerjakan dengan jujur dan santai.



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 pelajaran PJOK. 	☐	☐	☐	☐
2	Saya ingin mencoba gerakan atau olahraga baru. 	☐	☐	☐	☐
3	Saya tetap berusaha walaupun gerakan yang dipelajari terasa sulit. 	☐	☐	☐	☐

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



Pilih satu jawaban.



4 Kegiatan PJOK yang paling saya sukai adalah...



☐ 

Bermain permainan olahraga (sepak bola, bola basket, bola voli, dll.)

☐ 

Senam atau aktivitas kebugaran

☐ 

Atletik (lari, lompat, lempar)

☐ 

Permainan tradisional

5 Saat pelajaran PJOK saya merasa...

☐ 

Sangat senang

☐ 

Senang

☐ 

Biasa saja

☐ 

Kurang tertarik

6 Saya lebih senang belajar PJOK jika...

☐ 

Banyak praktik

☐ 

Ada permainan

☐ 

Belajar bersama teman

☐ 

Guru memberikan contoh terlebih dahulu

Terus semangat dan jadi versi terbaik dirimu!



LIVE

WORKSHEETS



C. GAYA BELAJAR (Soal 7–9)



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



- 7** Saya lebih mudah memahami pelajaran jika...



Melihat contoh gerakan



Mendengarkan penjelasan guru



Langsung mencoba



Berdiskusi dengan teman

- 8** Saat belajar gerakan olahraga saya lebih suka...



Menonton contoh terlebih dahulu



Mendengarkan arahan guru



Langsung mempraktikkan



Berlatih bersama teman

- 9** Ketika belum memahami suatu gerakan, saya biasanya...



Bertanya kepada guru



Bertanya kepada teman



Mengamati teman yang sudah bisa



Mencoba sendiri beberapa kali

D. KEPERCAYAAN DIRI (Soal 10–12)



Pilih salah satu jawaban.



No	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
10	Saya percaya diri saat mengikuti kegiatan olahraga. 	☐	☐
11	Saya berani mencoba gerakan baru walaupun belum sempurna. 	☐	☐
12	Saya tidak takut melakukan kesalahan saat belajar PJOK. 	☐	☐



Terus semangat dan jadi versi terbaik dirimu!



LIVEWORKSHEETS

E. KONDISI EMOSIONAL (Soal 13–15)



Pilih jawaban yang sesuai.



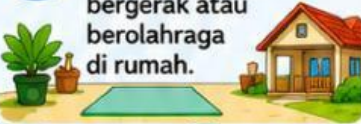
No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
13	Saya datang ke sekolah dengan perasaan senang. 	☐	☐	☐	☐
14	Saya dapat mengendalikan rasa gugup saat praktik olahraga. 	☐	☐	☐	☐
15	Saya merasa nyaman mengikuti pelajaran bersama teman-teman. 	☐	☐	☐	☐

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



Beri tanda centang (✓).



16 Di rumah saya biasanya... 	 Berolahraga secara rutin	 Bermain di luar rumah	 Membantu pekerjaan rumah	 Lebih banyak menggunakan gawai
17 Keluarga saya... 	 Mendukung saya berolahraga	 Kadang-kadang mengingatkan untuk berolahraga	 Jarang membahas olahraga	 Saya belum pernah berdiskusi tentang olahraga bersama keluarga
18 Saya memiliki tempat yang cukup untuk bergerak atau berolahraga di rumah. 	 Ya	 Kadang-kadang	 Tidak	

Terima kasih sudah mengisi dengan jujur ya! 😊
Jawabanmu akan membantu guru mengenalmu lebih baik.

LIVEWORKSHEETS

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



Pilih jawaban yang paling sesuai.

19

Saat kegiatan kelompok saya biasanya...



Aktif bekerja sama



Mau bekerja sama jika diminta



Lebih suka mengamati



Lebih nyaman bekerja sendiri

20

Sebelum pelajaran PJOK dimulai saya biasanya...



Sudah siap membawa perlengkapan olahraga



Kadang lupa membawa perlengkapan



Sering lupa membawa perlengkapan



Membawa perlengkapan jika diingatkan



REFLEKSI MURID



Jawablah dengan singkat sesuai pendapatmu.



1

Hal yang paling saya sukai dalam pelajaran PJOK adalah...



Handwriting practice lines for reflection question 1.



2

Hal yang masih membuat saya ragu atau kurang percaya diri saat pelajaran PJOK adalah...



Handwriting practice lines for reflection question 2.



3

Harapan saya terhadap pelajaran PJOK tahun ini adalah...



Handwriting practice lines for reflection question 3.



Terima kasih sudah mengisi dengan jujur ya! 😊
Jawabanmu sangat berarti untuk pembelajaran yang lebih baik.