

SMP NEGERI 3 WATES

KOKURIKULER PROJEK LINTAS MATA PELAJARAN • TAHUN AJARAN 2026/2027

JURNAL PENILAIAN PRIBADI KOKURIKULER

Tema: SEHAT DAN BUGAR — Hari 1 (Mengenal 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 ≥ 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	