



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 16 PERKEMBANGAN TUBUH REMAJA

KELAS VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 16
PERKEMBANGAN
TUBUH REMAJA

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	v
Daftar Tabel	vi

I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar : Perkembangan Tubuh Remaja

A. Indikator Pembelajaran	5
B. Uraian Materi Perkembangan Tubuh Remaja	5
C. Aktivitas Pembelajaran	7
D. Tugas	11

III. Penutup

A. Rangkuman	12
B. Tes Akhir Modul	13

Lampiran	14
Daftar Pustaka	17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 16.1. Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula.....	10
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 16.1. Hubungan antara umur, berat badan, dan tinggi badan	7
---	---

PENDAHULUAN



PERKEMBANGAN TUBUH REMAJA

A. Deskripsi Singkat

Tidak terasa Ananda telah menyelesaikan beberapa modul dengan baik, tetaplah bersemangat agar semua modul tersebut dapat diselesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Modul Perkembangan Tubuh Remaja ini harus Ananda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Setelah Ananda mempelajari modul yang terdahulu, kini akan mempelajari modul tentang Perkembangan Tubuh Remaja, materi ini sangat bermanfaat agar dapat mengetahui tentang pertumbuhan tubuh kita. Ananda harus mempelajari dengan baik agar dapat memahami bagaimana Perkembangan Tubuh Remaja. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

C. Petunjuk Belajar

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya;
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok;
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama;
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini, perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya;
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila inipun belum terpecahkan sebaiknya tanyakan kepada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum sesuai, pelajari sekali lagi materi yang tersebut. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda dipersilahkan mengikuti tes akhir modul



Teruntuk Bapak/Ibu orang tua peserta didik, berkenan meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu guru, modul ini disusun dengan orientasi teks dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	3.9.1 Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2 Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.3 Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9.1 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.2 Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

B. Uraian Materi Perkembangan Tubuh Remaja

Kata “remaja” dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1994 dalam Rice, 1990). Papalia dan Olds (2001) tidak memberikan pengertian remaja secara tersurat melainkan secara tersirat melalui pengertian masa remaja. Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan.

Pernyataan ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu diawal abad ke-20 oleh Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall. Beliau mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*Storm and Stress*) sampai sekarang masih banyak dikutip orang.

Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan diri mereka

sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



1. Jenis-jenis Perubahan dan Pertumbuhan Fisik

Tabel 16.1. Hubungan antara umur, berat badan, dan tinggi badan

Umur Tahun	Laki-laki		Perempuan	
	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)
Lahir	3	50	3	50
1 Tahun	8,1	71,3	7,6	71,3
2 Tahun	9,6	79,4	9,3	78,4
3 Tahun	11,4	86,4	11	85,3
4 Tahun	13	93,5	12,6	92,5
5 Tahun	14,4	101,9	14,2	100
6 Tahun	15,8	108,8	16,2	105,7
7 Tahun	16,6	109,5	16,7	109,5
8 Tahun	18,9	114,1	17,5	114,5
9 Tahun	20,9	117	20	120,4
10 Tahun	22	125,1	21,9	125,9
11 Tahun	23,9	128,2	24,7	129,6
12 Tahun	26,9	131,5	28,4	136,8
13 Tahun	29,1	137,4	32,6	141,4
14 Tahun	33	143	37	146,8
15 Tahun	40	151,3	40,6	149,8
16 Tahun	43,3	157,2	42,5	152,2

a. Tinggi dan Berat Badan

Sekitar 14% dari remaja berusia 12-19 tahun kelebihan berat badan hampir sebanyak tiga kali pada tahun 1980 (USDHHS, 2001). Lonjakan pertumbuhan terjadi dua tahun lebih cepat pada anak perempuan dibandingkan dengan anak laki-laki. Pada anak perempuan hal ini dimulai sekitar usia 10,5 tahun dan berlangsung

selama 2,5 tahun. Sepanjang masa tersebut, anak perempuan bertambah tinggi badannya sekitar 3,5 inci setiap tahun.

Pada anak laki-laki lonjakan pertumbuhan dimulai sekitar usia 12,5 tahun dan juga berlangsung selama dua tahun. Anak laki-laki pada umumnya, selama waktu tersebut bertambah tinggi sekitar 4 inci dalam setahun (Faust, 1977; Malina, 1991; Tanner, 1970, 1991).

b. Kematangan Seksual

Para peneliti menemukan bahwa karakteristik pubertas pada anak laki-laki berkembang dengan urutan sebagai berikut: penambahan ukuran alat kelamin dan testikel, pertumbuhan rambut di daerah kemaluan, sedikit perubahan suara, ejakulasi pertama (biasanya melalui mimpi basah atau masturbasi), mulai masa pertumbuhan maksimum, tumbuh rambut di ketiak, perubahan suara semakin jelas dan mulai tumbuh rambut di bagian wajah.

Perubahan pada perempuan diawali dengan membesarnya payudara, tumbuh rambut di daerah kemaluan, tumbuh rambut di ketiak, tinggi badan bertambah dan pinggul menjadi lebih lebar daripada bahu. Menstruasi pertama datang agak lambat diakhir siklus pubertas. Pada awalnya siklus menstruasi tidak teratur dan mungkin juga tidak terjadi ovulasi pada setiap menstruasi selama beberapa tahun pertama sesudah menstruasi pertama.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja

Faktor-faktor yang muncul dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu:

a. Keluarga

Faktor dari keluarga yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja meliputi keturunan dan lingkungan. Keturunan menyebabkan anak dapat lebih tinggi atau panjang daripada anak lainnya, sedangkan faktor lingkungan akan dapat membantu menentukan dapat tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang dibawa anak tersebut.

b. Gizi

Anak-anak yang memperoleh gizi cukup selama masa pertumbuhannya biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai taraf atau masa remaja dibandingkan anak-anak yang kekurangan gizi.

c. Gangguan Emosional

Dari beberapa penelitian menyimpulkan bahwa anak yang terlalu sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan terbentuknya *steroid adrenal* yang berlebihan.

d. Jenis Kelamin

Dalam pertumbuhannya, anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat daripada anak perempuan, kecuali pada usia 12 dan 15 tahun anak perempuan biasanya menunjukkan pertumbuhan sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada anak laki-laki.

e. Status Sosial Ekonomi

Meskipun tidak dapat dijelaskan secara langsung, tetapi kenyataan menunjukkan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah, secara umum cenderung lebih kecil daripada anak-anak yang berasal dari keluarga yang status ekonominya menengah apalagi mereka yang berada dalam status sosial ekonomi yang tinggi.

f. Kesehatan

Status kesehatan anak juga berpengaruh terhadap pertumbuhan remaja. Anak-anak yang sehat dan jarang sakit, biasanya akan memiliki tubuh yang lebih berat daripada anak yang sering sakit.

g. Bentuk Tubuh

Kecenderungan bentuk tubuh dapat diklasifikasikan menjadi bentuk tubuh *eksomorf*, *mesomorf* atau *endomorph*. Klasifikasi ini akan mempengaruhi besar kecilnya bentuk tubuh remaja, misalnya anak yang bentuk tubuhnya *mesomorf lebih besar* daripada anak yang *endomorph* atau *eksomorf* karena memang lebih gemuk dan berat.

PERTUMBUHAN MANUSIA DARI BALITA HINGGA MANULA



Gambar 16.1 Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula

3. Pengaruh Pertumbuhan Fisik Remaja Terhadap Tingkah Laku

Dalam perkembangan sosial anak, mereka dapat memikirkan dirinya dengan orang lain. Pemikiran itu terwujud dalam refleksi diri, yang sering mengarah kepada penilaian diri dan kritik dari hasil pergaulannya dengan orang lain. Hasil pemikiran dirinya tidak akan diketahui oleh orang lain, bahkan sering ada yang menyembunyikannya atau merahasiakannya. Pikiran anak sering menimbulkan kemampuan mempersalahkan kenyataan dan peristiwa-peristiwa dengan keadaan bagaimana yang semestinya menurut akal pikirannya

Beberapa dampak atau pengaruh perubahan fisik terhadap sikap dan perilaku peserta didik di antaranya adalah:

a. Ingin Menyendiri

Remaja mulai menarik diri dari teman-teman dan dari berbagai kegiatan keluarga, dan sering bertengkar dengan teman-teman serta anggota keluarga. Juga sering melamun dan mencoba sesuatu.

b. Bosan

Remaja mulai bosan dengan permainan yang sebelumnya amat digemari, bosan dengan tugas-tugas sekolah, kegiatan-kegiatan sosial dan kehidupan pada umumnya. Akibatnya remaja sedikit sekali bekerja sehingga prestasinya di berbagai bidang menurun. Mereka menjadi terbiasa untuk tidak mau berpretasi.

c. Inkoordinasi

Inkoordinasi yaitu pertumbuhan pesat dan tidak seimbang yang dapat mempengaruhi pada koordinasi gerakan. Dalam hal ini remaja merasa kikuk dan janggal selama beberapa waktu.

d. Antagonisme Sosial

Antagonisme sosial yaitu remaja seringkali tidak mau bekerja sama, sering membantah dan menantang, bermusuhan antara lawan jenis kelamin diungkapkan dalam kritik dan komentar atau ejekan merendahkan.

e. Emosi yang meninggi

Emosi ini dapat berupa kemarahan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis (M 'Utman Najati, 1985: 66).

f. Hilangnya kepercayaan diri

Remaja banyak yang mengalami rendah diri karena dikritik bertubi-tubi dari orang tuanya. Mereka tidak memiliki rasa percaya diri dan takut kegagalan.

D. Tugas

1. Ananda diminta untuk membuat makalah tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
2. Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh siswa di depan kelas secara berkelompok.

PENUTUP

A. Rangkuman



Masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa, dimulai dari pubertas, serta ditandai dengan perubahan yang pesat dalam berbagai aspek perkembangan. Pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan fisik meliputi tinggi dan berat badan, kematangan seksual.

Perubahan fisik pada anak laki-laki tidak sama dengan anak perempuan. Pada anak perempuan hal ini dimulai sekitar usia 10,5 tahun dan berlangsung selama 2,5 tahun. Sepanjang masa tersebut, anak perempuan bertambah tinggi badannya sekitar 3,5 inci setiap tahun. Sedangkan pada anak laki-laki lonjakan pertumbuhan dimulai sekitar usia 12,5 tahun dan juga berlangsung selama dua tahun. Anak laki-laki pada umumnya, selama waktu tersebut bertambah tinggi sekitar 4 inci dalam setahun (Faust, 1977; Malina, 1991; Tanner, 1970, 1991).

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

Penilaian Pengetahuan

Tehnik penilaian Ujian Tulis

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran Soal ujian tulis

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder	
2	Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.	
3	Konsep Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder.	
4	Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.	
5	Prosedur Jelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	
6	Jelaskan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	bagian atau elemen
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas Terstruktur /Latihan

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Dalam Bentuk Diskusi Kelompok

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Persiapan awal menyiapkan materi diskusi			
2.	Pelaksanaan melakukan diskusi			
3.	Menyimpulkan hasil diskusi			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman Penskoran

➤ Pembukaan Diskusi

Skor baik jika: - mempersiapkan bahan diskusi
- melengkapi materi materi diskusi
- sistematika penyusunan materi diskusi

Skor sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

➤ Pelaksanaan Diskusi

Skor baik jika: - membuka diskusi
- menyampaikan materi dengan sistematis
- ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor sedang jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

➤ Akhir Pelaksanaan Diskusi

Skor baik jika: - menyimpulkan hasil diskusi
- menyusun laporan secara sistimatis
- kelengkapan laporan hasil diskusi

Skor sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

Pedoman Penilaian Pengetahuan

Skor 4: jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3: jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2: jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1: jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai pengetahuan yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$


$$\text{Nilai Capaian} = \frac{\text{Skor Hasil Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA



Desmita, 2007, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Penerbit, Remaja Rosdakarya.

Hartinah, Siti. 2008. *Perkembangan Ananda*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Muhajir, 2016, *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Kemendikbud

Santrock, John, W. 2003. *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.

Sunarto dan Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Ananda*. Jakarta: PT. Renika Cipta

<http://ferosiska.blogspot.co.id/2013/01/pengaruh-pertumbuhan-fisik-terhadap.html>