LAPORAN PRAKTIK BAIK GURU PJOK

Ubah Barang Tidak Terpakai Menjadi Manfaat, Ciptakan Gerak Penuh Semangat.

Materi Kebugaran Jasmani: Circuit Training dengan Alat Olahraga Ramah Lingkungan

Disusun oleh	**: Vebi Febrianti Zakiyah, S.Pd., M.Si.**
Jabatan / Mapel	: Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Instansi / Tahun	: SMP NEGERI 5 DEPOK — 2026

Judul Praktik Baik

"Ubah barang tidak terpakai menjadi manfaat, ciptakan gerak penuh semangat"

Inovasi Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) pada Materi Kebugaran Jasmani (Circuit Training) Melalui Modifikasi Alat Olahraga dari Barang Tidak Terpakai.

Latar Belakang (Situasi)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi Kebugaran Jasmani (Circuit Training), membutuhkan sarana dan prasarana yang bervariasi untuk melatih kelincahan, kecepatan, koordinasi, daya tahan, serta kekuatan otot. Namun, keterbatasan jumlah alat standar seperti cones, agility ladder, hurdles (gawang), tali skipping, dan alat latihan kekuatan di sekolah terkadang menjadi kendala dalam merancang pos-pos latihan sirkuit yang efektif.

Di sisi lain, lingkungan sekolah menghasilkan berbagai barang tidak terpakai seperti botol plastik bekas, kardus tebal, tali, dan karet gelang. Untuk menjawab tantangan tersebut sekaligus menerapkan pendekatan Pembelajaran Mendalam (Deep Learning), pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi dirancang agar berkesadaran (mindful), bermakna (meaningful), dan menggembirakan (joyful).

Melalui kegiatan "Ubah barang tidak terpakai menjadi manfaat, ciptakan gerak penuh semangat", siswa diajak merancang, membuat, menguji, dan menggunakan 5 alat latihan circuit training sederhana dari bahan tidak terpakai yang aman.

Tujuan Praktik Baik

1. Mengembangkan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis siswa dalam merancang alat latihan kebugaran jasmani (circuit training) sederhana.
2. Memanfaatkan barang tidak terpakai (botol plastik, kardus, tali, dan karet) sebagai media pembelajaran PJOK yang aman dan ramah lingkungan.
3. Menerapkan prinsip Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) yang berkesadaran (mindful), bermakna (meaningful), dan menggembirakan (joyful) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4. Menumbuhkan kepedulian terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan.
5. Mengembangkan karakter gotong royong, tanggung jawab, dan bernalar kritis.

Tantangan

1. Siswa belum terbiasa mengolah barang tidak terpakai menjadi alat latihan kebugaran jasmani yang kokoh.
2. Ide dan kemampuan merancang alat olahraga antarsiswa beragam.
3. Waktu pembelajaran perlu diatur agar tahapan eksplorasi, kreasi alat, dan pelaksanaan circuit training terlaksana optimal.
4. Guru perlu memastikan setiap alat kuat, stabil, bersih, dan aman digunakan saat bergerak cepat.

Aksi atau Langkah-Langkah Pelaksanaan (Integrasi Deep Learning)

Praktik baik ini dilaksanakan melalui pembelajaran berbasis proyek (Project Based Learning) yang mengintegrasikan tiga pilar Pembelajaran Mendalam (Deep Learning):

1. Memahami (Mindful Learning — Pembelajaran Berkesadaran)

- **Pengenalan masalah dan inspirasi:** Guru mengajak siswa mengamati kondisi kebugaran fisik diri sendiri serta mengidentifikasi kebutuhan alat pada setiap pos circuit training (Cones, Ladder, Lari Gawang, Skipping, dan Chest Press). Siswa diajak sadar akan potensi sampah plastik dan kardus di lingkungan sekitar serta prinsip keselamatan kerja.
- **Pembentukan kelompok dan perencanaan:** Siswa dibagi menjadi 5 kelompok untuk menganalisis biomekanika gerak sederhana: bagaimana alat yang dibuat harus kuat menahan beban, tarikan, atau lompatan saat digunakan.

2. Mengaplikasikan (Meaningful Learning — Pembelajaran Bermakna)

- **Pengumpulan dan pemilahan bahan:** Siswa memilih botol plastik, batu kerikil pemberat, kardus tebal, tali, dan karet gelang yang bersih dan layak pakai.
- **Pembuatan dan pengujian alat:** Siswa merakit alat dan melakukan uji coba langsung (menguji kestabilan cones berisi batu, kekuatan lipatan gawang kardus, serta elastisitas karet chest press) untuk memperbaiki kelemahan desain sebelum digunakan.
- **Pemanfaatan dalam Circuit Training:** Alat disusun menjadi 5 Pos Circuit Training di lapangan. Siswa mempraktikkan rangkaian gerak kebugaran secara bergantian dengan pemahaman penuh mengenai otot dan komponen kebugaran apa yang sedang dilatih pada setiap pos.

3. Merefleksikan (Joyful Learning — Pembelajaran Menggembirakan)

- **Tantangan sirkuit kolaboratif:** Pelaksanaan sirkuit dikemas dalam bentuk tantangan kelompok yang suportif dan menyenangkan untuk memacu semangat gerak siswa.
- **Presentasi dan refleksi mendalam:** Setiap kelompok mempresentasikan hasil karya, mengevaluasi respons tubuh (denyut nadi dan kelelahan otot) setelah latihan, serta merefleksikan kontribusi nyata mereka dalam mengurangi limbah sekolah.

Kreasi Alat Olahraga dan Aktivitas Circuit Training

Berikut adalah rincian 5 alat hasil kreasi siswa beserta dokumentasi foto alat dan gerakan latihan kebugaran jasmani pada setiap pos circuit training:

Pos	Foto Alat	Alat & Bahan	Gerakan / Pemanfaatan dalam Circuit Training	Komponen Kebugaran
1		**Cones** Bahan: Botol plastik bekas diisi batu/kerikil	Lari Zig-Zag & Shuttle Run: Siswa berlari zig-zag melewati deretan cones atau berlari bolak-balik menyentuh cones secepat mungkin.	Kelincahan (agility) dan kecepatan
2		**Ladder (Agility Ladder)** Bahan: Tali dan potongan kardus tebal	Latihan Langkah Cepat (Footwork): Siswa melangkah cepat masuk-keluar kotak tangga (in-out, side step, atau lari satu langkah per kotak).	Koordinasi gerak kaki dan kelincahan
3		**Lari Gawang (Mini Hurdles)** Bahan: Kardus tebal dilipat & direkatkan berbentuk segitiga	Melompati Rintangan (Hurdle Jump): Siswa berlari sambil melompati gawang kardus segitiga secara berurutan dengan tolakan dua kaki atau satu kaki.	Daya ledak otot tungkai (power) dan koordinasi
4		**Skipping (Lompat Tali)** Bahan: Botol plastik bekas dan tali	Lompat Tali (Rope Skipping): Siswa memegang botol plastik sebagai pegangan tali dan melakukan lompatan ritmis di tempat selama durasi pos.	Daya tahan jantung-paru (cardiovascular) & otot tungkai
5		**Chest Press (Alat Tarik Elastis)** Bahan: Dua botol plastik bekas dan rangkaian karet gelang	Dorong & Tarik Dada (Chest Press / Chest Pull): Siswa memegang kedua botol dan menariknya ke samping di depan dada untuk meregangkan karet secara berulang.	Kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, serta dada

> Catatan Keselamatan: Guru memeriksa kestabilan tutup botol berisi batu, kekuatan simpul tali skipping, serta kelenturan karet pada alat chest press sebelum digunakan. Siswa diarahkan untuk tidak menginjak gawang kardus dan menjaga jarak aman antarpos saat melakukan circuit training.

G. Asesmen Pembelajaran (Assessment as, for, and of Learning)

Penilaian dilaksanakan secara holistik mencakup kesiapan belajar, proses pembuatan produk, keterampilan gerak kebugaran jasmani, pengetahuan, serta sikap siswa.

1. Asesmen Awal (Diagnostik)

- Tujuan: Mengidentifikasi pemahaman awal siswa tentang komponen kebugaran jasmani serta kesiapan kondisi fisik (riwayat cedera/kesehatan) sebelum mengikuti circuit training.
- Instrumen: Pertanyaan pemantik lisan dan lembar cek kesiapan fisik (Physical Activity Readiness).

2. Asesmen Formatif (Proses Pembuatan Alat & Sikap)

- Tujuan: Memantau kerja sama, kreativitas, dan aspek keselamatan selama merakit dan menguji coba 5 alat modifikasi.

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Kreativitas & Fungsi Alat	Alat rapi, sangat kokoh, stabil saat dipakai bergerak cepat, dan sesuai fungsi gerak.	Alat cukup kokoh, stabil, dan dapat digunakan sesuai fungsi gerak.	Alat kurang kokoh atau perlu beberapa kali perbaikan saat uji coba.	Alat mudah rusak/tidak stabil sehingga tidak dapat digunakan.
Keamanan & Kebersihan	Bahan bersih, tidak ada bagian tajam, simpul/perekat sangat aman.	Bahan bersih dan cukup aman digunakan.	Bahan bersih namun ikatan/rekatkan kurang kuat.	Bahan kurang bersih atau berpotensi membahayakan pengguna.
Gotong Royong & Peduli Lingkungan	Aktif berbagi tugas, membantu teman, dan menjaga area kerja bebas sampah.	Bekerja sama dengan baik dan menjaga kebersihan area.	Terlibat dalam kelompok namun kurang inisiatif.	Pasif dalam kelompok dan kurang peduli kebersihan.

3. Asesmen Sumatif (Unjuk Kerja Keterampilan Gerak & Pengetahuan)

A. Penilaian Praktik (Circuit Training 5 Pos — Durasi 30 detik/pos, istirahat 15 detik):

- **Pos 1 (Cones):** Kelincahan mengubah arah saat lari zig-zag tanpa menjatuhkan botol.
- **Pos 2 (Ladder):** Ketepatan pijakan kaki di dalam kotak tangga dengan ritme langkah cepat.
- **Pos 3 (Lari Gawang):** Kemampuan melakukan tolakan dan pendaratan mulus melewati gawang segitiga.
- **Pos 4 (Skipping):** Koordinasi ayunan pegangan botol dan lompatan ritmis tanpa tersangkut tali.
- **Pos 5 (Chest Press):** Sikap tubuh tegap dengan tarikan karet penuh dan terkontrol di depan dada.

Skor	Kategori	Deskripsi Capaian Unjuk Kerja Gerak
4	**Sangat Baik**	Menguasai seluruh teknik gerak pada 5 pos dengan sangat lincah, ritmis, terkontrol, dan penuh semangat.
3	**Baik**	Menguasai teknik gerak pada 4–5 pos dengan benar dan mampu menyelesaikan rangkaian sirkuit.
2	**Cukup**	Menguasai teknik gerak pada 2–3 pos, ritme gerak masih terputus-putus saat perpindahan pos.
1	**Perlu Bimbingan**	Belum mampu melakukan teknik gerak dasar pada sebagian besar pos dengan benar.

B. Penilaian Pengetahuan & Refleksi (Deep Learning):

5. Jelaskan komponen kebugaran jasmani yang dilatih pada setiap alat (Cones, Ladder, Lari Gawang, Skipping, dan Chest Press)!
6. Bagaimana perubahan denyut nadi dan kondisi napasmu sebelum dan sesudah menyelesaikan 1 siklus circuit training?
7. Apa dampak positif penggunaan barang tidak terpakai sebagai alat olahraga terhadap lingkungan sekolahmu?

Hasil dan Dampak yang Diharapkan

1. Siswa terlibat aktif dalam merancang, membuat, dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani menggunakan alat hasil karya sendiri.
2. Pembelajaran materi Circuit Training terlaksana secara mendalam (mindful, meaningful, joyful) dengan 5 pos latihan yang variatif.
3. Siswa memahami hubungan antara jenis gerakan pada setiap alat dengan komponen kebugaran jasmani yang dilatih (kelincahan, koordinasi, daya ledak, daya tahan, dan kekuatan).
4. Terbangun kerja sama, komunikasi, tanggung jawab, dan rasa percaya diri siswa.
5. Siswa terbiasa memanfaatkan barang tidak terpakai (botol plastik, kardus, tali, karet) secara kreatif dan bertanggung jawab.

Refleksi

Kegiatan ini menunjukkan bahwa keterbatasan sarana olahraga dapat diatasi melalui inovasi pembelajaran berbasis Deep Learning. Dengan memanfaatkan barang tidak terpakai di lingkungan sekitar, siswa tidak hanya menghafal jenis latihan kebugaran, tetapi mengalami langsung proses merancang alat, menguji ketahanan, memahami manfaat fisiologis gerakan bagi tubuh, serta berkontribusi menjaga kelestarian lingkungan.

Rencana Tindak Lanjut

1. Mengembangkan variasi pos dan tingkat kesulitan gerakan pada circuit training menggunakan alat modifikasi.
2. Menyelenggarakan tantangan kebugaran antarkelas (Circuit Training Challenge) menggunakan alat hasil karya siswa.
3. Mengajak komunitas belajar guru PJOK untuk mengadopsi pendekatan Deep Learning melalui modifikasi alat ramah lingkungan.
4. Mendokumentasikan proses dan hasil kegiatan sebagai bahan berbagi praktik baik.

Indikator Keberhasilan dan Evaluasi Program

Aspek	Indikator yang Diamati	Bukti/Instrumen
Kreativitas & Berpikir Kritis	Siswa merancang, menguji, dan menyempurnakan 5 alat circuit training sesuai fungsi gerak.	Produk alat dan rubrik penilaian karya
Gotong royong	Siswa berbagi tugas saat merakit alat dan mengatur pergantian pos latihan.	Lembar observasi sikap
Keterampilan gerak & Kebugaran	Siswa melakukan gerakan zig-zag, footwork, lompat gawang, skipping, dan chest press dengan teknik yang benar.	Rubrik unjuk kerja praktik dan catatan denyut nadi
Kepedulian lingkungan	Siswa memanfaatkan botol bekas, kardus, tali, dan karet secara bersih dan bertanggung jawab.	Catatan proses dan lembar refleksi
Keselamatan	Alat kuat, stabil, tidak mudah rusak saat digunakan bergerak cepat, dan sesuai aturan.	Daftar periksa keselamatan

Rancangan Kegiatan Puncak: Tantangan Kebugaran (Eco-Circuit Training Challenge)

Sebagai tindak lanjut, sekolah menyelenggarakan Tantangan Kebugaran Jasmani Ramah Lingkungan dengan rangkaian kegiatan:

1. **Pameran Alat Modifikasi:** Setiap kelompok memamerkan dan menjelaskan cara kerja serta manfaat fisiologis dari Cones, Ladder, Lari Gawang, Skipping, dan Chest Press.
2. **Sirkuit Kebugaran 5 Pos:** Setiap tim menyelesaikan seluruh rangkaian gerakan dari Pos 1 (Lari Zig-Zag Cones), Pos 2 (Ladder Footwork), Pos 3 (Lari Gawang Segitiga), Pos 4 (Skipping), hingga Pos 5 (Chest Press).
3. **Refleksi Bersama:** Penguatan nilai sportivitas, kesadaran kebugaran jasmani, dan kepedulian lingkungan.

Penutup

Praktik baik “Ubah barang tidak terpakai menjadi manfaat, ciptakan gerak penuh semangat” pada materi Kebugaran Jasmani (Circuit Training) merupakan upaya menghadirkan pembelajaran PJOK yang mendalam, inovatif, aktif, dan ramah lingkungan. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal sekaligus tumbuh menjadi generasi yang kreatif, kolaboratif, bernalar kritis, dan peduli lingkungan.

Referensi

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP). (2024). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, J. (2018). Deep Learning: Engage the World Change the World. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen). (2025). Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam (Deep Learning): Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua. Jakarta: Kemendikdasmen.

Muhajir. (2022). Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kemendikbudristek.

Samsudin. (2019). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Modifikasi Sarana dan Prasarana. Jakarta: Prenadamedia Group.

Depok, 12 November 2026
Guru PJOK,



Vebi Febrianti Zakiyah, S.Pd., M.Si.