

DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN

**AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI
(LOMPAT TALI)**



**Disusun Oleh :
Rina Samawati Apriliani, S.Pd.
Angkatan 2
201500807384**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALAM JABATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Karangkamiri
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VI (enam) / 1 (satu)
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani (Lompat tali)
Alokasi Waktu	: 2 X 35 menit

A. Kompetensi Inti

- KI.1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI.3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI.4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.	1.1.1 Berdoa sebelum memulai pembelajaran
2.1 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya	2.1.1 Santun, disiplin dalam kegiatan pembelajaran 2.2.1 Tanggungjawab dalam menyelesaikan tugas pembelajaran
3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh:menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	3.5.2 Menjelaskan latihan kebugaran jasmani
4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh:menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani Lompat tali 4.5.3 Mendemonstrasikan Variasi Latihan Lompat tali

C. Tujuan Pembelajaran

- 1 Peserta didik dapat menunjukkan sikap santun, disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran latihan kebugaran jasmani lompat tali
- 2 Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat menganalisis dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani berupa Lompat tali
- 3 Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan mendemonstrasikan variasi latihan kebugaran Lompat tali selama 60 detik

D. Materi pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Lompat Tali

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Metode pembelajaran Daring (online)
3. Model Pembelajaran : Problem Based Learning

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media :Whatsapp Grup, Zoom Meeting, Powerpoint, Video
2. Alat : Laptop, HP/ smartphone, bola yang dimodifikasi
3. Sumber Belajar : Buku Guru dan buku Siswa kelas VI revisi 2019, Youtube

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Deskripsi Kegiatan		Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	
Pendahuluan	<p><i>Orientasi</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengabsen Peserta Didik dan mengingatkan untuk selalu menerapkan 5 M• Guru meminta Peserta Didik yang pertama menjadi partisipan dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom <p><u>Apersepsi</u> Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajaran minggu lalu tentang pencak silat</p>	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menjawab salam yang diucapkan oleh guru• Peserta didik berdoa dengan di pimpin oleh salah satu Peserta didik di kelas zoom.• Peserta didik memberitahu guru jika ada Peserta Didik lain yang belum atau tidak masuk dalam pembelajaran hari ini <p><u>Apersepsi</u> Peserta Didik mengingat kembali pembelajaran minggu lalu dan menyampaikan materi secara santun</p>	10 menit

	<p><u>Motivasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang kebugaran jasmani lompat tali • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point 	<p><u>Motivasi</u></p> <p>Peserta Didik termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan tepuk “Semangat”</p> <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru dengan bahasa yang santun • Peserta Didik mengamati penyampain guru 	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Fase 1 Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan materi apa yang akan dipelajari dan menjelaskan KD serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai dalam pembelajaran minggu ini. • Guru menayangkan gambar dan video pembelajaran , kemudian siswa diminta untuk mengamati video pembelajaran tersebut. Link : • Guru memberikan pertanyaan kepada siswa (stimulus) <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara melakukan Lompat tali dan tahapan gerak yang kalian temukan dalam video tersebut? 2. Otot apa sajakah yang dilatih dalam gerakan di video 3. Manfaat apa yang didapat jika melakukan gerakan Lompat tali? 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak penjelasan guru • Peserta didik <i>mengamati</i> video pembelajaran yang di tayangkan • Peserta didik <i>menjawab</i> pertanyaan yang diberikan guru dengan <i>santun</i> 	50 menit
<p>Fase 2 Mengorganisasikan Peserta Didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memastikan peserta didik memahami tugasnya, dan memotivasi peserta didik untuk lebih percaya diri dan berani mengemukakan pendapatnya. • Guru memberikan tugas kepada peserta didik secara individu untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengemukakan pendapatnya dengan percaya diri • Peserta didik memahami tugas yang diberikan 	

<p>Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p> <p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> <p>Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>menyelesaikan masalah yang diberikan, yaitu mengidentifikasi gerakan Lompat tali yang ditayangkan dalam video pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat kembali video pembelajaran, membaca buku siswa atau mencari di internet terkait materi pembelajaran yang diberikan. (mengumpulkan Informasi) • Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang bentuk latihan kebugaran Lompat tali • Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis dan pendapatnya tentang cara melakukan dan Lompat tali dan bagaimana variasi gerak lompat tali dalam aktivitas kebugaran jasmani (mengasosiasikan) • Guru meminta peserta didik untuk menyampaikan hasil tugasnya dengan melakukan persentasi, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik lain untuk menanggapi dan memberi pendapatnya. (Mengkomunikasikan) • Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa terhadap pemecahan masalah terkait latihan kebugaran jasmani Lompat tali. • Guru memberikan kesempatan kepada siswa mengenai hal-hal yang masih kurang dipahami oleh peserta didik (menanya) • Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada 	<p>mengidentifikasi gerakan lompat tali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati video pembelajaran dan membaca buku siswa atau mencari di internet terkait materi pembelajaran lompat tali (mengumpulkan Informasi) • Peserta didik mengumpulkan informasi tambahan yang sesuai dengan materi • Peserta didik mengembangkan hasil analisisnya tentang cara melakukan lompat tali • Peserta didik secara individu menyampaikan hasil analisis mengamati video pembelajaran dan memberi pendapat kepada pesera didik yang melakukan persentasi (Mengkominukasikan) • Peserta didik menyimak penjelasan dari guru dengan disiplin • Peserta didik mengemukakan pendapatnya kepada guru mengenai hal yang kurang dipahami. (menanya) 	
--	---	--	--

	<p>peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran power point dan video pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudian peserta didik diminta kembali untuk melakukan gerakan Lompat tali dengan langkah-langkah yang benar. 	<p>Peserta didik <i>mempraktikkan</i> kembali lompat tali dengan langkah yang benar</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru beserta peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik • Guru membagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) melalui whatsapp grup kelas dan dikerjakan setelah kelas virtual melalui zoom meeting berakhir. • Tugas yang diberikan adalah : <ol style="list-style-type: none"> 1. Soal-Soal Pilihan Ganda dan Menganalisis gerakan yang ada di video tentang Lompat tali (Pengetahuan). 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani di rumah yaitu dan Lompat tali dan membuat variasi gerakan lompat tali. tagihan tugas berupa video yang di kirim melalui Whatapp Grup.(Keterampilan) • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya tentang bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya yaitu push up, back up dan lari. • Guru mengingatkan kembali akan protokol kesehatan 3M, dan selalu menjaga kebersihan rumah dan lingkungannya • Pembelajaran diakhiri dengan Doa yang di pimpin oleh Peserta Didik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru merefleksikan pengalaman belajar dalam dalam kebugaran jasmani lompat tali • Peserta didik mencatat tugas yang diberikan guru • Peserta didik berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran 	<p>10 menit</p>

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap : Jurnal Guru
2. Penilaian Keterampilan : Penugasan gerak Praktik Lompat tali
3. Penilaian Pengetahuan : Pilihan ganda dan Uraian
4. Rubrik Penilaian : Terlampir

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Karangkamiri

Pangandaran, Juni 2021
Guru Mata Pelajaran

Suryana, S.Pd.
NIP.19680224 200801 1 003

Rina Samawati Apriliani, S.Pd.
NIP.19850413 201903 2 002

MATERI AJAR

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menunjukkan sikap santun, disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran latihan kebugaran jasmani lompat tali
2. mengamati video pembelajaran,serta dapat menganalisis dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani berupa Lompat tali
3. mengamati video pembelajaran, kemudian dapat mempraktikkan dan mendemonstrasikan latihan kebugaran Lompat tali selama 60 detik

A. Kebugaran Jasmani

1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani termasuk salah satu aspek fisik yang terukur. Kebugaran jasmani diartikan kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitaslain dalam waktu lama.

Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

No.	Unsur-Unsur
1.	Kekuatan (<i>strength</i>)
2.	Kelenturan (<i>flexibility</i>)
3.	Kecepatan (<i>speed</i>)
4.	Keseimbangan (<i>balance</i>)
5.	Daya tahan (<i>endurance</i>)
6.	Kelincahan (<i>agility</i>)

B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Pada sub pelajaran A, kamu telah membahas unsur-unsur kebugaran jasmani. Faktanya, tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda. Tingkat kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan kebugaran. Setiap unsur kebugaran dapat diukur sesuai jenis unsur kebugarannya. Pada usia pertumbuhan, latihan kebugaran jasmani dapat membentuk tubuh ideal.



Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran Lompat tali

Latihan kebugaran bermanfaat menjaga kondisi fisik dan melatih kekuatan otot tubuh. Identifikasilah jenis latihan kebugaran jasmani dan bagian otot yang dilatih. Tuliskan hasil identifikasimu pada tabel seperti berikut.

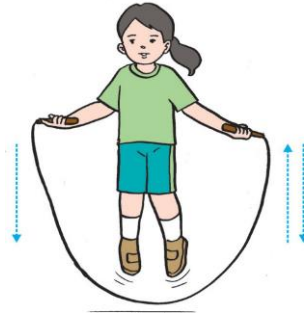
No.	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang Dilatih
1.	<i>Push up</i>	Melatih kekuatan	Otot dada, otot lengan
2.			
3.			

Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan mandiri. Gunakan berbagai sumber referensi untuk menunjang kegiatan ini. Kemukakan hasil identifikasi kepada guru dan teman secara santun.

1. Lompat Tali

Lompat tali (*skipping*) berguna melatih ketangkasan dan kekuatan otot kaki. Apa manfaat lain lompat tali? Carilah informasi mengenai manfaat lompat tali. Gunakan buku dan sumber referensi lain untuk memperoleh informasi. Selanjutnya, bahaslah bersama temanmu secara santun.

Amatilah gerakan pada Gambar 5.2! Bagaimana cara melakukan lompat tali? Berdiri tegak, kedua tangan memegang ujung tali. Tempatkan tali di belakang tubuh. Posisi ini disebut juga posisi awalan. Ayunkan tali ke depan. Tali yang diayunkan dijadikan sebagai rintanganlompatan. Lakukan aktivitas ini tanpa menginjak tali tersebut.



Gambar 5.2 Lompat tali untuk melatih otot kaki, lengan, dan bahu

Aktivitas lompat tali dapat ditingkatkan beban latihannya. Kamu dapat meningkatkan beban dengan mempercepat ayunan tali. Kamu pun dapat melakukan lompat lebih banyak. Siapkah kamu mempraktikkannya? Lakukan lompatan tali selama 60 detik dengan sungguh-sungguh dan semangat. Bandingkan hasil lompatanmu dengan hasil lompatan temanmu! Selanjutnya, kemukakan hasil perbandinganmu dan temanmu kepada guru secara santun.

MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut :

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1	Laptop/ PC		Media penunjang untuk kegiatan pembelajaran terutama dalam penawangan power point sebagai media ajar
2	Handphone		Media komunikasi yang bisa dilakukan di luar jam pembelajaran
3	Aplikasi Whastapp		Media penunjang pembelajaran dalam pemberian materi atau penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media atau aplikasi lainnya bisa dengan WhatsApp
4	Aplikasi Youtube		Media penyampaian pembelajaran berupa video yang dapat menarik peserta didik untuk lebih bersemangat dalam pembelajaran
5	Aplikasi Zoom		Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/ tatap maya, penjelasan tugas, pemberian materi dsb

2. Alat Bantu Pembelajaran

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat pembelajaran	Manfaat dan kegunaan
1	Tali Skipping, tali karet atau tambang plastik	 	Sebagai alat bantu dalam melakukan lompat tali, apabila tidak ada tali skipping bisa menggunakan tali karet, atau pun tali plastik

3. Media tayangan Power Point



KOMPETENSI DASAR



3.5. Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai)

4.5. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai)

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

1. Menjelaskan Latihan Kebugaran Jasmani
2. Mempraktikkan Latihan Kebugaran Lompat Tali

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat menganalisis dan menjelaskan latihan kebugaran jasmani berupa lompat tali
2. Melalui pengamatan video pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran Lompat Tali selama 60 detik



MATERI PEMBELAJARAN

Pengertian Kebugaran jasmani

Unsur-unsur Kebugaran Jasmani

Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Cara Melakukan Lompat Tali



Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan lainnya.

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang makin bagus juga kemampuan kerja fisiknya.



Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

1. Kekuatan (Strength)
2. Kelentukan (Flexibility)
3. Kecepatan (Speed)
4. Keseimbangan (Balance)
5. Daya Tahan (Endurance)
6. Kelincahan (Agility)



Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

1. Lompat Tali (skipping)
2. Sit Up
3. Push Up
4. Back Up
5. Lari Cepat
6. Lari Bolak balik



Ayo Kita Simak dan Kalian Analisis Video Pembelajaran ini!



LOMPAT TALI



Lompat tali adalah permainan dimana satu orang atau lebih melompati sebuah tali yang dikibas-kibaskan sehingga kibasan tali tersebut melintasi bagian bawah kaki dan bagian atas kepala. Lompat tali (*skipping*) berguna melatih ketangkasan dan kekuatan otot kaki.



3M INGAT! PESAN IBU

1

Memakai masker



2

Mencuci tangan dengan sabun/
hand sanitizer



3

Menjaga Jarak minimal 1,5 meter



#Merdeka Belajar

#Belajar dari Rumah | #Dirumah Kita Hadap Korona | #Semua Belajar Kebiasaan Baru





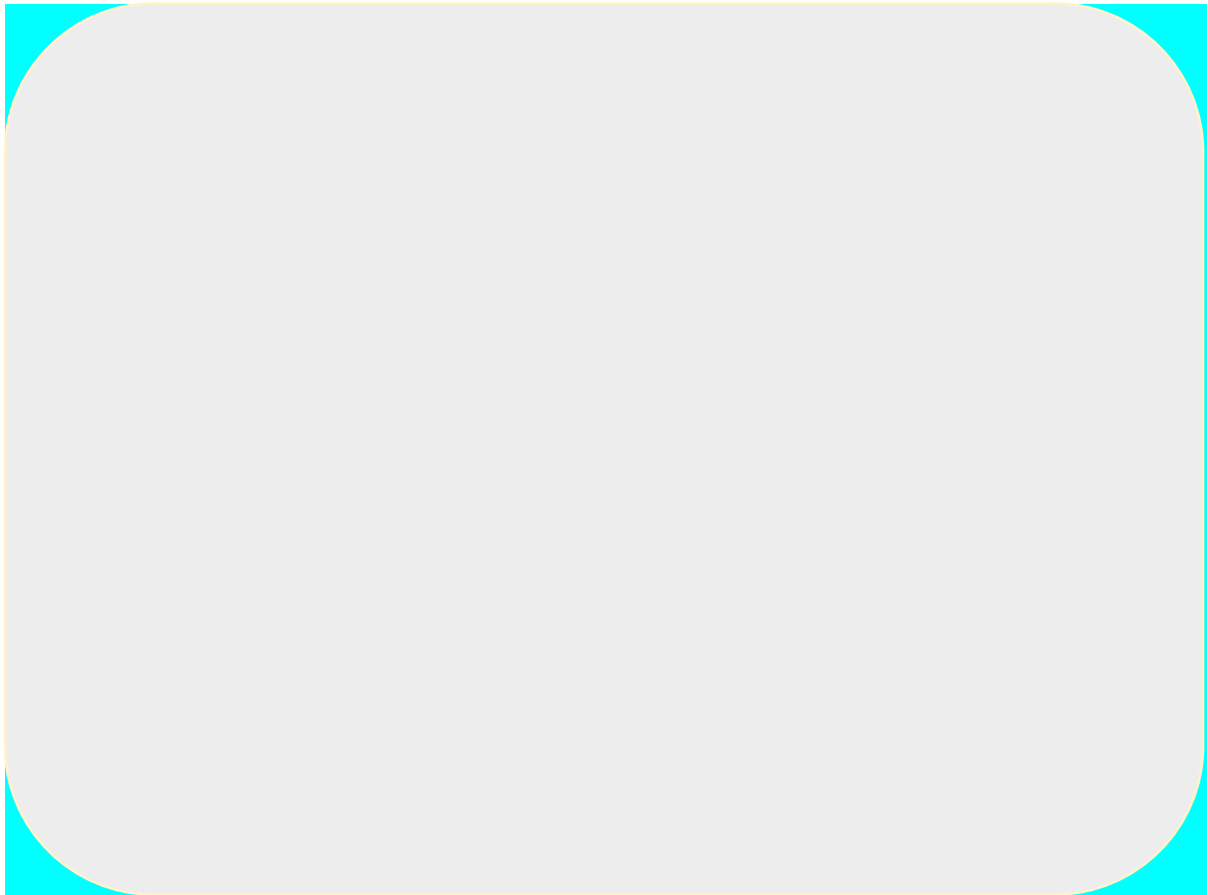
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : Mata Pelajaran :
Kelas : Materi :

A. Jawablah pertanyaan ini dengan benar !

1. Jelaskan pengertian dari kebugaran Jasmani?
2. Setelah kalian menganalisis video pembelajaran tentang Lompat tali. Apakah bentuk latihan kebugaran jasmani ini dapat dilakukan pada masa pandemi covid 19? Jelaskan alasannya!
3. Setelah kalian menganalisis video pembelajaran apakah manfaat dari gerakan yang dilakukan? Dan otot apasajakah yang dilatih?
4. Coba kalian Jelaskan cara melakukan Lompat Tali secara bertahap?
5. Sebutkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani?

JAWABAN



B. Mempraktikkan Gerak Lompat tali

- Langkah- langkah Pembelajaran
 - a. Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
 - b. Jangan Lupa Mematuhi Protokol 3 M
 - c. Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
 - Tali skipping/ karet/ tali
 - Stopwatch/ jam/ stopwatch di handphone
 - d. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapu di halaman rumahmu, kemudian lakukan peregangan sederhana.
 - e. Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan, dan dikumpulkan melalui whatsapp ke gurumu.
- Lakukanlah aktivitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggung jawab
 1. Praktikkan gerakan lompat tali secara mandiri selama 60 detik!
 2. Demonstrasikan variasi gerakan lompat tali secara mandiri!



SELAMAT MENGERJAKAN!

EVALUASI PEMBELAJARAN

A. Format Penilaian Sikap.

No.	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang dinilai					Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	JJ	DP	TJ	KJ			
1.									
2.									

Keterangan :

SP : Spiritual

JJ : Jujur

DP : disiplin

TJ : tanggung jawab

KJ : Kerjasama

Aspek Perilaku dinilai dengan kriteria :

100 = Sangat baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

- Skor maksimal = Jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria = $100 \times 5 = 500$
- Skor sikap = Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $500:5=100$
- Kode Nilai/ Predikat :
 - 75,01 – 100 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 0,00 – 25,00 = Kurang (K)

B. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.5. Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara Sederhana (contoh:menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Lompat tali dan Sit Up)	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dan menganalisis bentuk latihan kebugaran jasmani • Mengidentifikasi bentuk latihan kebugaran jasmani Lompat tali • Menjelaskan teknik dan cara melakukan Lompat tali 	Uraian	5

➤ **Instrumen Penilaian Pengetahuan**

No	Soal Uraian	Skor	Keterangan
1	Jelaskan pengertian Kebugaran jasmani?		
2	Setelah kalian menganalisis video pembelajaran tentang Lompat tali. Apakah bentuk latihan kebugaran ini dapat dilakukan pada masa pandemi covid 19? Jelaskan alasannya!		
3	Setelah kalian menganalisis video pembelajaran Lompat tali apakah manfaat dari gerakan yang dilakukan? Dan otot apa sajakah yang dilatih?		
4	Coba kalian jelaskan cara melakukan lompat tali secara runtut?		
5	Sebutkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani?		

➤ **Kriteria dan Jawaban Uraian**

No	Jawaban Soal Uraian	Skor
1.	Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan lainnya	3
2	Bentuk latihan kebugaran lompat tali bisa dilakukan pada saat pandemi covid karena gerakan mudah, sederhana dan dapat dilakukan di rumah tanpa berkerumun, dan dapat menjaga kebugaran jasmani kita, sehingga badan kita akan sehat, bugar dan terhindar dari penyakit.	3
3	Lompat tali/ skipping manfaatnya melatih ketangkasan, otot yang dilatih otot kaki	3
4	Cara melakukan Lompat tali (skipping) : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilihlah tali yang nyaman sesuai dengan postur badan kalian 2. Berdiri dan ambil tali 3. Langkahi tali dengan iringan memutar tali dari belakang ke depan disetarakan lompatan-lompatan kecil 	3

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Gunakan kedua telapak dan pergelangan tangan untuk mengayun tali keatas kepala 5. Ketika tali menuju kedepan kaki kalian, melompatlah 6. Atur kecepatan yang pas untuk anda, ulang sampai beberapa kali yang kalian bisa 	
5	<p>Bentuk- Bentuk latihan kebugaran Jasmani</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat tali 2. Sit Up 3. Push Up 4. Back Up 5. Lari Cepat (spint) 6. Lari Bolak Balik 	3
	Jumlah Skor Maksimum yang di peroleh	15

Nilai akhir Uraian	=	$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}}$	X	100
---------------------------	----------	---	----------	------------

C. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Indikator	Teknik penilaian	Contoh instrumen
Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani	Tes praktik	Praktikkan gerak lompat tali selama 60 detik Demonstrasikan variasi latihan gerakan lompat tali

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Kriteria	Skor (4)	Skor (3)	Skor (2)	Skor (1)
Lompat Tali	Gerakan dimulai dengan memegang tali dengan kedua tangan, putar tali ke belakang, putarkanlah tali sehingga mengitari tubuh, melewati atas kepala, lompat bersamaan memutar tali sesuai kemampuan, usahakan kaki tidak menyangkut pada tali.	Jika siswa mampu melakukan 3 kriteria dengan benar	Jika siswa mampu melakukan 2 kriteria dengan benar	Jika siswa mampu melakukan 1 kriteria dengan benar

Jumlah Skor Perolehan	
Nilai akhir Uraian =	$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$
	Skor Maksimum