# RPP
# (RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN)

**Sekolah** : **SDN Maniis II**
**Mata Pelajaran** : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
**Kelas / Semester** : **VI / 1**
**Materi Pokok** : **Aktivitas kebugaran jasmani**
**Alokasi Waktu** : **4 X 35 menit (2 pertemuan)**

---

## A. Kompetensi Inti (KI)

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

## B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) |
|---|---|
| 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) | 3.5.1 Menjelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani dengan baik<br>3.5.2 Menjelaskan latihan kebugaran jasmani dengan baik<br>3.5.3 Menyimpulkan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana dengan baik. |
| 4.3 Mempratikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelenturan tungkai) | 4.5.1 Menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani dengan baik<br>4.5.2 Mempraktikkan latihan kebugaran dengan baik<br>4.5.3 Mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana dengan baik. |

## C. Tujuan Pembelajaran

Melalui Model pembelajaran ***Problem Bassed Learning*** dengan metode pendekatan ***Diskusi dan Tugas Latihan*** tentang materi aktivitas kebugaran jasmani maka peserta didik mampu menyebutkan, menjelaskan, mengidentifikasikan, memahami, menganalisis dan kemudian menyajikan dalam unjuk kerja (praktik) unsur-unsur kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani sederhana yang benar dan baik sehingga peserta didik dapat membangun kesadaran akan kebesaran Tuhan YME, dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, sportif, peduli dan tanggung jawab

## D. Materi Pembelajaran

Aktivitas kebugaran jasmani – Unsur-unsur kebugaran jasmani, Latihan Kebugaran jasmani, dan Pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

## E. Pendekatan dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan *Scientific* dengan Metode *Diskusi dan tugas Latihan*
2. Model *Problem bassed learning*

## F. Media dan Alat Pembelajaran

**1. Media :**

- Gambar latihan kebugaran jasmani
    - Gambar pengukuran tingkat kebugaran jasmani
    - Informasi mengenai latihan kebugaran jasmani
    - Informasi mengenai pengukuran tingkat kebugaran jasmani

**2. Alat :**

- Track/ lapangan
- stopwatch
- Peluit

**G. Sumber Pembelajaran :**

- Buku pegangan guru dan peserta didik
- Sumber dari Internet

**H. Kegiatan Pembelajaran**

| ***Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran Pertemuan ke – 1 ( 4 x 35 Menit )*** | |
|---|---|
| ***Kegiatan Pendahuluan (15 menit)*** | **Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter** |
| **Orientasi**<br>▪ Siswa berbaris dengan rapi, berhitung, berdoa dan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya (*khusus untuk kelas jam pertama*)<br>▪ Melakukan pembukaan dengan salam dan berdoa untuk memulai pembelajaran<br>▪ Peserta didik diarahkan melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran dikelas Peserta didik mengidentifikasi kondisifisik masing-masing.<br>**Apersepsi**<br>▪ Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya .<br>▪ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.<br>**Motivasi**<br>▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.<br>▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran<br>▪ Mengajukan pertanyaan<br>- Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar?<br>- Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari jogging?<br>**Pemberian Acuan**<br>▪ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.<br>▪ Membaca teks tentang kebugaran jasmani<br>▪ Guru Membentuk 3 kelompok peserta didik<br>▪ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung<br>▪ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. | Disiplin, religious dan Nasionalisme<br>Disiplin |

| ***Kegiatan Inti ( 110 Menit )*** | | |
|---|---|---|
| **Sintak Model Pembelajaran (*Problem base learning*)** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter** |
| ***Orientasi peserta didik kepada masalah*** | **1. Observing (Mengamati)**<br>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik (Communication)<br>▪ Guru menyampaikan tujuan dari pembelajaran<br>▪ Peserta didik diarahkan membaca teks, dan mengamati gambar tentang unsur dan latihan kebugaran jasmani serta cara mengukur tingkat kebugaran jasmani secara sederhana<br>▪ Guru memberikan motivasi dan arahan agar peserta didik fokus dalam mengamati dan menugaskan siswa untuk mencatat hal-hal penting yang terdapat dalam tekt dan gambar yang disajikan | Literasi, critical thinking, |

| | | |
|---|---|---|
| | ▪ Peserta didik mendiskusikan materi yang dipelajari tentang unsur kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani serta cara mengukur tingkat kebugaran jasmani secara sederhana | |
| ***Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar*** | **2. Menanya**<br>▪ Peserta didik diajak tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani<br>1. Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar?<br>2. Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari jogging?<br>▪ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar | Critical Thinking, Communication |
| ***Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok*** | **3. Mengumpulkan Informasi**<br>▪ Guru membimbing setiap peserta didik dalam memecahkan permasalahan yang ada di LKPD<br>▪ Guru meminta peserta didik untuk berdiskusi terlibat aktif dalam pemecahan masalah<br>▪ Guru membimbing Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan diskusi<br>▪ Dalam penggalian informasi, peserta didik bersama kelompoknya, untuk memecahkan kesulitan-kesulitan yang di alamai sehingga dapat memecahkan permasalahan dalam proses pembelajaran<br>▪ Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pembelajaran | Critikal thinking, Collaboration, pedagogical knowledge |
| ***Mengembangkan dan menyajikan hasil karya*** | **4. Menalar / Mengasosiasikan**<br>▪ Peserta didik dan kelompok menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari peserta kelompok terkait pembelajaran.<br>▪ Peserta didik secara berkelompok menyimpulkan informasi yang didapat melalui diskusi | Critical thinking, collaboration |
| ***Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah*** | **5. Mengkomunikasikan**<br>▪ Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi/penyelesaian masalah<br>▪ Guru meminta peserta didik yang lain menanggapi atau mengkomunikasikan hasil diskusi<br>▪ Guru memberi penguatan terhadap hasil presentasi peserta didik/jawaban peserta didik<br>▪ Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil diskusi | *Critical Thinking* (berpikir kritis) |
| **Kegiatan Penutup ( 15 Menit )** | | |
| ▪ Peserta didik membuat simpulan dari hasil diskusi dan peragaan materi aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan pengalaman gerak yang di dapat pada pertemuan hari tersebut<br>▪ Mengagendakan tugas untuk membaca materi untuk pertemuan berikutnya, yaitu pengukuran tes kebugaran jasmani secara sederhana.<br>▪ Guru menyampaikan evaluasi dari materi yang diberikan, memberikan koreksi dan penguatan pada peserta didik yang telah menguasai materi dengan baik | | |

## I. Penilaian, Pembelajaran Remidial dan Pengayaan

1. **Teknik Penilaian**
   a) Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan
   b) Penilaian Pengetahuan : Wawancara dan penugasan
   c) Penilaian Ketrampilan : Unjuk Kerja Ketrampilan gerak
2. **Bentuk Penilaian**
   a) Observasi : Lembar pengamatan / Jurnal Aktivitas siswa
   b) Tes tertulis dan penugasan : Lembar Kerja / Modul
   c) Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja
3. **Remidial**
   a) Tugas membuat rangkuman dan indicator yang tidak mampu di capai
   b) Tugas mandiri berupa mempelajari materi pada indicator yang belaum dicapai bersama tutor sebaya
4. **Pengayaan**

a) Menjadi tutor sebaya bagi teman yang belum mampu mencapai nilai KKM pada indicator pembelajaran tertentu

Diberikan materi untuk pertemuan berikutnya atau ketrampilan dengan tingkat kesulitan lebih kompleks agar lebih trampil

| | |
|---|---|
| Mengetahui, | Maniis, 2021 |
| Kepala SDN Maniis II, | Guru Mata Pelajaran PJOK |
| **Teti Nurhayati, S.Pd.,SD.** | **Andri Andrianto, S.Pd** |
| **NIP. 196702221988032010** | **NIP. 198809302020121006** |

***Catatan Kepala Sekolah / Supervisor :***

……..

……..

……..

……..

……..

# MATERI AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Pernahkah kamu mendengar istilah *"men sana in corpore sano"*? Istilah tersebut berarti "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Setiap orang tentu menginginkan tubuh sehat dan kuat, bukan? Tubuh yang sehat dan kuat merupakan salah satu indikator kebugaran jasmani. Bagaimana cara memperoleh tubuh sehat?

Pada pembahasan di depan, kamu mengetahui manfaat joging bagi peningkatan kebugaran jasmani. Kondisi kesehatan tubuh manusia memiliki tingkatan, yaitu bugar dan sakit. Bugar adalah tingkat kondisi tubuh paling ideal. Sehat aktif adalah mampu melakukan aktivitas dengan normal. Sehat pasif adalah tidak mengalami suatu penyakit, tetapi tidak dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Pada saat tubuh bugar, kamu mampu beraktivitas dari pagi hingga sore dengan baik. Tubuh bugar sebagai tanda tubuh yang sehat. Tubuh sehat dan bugar harus dijaga dan disyukuri. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat ialah dengan berolahraga.

## 1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Apa yang dimaksud kebugaran jasmani? Bersama temanmu, diskusikan pengertian kebugaran jasmani. Lakukan eksplorasi pengetahuan dengan mencari sumber referensi untuk menunjang hasil diskusi. Kemukakan simpulan dari hasil pembahasanmu di kelas secara santun.

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

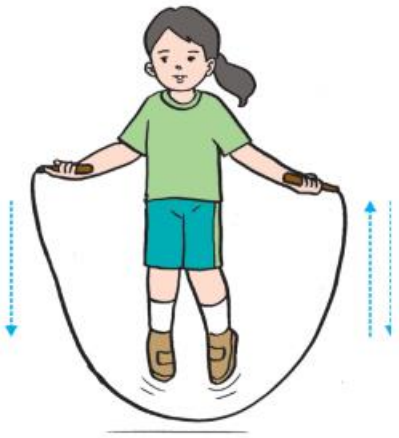
## 2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Apa sajakah faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani? Kebugaran jasmani dipengaruhi faktor jasmani (fisik), keturunan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola istirahat, serta pola makan (gizi dan makanan). Faktor-faktor tersebut memengaruhi kualitas kebugaran jasmani. Sudahkah kamu memperhatikan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani?

Berkaitan dengan kebugaran jasmani, faktor yang tidak kalah penting adalah pola hidup sehat. Dengan menjalankan pola hidup sehat, kamu dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani. Apa saja aspek yang terkandung dalam pola hidup sehat? Makan makanan bergizi, istirahat, dan olahraga merupakan aspek pola hidup sehat. Jika aspek tersebut terpenuhi, kamu memiliki tubuh sehat dan bugar.

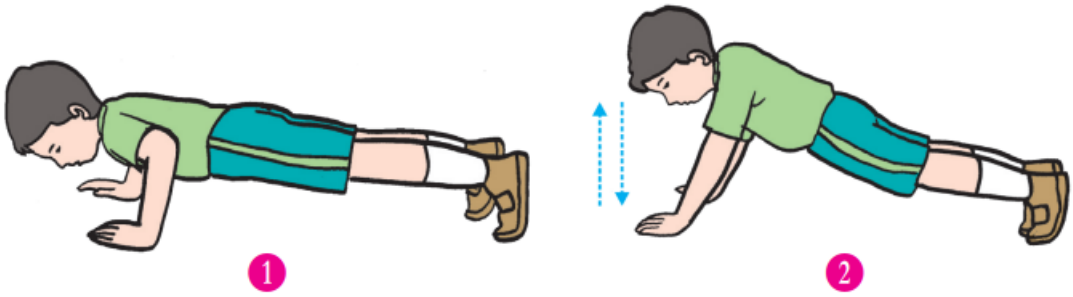
Tingkat kebugaran jasmani memengaruhi kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin baik kemampuan fisiknya dalam beraktivitas. Kamu hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan fisik. Latihan ini termasuk program pokok dalam pembinaan peserta didik agar berprestasi dalam cabang olahraga atau tetap semangat saat belajar.

**JENIS JENIS LATIHAN KEBUGARAN JASMANI**

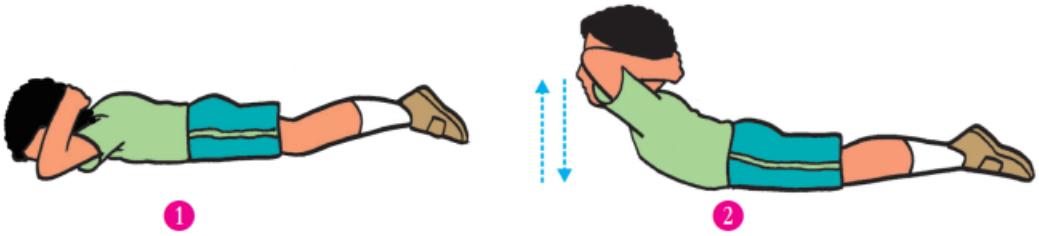


**Gambar 5.2** Lompat tali untuk melatih otot kaki, lengan, dan bahu

**Gambar 5.3** Gerakan *sit up* melatih kekuatan otot perut




**Gambar 5.4** Gerakan *push up* melatih kekuatan otot lengan




**Gambar 5.5** Latihan gerakan *back up*

## C. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Apa pentingnya mengukur tingkat kebugaran jasmani? Dengan mengukur kebugaran jasmani, kamu mengetahui kondisi tubuhmu. Apakah bugar atau sakit? Jika kamu rutin berolahraga, pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat mengetahui keberhasilan dalam latihanmu.

### 1. Menghitung Denyut Nadi

Apa itu denyut nadi? Denyut nadi adalah detak jantung yang dapat dirasakan pada nadi. Denyut nadi yang cepat menunjukkan perubahan secara tiba-tiba tekanan jantung yang dirambatkan pada pembuluh darah. Denyut nadi dihasilkan pompa jantung untuk mengalirkan darah dan masuk dalam arteri. Jumlah denyut nadi istirahat orang sehat sekiar 70-80 kali per menit. Pengukuran denyut nadi istirahat sebaiknya dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas fisik.

### a. Menghitung Denyut Nadi pada Pergelangan Tangan

Bagaimana cara menghitung denyut nadi pada pergelangan tangan? Sentuhlah pergelangan tangan bagian dalam dengan ujung jari telunjuk dan jari tengah. Tekan perlahan dan rasakan denyutan. Hitunglah denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. Hasil perkalian ini untuk mengetahui denyut nadi per menit.

### b. Menghitung Denyut Nadi di bawah Telinga dan Rahang

Penghitungan denyut nadi juga dapat dilakukan pada area sekitar leher. Sentuh daerah leher di bawah telinga dan rahang dengan jari telunjuk dan jari tengah. Tekan perlahan dan rasakan denyutannya. Hitung denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. Dengan cara ini, kamu dapat mengetahui jumlah denyut nadi per menit.

Kamu telah mengetahui pengukuran denyut nadi. Untuk menguji kemampuanmu, hitunglah denyut nadimu. Lakukan penghitungan selama 30 detik. Lakukan aktivitas ini secara mandiri dan tanggung jawab. Bandingkan hasil penghitunganmu dan hasil penghitungan temanmu. Bagaimana tingkat kebugaranmu dibandingkan dengan tingkat kebugaran temanmu?

## 2. Menghitung Kekuatan

Bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani menggunakan tes kekuatan? Seberapa kuat otot tubuhmu? Untuk mengetahui kekuatan tubuhmu, kamu dapat mengujinya dengan *push up*. Aktivitas fisik ini untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas. Kamu dapat melakukan *push up* selama 30 detik. Selama durasi itu, berapa banyak kamu dapat melakukan *push up*?

Kekuatan otot tubuh setiap orang berbeda-beda. Untuk memiliki otot tubuh yang kuat, kamu harus disiplin dan tekun latihan. Dengan latihan, kekuatan otot tubuhmu akan meningkat. Kamu juga dapat berlatih gerakan *push up* dengan temanmu. Bersama temanmu, lakukan aktivitas *push up* selama 30 detik. Hitung setiap gerakan *push up* yang benar selama waktu tertentu. Lakukan bergantian dengan temanmu.

## 3. Menghitung Kelenturan

Kelenturan termasuk komponen kebugaran jasmani yang penting. Memiliki kelenturan tubuh yang baik sangat menunjang dalam beraktivitas fisik. Kamu juga dapat terhindar dari risiko cedera.

Kelenturan tubuh dapat diperoleh dengan latihan peregangan otot dan pelemasan sendi.

Bagaimana cara mengetahui kelenturan tubuhmu? Secara sederhana, kamu dapat melakukan mencium lutut sambil duduk. Dengan cara ini, kamu dapat mengetahui kelenturan otot dan sendi kaki, pinggang, dan bahu. Jika kamu mampu mencium lutut dalam waktu lama (misalnya 60 detik), kebugaran tubuhmu dikategorikan baik.

Adakah cara lain mengukur kelenturan tubuh? Ada beberapa cara mengukur kelenturan tubuh sebagai berikut.

a. Gerakan mencium lutut dalam posisi berdiri. Gerakan ini untuk mengetahui kelenturan otot punggung dan pinggang.
b. Berbaring dengan sikap kangkang. Gerakan ini untuk mengetahui kelenturan otot pinggang.

## 4. Mengukur Daya Tahan

Pengukuran daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan lari joging. Aktivitas fisik ini sangat murah, tetapi menyehatkan. Selama 12 menit, kamu melakukan joging mengelilingi lapangan. Jika kamu mampu menempuh jarak 2.000 meter lebih, kebugaran jasmanimu dikategorikan baik. Jika menempuh jarak 2.000-1.000 meter, kebugaran jasmanimu dikategorikan sedang. Jika hanya menempuh kurang dari 1.000 meter, kebugaran jasmanimu dikategorikan kurang.

**Lembar Kegiatan Peserta Didik**
**(LKPD)**

**Diskusi Kelompok**

Setelah membaca teks dan mengamati gambar pembelajaran, peserta didik diharapkan mendiskusikan beberapa permasalahan yang ada pada materi aktivitas kebugaran jasmani, peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok yang sudah ditentukan, setiap kelompok membahas satu permasalahan yang diberikan oleh guru.

Langkah-langkah dan petunjuk diskusi

Dalam berdiskusi peserta didik diharapkan mencari informasi dari berbagai sumber, misalnya lewat pencarian google, buku siswa, dll. Setelah berdiskusi dan membuat kesimpulan dari hasil diskusi peserta didik mempersentasikan hasil diskusi tersebut.

1. Dalam kegiatan ini, bentuklah kelompok dengan anggota 3–4 orang. Bersama kelompokmu, lakukan kegiatan berikut.
   - Berkumpullah di lapangan sekolah. Buatlah satu titik A dan B di lapangan. Titik A berguna sebagai garis start, titik B sebagai garis finis. Berdirilah dalam kelompokmu secara berbanjar.
   - Berlarilah dari titik A ke titik B. Lakukan kegiatan ini secara bergantian hingga semua anggota kelompok berlari.
   - Identifikasilah faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berlari dari titik A ke titik B. Tuliskan hasil identifikasi kelompokmu pada kertas. Selanjutnya, presentasikan hasil identifikasi kepada guru secara santun.
2. 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 | Push up | Melatih Kekuatan | Otot dada, Otot Lengan |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| dst | | | |

3. Bersama kelompokmu, carilah informasi mengenai manfaat mengukur kebugaran jasmani. Kamu dapat mencari informasi dari internet atau buku referensi. Catat dan diskusikan dengan temanmu, lakukanlah pengukuran kecepatan dan kekuatan dan isikan hasilnya ke table dibawah kemudian kemukakan kepada guru secara santun.
   Kelompok : ……

| NO | NAMA SISWA | LARI CEPAT 40 m | SIT UP 30 detik | PUSH UP 30 Detik |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| dst | | | | |

# INTRUMEN PENILAIAN / EVALUASI

**PENILAIAN SIKAP**

Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani

**JURNAL**

| No | Nama | Kerja sama | tanggung jawab | Disiplin | Toleransi | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Kriteria penilaian

- ✓ Kerja Sama : Terlibat aktif dalam kelompok diskusi maupun peragaan kelompok
- ✓ Tanggung Jawab : bersungguh-sungguh dalam latihan dan diskusi
- ✓ Disiplin : Ketepatan waktu dalam mengumpulkan tugas
- ✓ Toleransi : Berbagi tempat dan peralatan ketika unjuk kerja serta menerima pendapat orang lain ketika diskusi

Skala 2-5

A : 5 (Baik)
B : 3 (Cukup)
C : 2 (Kurang)

***Jumlah Skor Maksimal = 20***

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Nilai Total}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## PENILAIAN PENGETAHUAN

Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani

| No | Indikator | Soal | Teknik |
|---|---|---|---|
| 1 | ➢ *Unsur-unsur Kebugaran Jasmani* | *Sebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani yang kamu ketahui !* | *Wawancara/diskusi* |
| 2 | ➢ *Latihan Kebugaran Jasmani* | *Bagaimana gerakan lari cepat 40m, push up, sit up yang benar menurutmu?* | *Wawancara/diskusi* |
| 3 | ➢ *Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani* | *Jelaskan salah satu bentuk pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara sederhana?* | *Wawancara/Diskusi* |
| | | | |

*Kriteria :*

1. *Menjawab dengan benar 30 = A*
2. *Menjawab kurang benar 20 = B*
3. *Menjawab salah 10 = C*

***Skor maksimal : 30***

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

## *PENILAIAN KETERAMPILAN*

Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani

| NO | NAMA | ASPEK YANG DI NILAI | | | | | | Skor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | lari cepat (sprint) 40 meter | | push up selama 30 detik | | sit up selama 30 detik | | |
| | | Posisi badan | Gerakan | Posisi Badan | Gerakan | Posisi Badan | Gerakan | |
| 1 | Contoh | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |

***PENSKORAN***

- *Lari Cepat 40 m = 10*
- *Push up 30 detik = 20*
- *Sit up 30 detik = 20*

*Skor Maksimal = 50*

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$