

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 RENGEL
Mata Pelajaran : PENJORKES
Materi Pokok : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI
Kelas/Semester : XI/1
Alokasi Waktu : 3 Pertemuan (9 x 30 Menit)

A. Kompetensi Inti

KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya 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

KI 4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugara jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	PERTEMUAN 1
	3.4.1. Menjelaskan Pengertian Kecepatan
	3.4.2. Menganalisis macam-macam bentuk latihan kecepatan
	3.4.3. Menjelaskan manfaat latihan kecepatan
	3.4.4. Menjelaskan cara pengukuran kecepatan.
	PERTEMUAN 2
	3.4.5. Menjelaskan pengertian kelincahan
	3.4.6. Menganalisis macam-macam bentuk latihan kelincahan
	3.4.7. Menjelaskan manfaat latihan kelincahan
3.4.8. Menjelaskan cara pengukuran kelincahan	
PERTEMUAN 3	
3.4.9. Menjelaskan pengertian keseimbangan	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	3.4.10.Menganalisis macam-macam bentuk latihan keseimbangan 3.4.11.Menjelaskan manfaat latihan keseimbangan 3.4.12.Menjelaskan cara pengukuran keseimbangan
4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<p>PERTEMUAN 1</p> 4.4.1. Mempraktikkan latihan kecepatan dan pengukuran kecepatan menggunakan instrument yang terstandar. <p>PERTEMUAN 2</p> 4.4.2. Mempraktikkan latihan kelincahan dan pengukuran kecepatan menggunakan instrument yang terstandar. <p>PERTEMUAN 3</p> 4.4.3. Mempraktikkan latihan keseimbangan dan pengukuran kecepatan menggunakan instrument yang terstandar.

C. Tujuan Pembelajaran

PERTEMUAN 1

- 3.4.1.1. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan Pengertian Kecepatan
- 3.4.1.2. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menganalisis macam-macam bentuk latihan kecepatan
- 3.4.1.3. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan manfaat kecepatan
- 3.4.1.4. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan cara pengukuran kecepatan
- 4.4.1.4. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kecepatan dan pengukuran kecepatan menggunakan instrument yang terstandar.

PERTEMUAN 2

- 3.4.2.1. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan Pengertian kelincahan
- 3.4.2.2. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menganalisis macam-macam bentuk latihan kelincahan
- 3.4.2.3. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan manfaat latihan kelincahan
- 3.4.2.4. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan cara pengukuran kelincahan
- 4.4.2.4. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kelincahan dan pengukuran kelincahan menggunakan instrument yang terstandar

PERTEMUAN 3

- 3.4.3.1. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan Pengertian keseimbangan
- 3.4.3.2. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menganalisis macam-macam bentuk latihan keseimbangan
- 3.4.3.3. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan manfaat latihan keseimbangan
- 3.4.3.4. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan cara pengukuran keseimbangan
- 4.4.3.4. Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode diskusi, tanya jawab, analisis, dengan oleh guru, peserta didik dapat mempraktikkan latihan keseimbangan dan pengukuran keseimbangan menggunakan instrument yang terstandar

D. Materi Pembelajaran

- a. Fakta
 - Kebugaran tubuh untuk aktivitas sehari-hari
 - Aplikasi kecepatan pada atlet lari
 - Aplikasi kelincahan pada olahraga sepakbola
 - Aplikasi keseimbangan pada senam lantai
- b. Konsep
 - Kebugaran
 - Kecepatan
 - Kelincahan

keseimbangan

c. Prosedural

Latihan kecepatan dan pengukuran kecepatan

Latihan kelincahan dan pengukuran kelincahan

Latihan keseimbangan dan pengukuran keseimbangan

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

Metode : diskusi, tanya jawab, penugasan, praktek

F. Media Pembelajaran dan Moda Daring

Media

- Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
- Lembar Penilaian
- Bahan Ajar

Moda Daring

- Whatsapp Group
- Google Classroom

G. Sumber Belajar

- Kebugaran jasmani : Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Kelas XI, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud
- Web, Youtube

H. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik memperhatikan arahan guru melalui whatsapp group bahwa pembelajaran dilakukan menggunakan aplikasi google classroom.• Peserta didik dipandu oleh guru melalui forum diskusi dalam google classroom untuk berdoa sebelum dimulai pembelajaran. (<i>PPK nilai Religius</i>)• Peserta didik mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan absensi melalui quiz yang ada di google classroom dan guru mengapresiasi peserta didik yang mengikuti pembelajaran tepat waktu (<i>PPK nilai Disiplin</i>)• Peserta didik melakukan memperhatikan apersepsi yang diberikan oleh guru dengan cara menjawab pertanyaan	10 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
	<p>tentang materi kebugaran jasmani melalui forum diskusi pada google classroom. “Apa saja komponen kebugaran jasmani?”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan video motivasi yang diberikan guru melalui penayangan video perlombaan lari sprint melalui goole classroom dan hubungannya dengan materi kecepatan. • Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran yang disampaikan guru. 	
Kegiatan Inti	<p><u>CTITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS)</u></p> <p>MENGAMATI</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mengamati materi tentang latihan kecepatan yang ada di google classroom. b. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar dan video pembelajaran yang disajikan. <p><u>CTITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS) DAN COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>MENANYA</p> <p>Peserta didik diarahkan untuk mengajukan pertanyaan berdasarkan video pembelajaran yang disajikan pada google classroom.</p> <p><u>CTITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS), COLLABORATION (BEKERJA SAMA) DAN KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>MENGUMPULKAN DATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. • Peserta didik membuka LKPD 1 yang ada di google classroom mengenai bentuk latihan kecepatn. <p>MENGASOSIASI</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mengumpulkan fakta dan informasi serta menghubungkannya dengan 	70 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
	<p>teori yang ada melalui penelusuran di berbagai sumber.</p> <p>b. Peserta didik diarahkan untuk membuat kesimpulan mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>c. Peserta didik merefleksikan manfaat mempelajari materi yang sudah dipelajari</p> <p>MENGGOMUNIKASIKAN</p> <p>a. Peserta didik mengkomunikasikan hasil pengerjaan LKPD dengan mengirimkan LKPD pada google classroom</p> <p>b. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi pembelajaran bersama-sama melalui forum diskusi pada google classroom</p> <p>c. Peserta didik diarahkan oleh guru untuk mengerjakan tes formatif berkaitan dengan materi kecepatan pada soal form yang ada di google classroom</p>	
Kegiatan Penutup	<p>a. Peserta didik diberikan tugas dari guru untuk merekam latihan kelincahan dan pengukuran kelincahan dirumah masing-masing kemudian di upload di google classroom</p> <p>b. Peserta didik melakukan doa bersama yang dipandu oleh guru untuk menutup pelajaran.</p>	15 Menit

Penilaian Pertemuan Pertama		
Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
Melalui google classroom mengerjakan Tes Formatif 1 <i>(soal terlampir)</i>	Melaksanakan tugas gerak dengan di rekam video kemudian di Unggah ke google classroom	Melalui pengamatan perilaku sikap disiplin, tanggung jawab, percaya diri, cermat, kreatif dan kritik <i>(Pengamatan selama proses pembelajaran)</i>

Pertemuan 2

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan arahan guru melalui whatsapp group bahwa pembelajaran dilakukan menggunakan aplikasi google classroom. • Peserta didik dipandu oleh guru melalui forum diskusi dalam google classroom untuk berdoa sebelum dimulai pembelajaran. (<i>PPK nilai Religius</i>) • Peserta didik mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan absensi melalui quiz yang ada di google classroom dan guru mengapresiasi peserta didik yang mengikuti pembelajaran tepat waktu (<i>PPK nilai Disiplin</i>) • Peserta didik melakukan memperhatikan apersepsi yang diberikan oleh guru dengan cara menjawab pertanyaan tentang materi kebugaran jasmani melalu forum diskusi pada google classroom. “Apa komponen kebugaran jasmani selain kelincahan?” • Peserta didik memperhatikan video motivasi yang diberikan guru melalui penayangan video gerakan pemain sepakbola melalui goole classroom dan hubungannya dengan materi kelincahan. • Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran yang disampaikan guru. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS)</u></p> <p>MENGAMATI</p> <ul style="list-style-type: none"> c. Peserta didik mengamati materi tentang latihan kelincahan yang ada di google classroom. d. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar dan video pembelajaran yang disajikan. 	70 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS) DAN COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>MENANYA Peserta didik diarahkan untuk mengajukan pertanyaan berdasarkan video pembelajaran yang disajikan pada google classroom.</p> <p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS), COLLABORATION (BEKERJA SAMA) DAN KEGIATAN LITERASI MENGUMPULKAN DATA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi bentuk latihan kelincahan. • Peserta didik membuka LKPD 1 yang ada di google classroom mengenai bentuk latihan kelincahan. <p>MENGASOSIASI</p> <ol style="list-style-type: none"> d. Peserta didik mengumpulkan fakta dan informasi serta menghubungkannya dengan teori yang ada melalui penelusuran di berbagai sumber. e. Peserta didik diarahkan untuk membuat kesimpulan mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. f. Peserta didik merefleksikan manfaat mempelajari materi yang sudah dipelajari <p>MENGGOMUNIKASIKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> d. Peserta didik mengkomunikasikan hasil pengerjaan LKPD dengan mengirimkan LKPD pada google classroom e. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi pembelajaran bersama-sama melalui forum diskusi pada google classroom f. Peserta didik diarahkan oleh guru untuk mengerjakan tes formatif berkaitan dengan materi kelincahan pada soal form yang ada di google classroom 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> c. Peserta didik diberikan tugas dari guru untuk merekam latihan kelincahan dan pengukuran kelincahan dirumah masing-masing kemudian di upload di google classroom d. Peserta didik melakukan doa bersama yang dipandu oleh guru untuk menutup pelajaran. 	15 Menit

Penilaian Pertemuan Kedua		
Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
Melalui google classroom mengerjakan Tes Formatif 2 <i>(soal terlampir)</i>	Penilaian terhadap kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan tugas gerak yang diberikan berupa video yang dikirim ke google classroom	Melalui pengamatan perilaku sikap disiplin, tanggung jawab, percaya diri, cermat, kreatif dan kritik <i>(Pengamatan selama proses pembelajaran)</i>

Pertemuan 3

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan arahan guru melalui whatsapp group bahwa pembelajaran dilakukan menggunakan aplikasi google classroom. • Peserta didik dipandu oleh guru melalui forum diskusi dalam google classroom untuk berdoa sebelum dimulai pembelajaran. <i>(PPK nilai Religius)</i> • Peserta didik mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan absensi melalui quiz yang ada di google classroom dan guru mengapresiasi peserta didik yang mengikuti pembelajaran tepat waktu <i>(PPK nilai Disiplin)</i> • Peserta didik melakukan memperhatikan apersepsi yang diberikan oleh guru dengan cara menjawab pertanyaan tentang materi kebugaran jasmani melalui forum diskusi pada google classroom. “Apa komponen kebugaran jasmani selain kecepatan dan kelincahan?” • Peserta didik memperhatikan video motivasi yang diberikan guru melalui penayangan video gerakan pemain sepakbola melalui goole classroom dan 	10 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
	<p>hubungannya dengan materi keseimbangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan tujuan pembelajaran yang disampaikan guru. 	
Kegiatan Inti	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS)</u></p> <p>MENGAMATI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati materi tentang latihan keseimbangan yang ada di google classroom. • Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar dan video pembelajaran yang disajikan. <p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS) DAN COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>MENANYA</p> <p>Peserta didik diarahkan untuk mengajukan pertanyaan berdasarkan video pembelajaran yang disajikan pada google classroom.</p> <p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIS), COLLABORATION (BEKERJA SAMA) DAN KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>MENGUMPULKAN DATA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi bentuk latihan keseimbangan. • Peserta didik membuka LKPD 1 yang ada di google classroom mengenai bentuk latihan keseimbangan. <p>MENGASOSIASI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan fakta dan informasi serta menghubungkannya dengan teori yang ada melalui penelusuran di berbagai sumber. • Peserta didik diarahkan untuk membuat kesimpulan mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. • Peserta didik merefleksikan manfaat mempelajari materi yang sudah dipelajari <p>MENYAJIKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengkomunikasikan hasil pengerjaan LKPD dengan mengirimkan LKPD pada google classroom 	80 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi pembelajaran bersama-sama melalui forum diskusi pada google classroom • Peserta didik diarahkan oleh guru untuk mengerjakan tes formatif berkaitan dengan materi keseimbangan pada soal form yang ada di google classroom 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas dari guru untuk merekam latihan kelincahan dan pengukuran kelincahan dirumah masing-masing kemudian di upload di google classroom • Peserta didik melakukan doa bersama yang dipandu oleh guru untuk menutup pelajaran. 	5 Menit

Penilaian Pertemuan Ketiga		
<p>Pengetahuan</p> <p>Melalui google classroom mengerjakan Tes Formatif 3 (<i>soal terlampir</i>)</p>	<p>Keterampilan</p> <p>Penilaian terhadap kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan tugas gerak yang diberikan berupa video yang dikirim ke google classroom</p>	<p>Sikap</p> <p>Melalui pengamatan perilaku sikap disiplin, tanggung jawab, percaya diri, cermat, kreatif dan kritik (<i>Pengamatan selama proses pembelajaran</i>)</p>

A. Penilaian

a. Teknik Penilaian:

- 1) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- 2) Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- 3) Penilaian Keterampilan : Praktik

b. Bentuk Penilaian :

- 1) Observasi : lembar pengamatan
- 2) Tes tertulis : Formatif dan Sumatif
- 3) Unjuk kerja : Portofolio dan Produk

Mengetahui,

Kepala SMAN 1 RENGEL

Guru Mata Pelajaran

BAMBANG PUJI PERIONO, M.Pd

AWANDA ALIF KUSHAR, S.Pd

Pembina

NIP. 19670617 199003 1 012

LAMPIRAN

1. RUBRIK PENILAIAN

1) Penilaian Sikap Sosial (Observasi)

RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF

PENILAIAN AFEKTIF

A. Lembar Observasi Penilaian Sikap Peserta Didik

No	Nama	Aspek yang diukur											
		Disiplin				Ketepatan Waktu				Aktif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	A												
2	B												
3	C												
4	D												
5	E												
6	F												
7	G												
8	H												
9	I												

Kriteria penilaian:

Nilai : 4 jika 3 indikator terpenuhi

3 jika 2 indikator terpenuhi

2 jika 1 indikator terpenuhi

1 jika tidak ada indikator terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{skor total}} \times 100\%$$

Modus sikap	Nilai Ketuntasan Sikap	
	Angka	Predikat
90%-100%	4,00	Sangat Baik (SB)
80%-89%	3,00	Baik (B)
70%-79%	2,00	Cukup (C)
<70%	1,00	Kurang (K)

RUBRIK ASPEK SIKAP SOSIAL

Aspek	No	Indikator
Disiplin	1	Tidak meninggalkan pembelajaran di google classroom selama proses pembelajaran berlangsung tanpa izin.
	2	Mengikuti pembelajaran tepat waktu
	3	Mengikuti pembelajaran dengan tertib
Aktif	1	Secara aktif merespon dan memberikan reaksi terhadap pertanyaan, pernyataan atau perintah guru
	2	Cepat tanggap dalam menyelesaikan tugas yang diberikan
	3	Tanggap dalam menganggapi pendapat peserta didik lain

SOAL TES FORMATIF 1

1. Bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kecepatan adalah ...
 - a. Up hill
 - b. Lari cepat
 - c. Down hill
 - d. Lari naik turun tangga
 - e. Shuttle run
2. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan
 - a. Kelincahan
 - b. Daya tahan otot
 - c. Kecepatan
 - d. Daya ledak
 - e. Kekuatan
3. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali
 - a. Speed
 - b. Endurance
 - c. Power
 - d. Strength
 - e. Stretching
4. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah
 - a. Cardio-Visiological Fitness
 - b. Fisiological Fitness
 - c. Physical Fitness
 - d. Fitness
 - e. Physical Endurance
5. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaan Oleh tubuh.
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Oksigen
 - d. Vitamin
 - e. Lemak
6. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang dapat melakukan pergerakan dengan cepat yaitu ...
 - a. kekuatan
 - b. keseimbangan
 - c. kelincahan
 - d. kecepatan
 - e. daya tahan
7. Kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut
 - a. kekuatan
 - b. kelincahan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
 - e. daya tahan

8. Berikut ini latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah, kecuali
- shuttle run
 - back up
 - up hill
 - down hill
9. Dampak positif latihan kecepatan adalah
- menaikkan berat badan
 - memperkuat otot
 - menyebabkan kanker
 - pemicu stroke
10. Tujuan lari berjarak 60 meter adalah
- untuk mengukur komponen daya tahan
 - untuk mengukur komponen kekuatan
 - untuk mengukur komponen kecepatan
 - untuk mengukur komponen kelentukan

Tes Formatif 2.

1. kelincahan dalam bahasa inggris adalah
 - a. agility
 - b. power
 - c. speed
 - d. elasticity
2. Hasil dari kecepatan dan kekuatan ialah
 - a. kekuatan
 - b. kelincahan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
3. Seorang atlet lari bolak-balik dengan menempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih...
 - a. Kelenturan
 - b. Kekuatan
 - c. Ketepatan
 - d. Kelincahan
4. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah....
 - a. Push-up
 - b. Squat thrust
 - c. Squat-jump
 - d. Zig-zag
5. Tingkat kelincahan seseorang sangat ditentukan oleh
 - a. Kekuatan otot
 - b. Daya tahan
 - c. Kecepatan dan kelentukan
 - d. Kecepatan
6. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan ...
 - a. Daya tahan otot
 - b. Daya ledak
 - c. Kecepatan
 - d. Kelincahan
7. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah....
 - a. Shuttle run
 - b. Push-up
 - c. Squat thrust
 - d. Squat-jump
 - e. Zig-zag
8. Salah satu tes untuk mengukur kelincahan adalah
 - a. lari cepat 60 meter
 - b. shuttle-run
 - c. sit-up
 - d. vertical jump
9. Seorang atlet sepakbola dalam melewati lawan membutuhkan teknik dan kebugaran jasmani dalam unsur ...

- a. kecepatan
- b. kelincahan
- c. kekuatan
- d. keseimbangan
- e. daya tahan

10. Tes shuttle run digunakan untuk mengukur ...

- a. kecepatan
- b. kelincahan
- c. kekuatan
- d. keseimbangan
- e. daya tahan

Tes Formatif 3.

1. Untuk mengukur kekuatan otot-otot lengan dan bahu menggunakan tes
 - a. squat thrust
 - b. push up
 - c. squat jump
 - d. back up
 - e. sit up
2. Tes squat jump dapat digunakan untuk menguatkan otot
 - a. kaki
 - b. punggung
 - c. lengan
 - d. perut
 - e. bahu
3. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
 - a. Otot lengan, bahu, dada
 - b. Otot kaki, perut, punggung
 - c. Otot punggung, tangan
 - d. Otot perut, dada
 - e. Otot bahu, kaki
4. Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah ...
 - a. Shuttle-run
 - b. Push-up
 - c. Sit-up
 - d. Back-lift
 - e. Squat-jump
5. Untuk melatih kekuatan otot-otot kaki, terutama paha dapat dilakukan dengan latihan beban, yaitu latihan...
 - a. obstacle run
 - b. squats
 - c. downhill
 - d. suttle hill
 - e. ketahanan
6. Latihan yang dapat melatih kekuatan otot lengan, kecuali
 - a. Angkat beban
 - b. Sit up
 - c. Tarik tambang
 - d. Push up
 - e. Pull up
7. olah raga yang dapat melatih kekuatan otot perut adalah
 - a. suttle run
 - b. push up
 - c. sit up
 - d. pull up

e. back up

8. cara melatih kekuatan otot punggung adalah

a. squat rush

b. push up

c. sit up

d. back up

e. pull up

9. Olah raga yang memerlukan kekuatan otot lengan adalah

a. lompat jauh

b. tinju

c. berkuda

d. sepak bola

e. lompat tinggi

10. Kemampuan otot untuk menahan beban dalam waktu yang lama disebut

a. keseimbangan

b. daya tahan

c. kelenturan

d. kecepatan

e. kekuatan

PENILAIAN KETRAMPILAN

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1	4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	Kecepatan	4.4.4. Mempraktikkan latihan kecepatan dan pengukuran kecepatan menggunakan instrument yang terstandar.	Penugasan

Penilaian Praktek 1

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1	4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	Daya tahan jantung, paru dan peredaran darah	Melakukan tes kecepatan lari cepat dengan jarak 60 meter	Kinerja

No	Indikator	Rubrik
1	Melakukan tes Lari 60 m	5 = apabila waktu <8.4' 4 = 8.5'-9.8' 3 = 9.9'-11.4' 2 = 11.5'-13.4; 1 = > 13.5