PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Sekolah : **SMP Negeri 1 Sukasari**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	KI.1.1 Berdoa sebelum memulai pelajaran dipimpin oleh salah satu orang siswa KI.2.1 Displin selama beraktivitas pembelajaran daring KI.2.2 Percaya diri selama mengikuti pembelajaran daring
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	3.5.1. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. 3.5.2. Menganalisis berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	4.5.1. Mempraktikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran secara daring, peserta didik dapat :

- **Menjelaskan** berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar.
- **Menganalisis** berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar
- **Mempraktikan** berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan.

D. Materi Pembelajaran

- Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan

E. Metode Pembelajaran

- Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani antara lain.
  - *Pendekatan Scientific.*
- Model Pembelajaran
  - *Discovery Learning*

F. Media Pembelajaran

1. Media:

a. *Googlemeet (Synchronus)*
b. *Power Point*
c. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan.
d. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. *LINK* : ……

2. Alat dan Bahan:

a. Laptop/ HP
b. Modul Pembelajaran Atletik
c. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Materi kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	- Sosialisasi melalui whatsapp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi Zoom meet dan google classroom dengan kode kelas yang telah didistribusikan menggunakan Link Zoom 1 hari dibagikan ke peserta didik sebelum pembelajaran. *** - Guru membuka pertemuan melalui zoommeet/ googlemeet dengan mengucapkan salam dan peserta didik menjawab salam - **Berdoa bersama**, dipimpin oleh perwakilan siswa - Melaksanakan ***ice breaking*** untuk memastikan kesiapan belajar peserta didik - Guru **mengecek kehadiran** peserta didik - Guru memberikan **apersepsi** - Guru memberikan **motivasi** terkait PHBS yang berkaitan dengan situasi Pandemi Covid-19 kepada peserta didik	10 menit
Inti	**PEMBERIAN MATERI :** - Pada tahap awal pembelajaran, guru melakukan ***pretest* sederhana** kepada peserta didik untuk melihat standar kondisi pemahaman peserta didik terhadap materi, sebelum proses pembelajaran. - Siswa **mengamati gambar dan video** yang ditayangkan oleh guru - Siswa membuat catatan tentang berbagai variasi gerak spesifik secara individu tentang berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan yang baik dan benar ******* - **Siswa bersama guru mendiskusikan** tentang langkah –langkah dalam melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan baik dan benar. - Siswa mempresentasikan dan saling menanggapi tentang langkah-langkah melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan baik dan benar. - Guru meminta siswa untuk mengumpulkan informasi sebanyak mungkin kaitan dengan masalah dan kesulitan yang sudah di ditemukan dan dikumpulkan sebelumnya. - Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, mencari kemudian menemukan dan menetapkan pola gerakan yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik sendiri dalam melatih keterampilan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. - *(dengan menunjukan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, disiplin dan toleransi selama bermain)* ******* **PRAKTEK (Aktivitas Gerak):** - Siswa mencoba mempraktikan materi aktivitas berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, dengan pola sederhana yang telah dimodifikasi : • Peserta didik melakukan aktifitas **Pemanasan** • Peserta didik bersama-sama mencoba melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, di arahkan oleh guru. jalan Ke depan - kebelakang Membuka kedua kaki Ke depan – kebelakang bergantian Loncat kedua kaki bersamaan Ke depan – ke belakang	20 Menit

	 Loncat kedua kaki bersamaan Ke kiri – ke kanan Loncat satu kaki Ke kiri – ke kanan (bergantian) Loncat satu kaki Ke depan – ke belajang (bergantian) Loncat satu kaki, pola mengitari kertas menggunakan Kaki kiri berikutnya kaki kanan • Peserta didik secara bergantian mencoba dan melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. secara mandiri melalui video conference aplikasi *zoom meeting*. • Peserta didik ditugaskan oleh guru untuk mencari gerakan sendiri secara individu kemudian melakukan latihan gerakan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan), yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, dan kerja keras. • Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam mencoba dan melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. • Seluruh aktivitas bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru • Peserta didik secara individu melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. • Seluruh aktivitas peserta didik dalam mencoba dan melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. • Siswa melakukan **Pendinginan**.	
Penutup	- **Evaluasi** proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi kebugaran jasmani - Guru menugaskan siswa untuk mempresentasikan serta menarik kesimpulan dari semua pembahasan di atas. *(dengan menunjukan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi dan tanggung jawab selama melakukan aktifitas.)* - Melakukan **refleksi** oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi kebugaran jasmani. - Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik - Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran - **Berdoa bersama** (penutup), dipimpin oleh perwakilan siswa	10 Menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap berkomunikasi, tes pengetahuan melalui presentasi singkat pada proses pembelajaran, unjuk kerja selama proses pembelajaran.

1. Penilaian Sikap
   Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran daring, berbahasa dengan santun dalam keluarga yang di pantau melalui, Zoom/ *Whatsapp Group*.
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Lisan
3. Penilaian Keterampilan : Observasi

Purwakarta, 21 Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah SMPN 1 Sukasari

JUJU JUHARI, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19630818 198602 1 004

Guru Mata Pelajaran

FAKHMI MOHAMMAD NOOR, S.Pd.
NIP. 19900508 201903 1 001

Catatan Kepala Sekolah
.....
.....
.....
.....

MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1	Laptop / PC		· Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaian materi secara daring dengan power point.
2	Aplikasi WhatsApp		· Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.
3	Aplikasi Youtube		· Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.
4	Aplikasi Google · Google Meet · Google Formulir · Google Classroom		· Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/tatap maya, pemberian tugas dan pemberian materi.

2. Alat pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

NO	ALAT PEMBELAJARAN	JENIS ALAT	MANFAAT DAN KEGUNAAN
1	Botol bekas air mineral	Barang bekas	Alat penunjang dalam melakukan latihan kelincahan.

LKPD

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

DARING

1. Identitas

a. **Nama Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
b. **Semester** : VIII / Ganjil
c. **Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi :**

Kompetensi Dasar	Indikator
KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	KI.1.1 Berdoa sebelum memulai pelajaran dipimpin oleh salah satu orang siswa KI.2.1 Displin selama beraktivitas pembelajaran daring KI.2.2 Percaya diri selama mengikuti pembelajaran daring
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	3.5.1. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. 3.5.2. Menganalisis berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	4.5.1. Mempraktikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, dengan peraturan yang dimodifikasi.

d. **Materi Pokok** : Kebugaran Jasmani keterampilan (kelincahan)
e. **Alokasi Waktu** : 40 menit (1 x Pertemuan)
f. **Tujuan Pembelajaran** :

Setelah mengikuti proses pembelajaran secara daring, peserta didik diharapkan dapat:
- ***Menjelaskan*** *berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar.*
- ***Menganalisis*** *berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar*
- ***Mempraktikan*** *berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan.*

g. **Materi Pembelajaran** : Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan.

2. Uraian Materi

A. Deskripsi Materi

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan yang panjang tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

B. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Para Ahli

- Pengertian kebugaran jasmani menurut **Rusli Lutan** adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan.
- Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut **Pangrazi (1995).** Beliau berpendapat bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang memberi sumbangan terhadap pemberian pengalaman gerak untuk perkembangan serta pertumbuhan anak secara menyeluruh.
- Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut **Muhajir**. Muhajir berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti.

Jadi Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh

seseorang **dalam** melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
Istilah **kebugaran jasmani** memiliki **pengertian** yang tidak berbeda dari aspek fisik **dalam** total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.

C. Tujuan Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan danmeningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dankeseimbangan. Bentuk - bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapatdilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaranyang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktuyang lama.

D. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Ada pun komponen kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Kekuatan (Streght)
2. Daya Tahan (Endurance)
3. Daya Tahan Otot (Muscular Power)
4. Kecepatan (Speed)
5. Kelincahan (Flexibility)
6. Kelincahan (Agility)
7. Koordinasi (Coordination)
8. Keseimbangan (Balance)
9. Ketepatan (Accuracy)
10. Reaksi (Reaction)

1. Kelincahan/ Fleksibilitas

- **Menurut Harsono, 1993**. Kelincahan adalah kemampuan yang dimiliki tubuh untuk mengubah posisi dan arah secara cepat dan tepat waktu tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuh.
- **Menurut Balley (1990)** bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari.
- Sedangkan **menurut Nurhasan (2008)** bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan di mulai dengan gerakan yang lain.

D. Macam-macam bentuk latihan kelincahan adalah:

1. **Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus** (Bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus) / *shuttle run*
2. **Latihan lari belak-belok** (Bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh arah belak-belok) / zigzag run
3. **Latihan mengubah arah tubuh/Jongkok-Berdiri** (Squat-thrust)
4. **Latihan kelincahan bereaksi** (Bertujuan untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan)

E. Prinsip Latihan Kelincahan :

1. Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap.
2. Sedangkan menurut Harsono (1993:14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
   Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.
3. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

F. Prinsip Pengembangan Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Pembelajaran Penjas

Ada pun prinsip-prinsaip bentuk latihan kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas adalah:

1. Tidak menghilangkan tujuan pembelajaran
2. Memuat prinsip latihan komponen kebugaran
3. Intensitas tetap mengacu pada 60-80% denyut nadi
4. maksimal sesuai umur.
5. Susunan menarik dan sesuai karakteristik siswa
6. Tata cara pelaksanaan mudah dipahami dan dapat dilakukan siswa
7. Resiko cidera yang minimum.
8. Efektif dan efisien

G. Manfaat Kelincahan

Dari pengertian kelincahan yang diungkapkan beberapa ahli di atas, kita dapat menarik kesimpulan bahwa kelincahan memiliki banyak sekali manfaat. Terutama untuk:

- Mempurmudah dalam menguasai teknik-teknik sulit dalam setiap cabang olahraga yang digeluti. Sebab dengan kelincahan yang baik, seorang atlet memiliki keseimbangan tubuh yang baik pula.
- Mempermudah orientasi terhadap lawan main. Di pasangkan dengan atlet manapun, jika atlet tersebut memiliki agility yang baik, maka ia akan dengan baik pula mengolahnya.
- Mempermudah orientasi terhadap lingkungan sekitar. Tak hanya dengan lawan main, atlet dengan agility yang baik juga bisa dengan mudah menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar.
- Agility juga bermanfaat untuk mengkoordinasi gerakan ganda atau stimulasi.

3. Uraian Kegiatan

1. Amatilah vidio berikut ini!

1. Panduan melakukan pemanasan dalam kebugaran jasmani ……
2. Latihan kelincahan: ……

2. Praktikkanlah gerakan video di atas!
3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!
   1) Jelaskan bagaimana cara melakukan latihan kelincahan yang baik dan benar ?
   2) Silahkan analisis unsur apa yang dominan dibutuhkan dalam kelincahan ?

4. Penilaian

Penilaian yang dilakukan meliputi Pengetahuan dan Keterampilan

A. SIKAP

Penilaian sikap diperoleh berdasarkan observasi selama proses pembelajaran.

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Disiplin	Menyelesaikan tugas selalu terlambat	Menyelesaikan sebagian tugas dengan tepat waktu	Menyelesaikan setiap tugas tepat waktu	Menyelesaikan setiap tugas dan aktivitas tepat waktu
2	Percaya Diri	Tidak aktif dalam pembelajaran	Kurang aktif dalam pembelajaran cenderung ragu-ragu	Aktif dalam pembelajaran lebih percaya diri	Sangat aktif dalam pembelajaran dan komunikatif.

B. PENGETAHUAN

Nilai Pengetahuan diperoleh dari deskripsi hasil analisis yang dilakukan peserta didik

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Jelaskan bagaimana cara melakukan latihan kelincahan yang baik dan benar ?	Kurang lengkap dan anlisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai
2	Silahkan analisis unsur apa yang dominan dibutuhkan dalam kelincahan ?	Kurang lengkap dan anlisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai

C. KETERAMPILAN

Penilaian keterampila diperoleh dari observasi Presentasi dan konsep kualitas gerak pada penugasan video peserta didik

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Praktik peserta didik	Melakukan latihan kelincahan kurang baik	Ada salah satu dari latihan kelincahan yang dilakukan kurang baik	Latihan kelincahan cukup baik	Latihan kelincahan sangat baik

SKOR AKHIR (SIKAP, PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN)

SKOR SIKAP = $\frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$ X 100

SKOR PENGETAHUAN = $\frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$ X 100

SKOR KETERAMPILAN = $\frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$ X 100

BAHAN AJAR

1. Identitas

a. Nama Mata Pelajaran **:** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
b. **Semester** **:** VIII / Ganjil
c. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi :

Kompetensi Dasar	Indikator
KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	KI.1.1 Berdoa sebelum memulai pelajaran dipimpin oleh salah satu orang siswa KI.2.1 Displin selama beraktivitas pembelajaran daring KI.2.2 Percaya diri selama mengikuti pembelajaran daring
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	3.5.1. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. 3.5.2. Menganalisis berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	4.5.1. Mempraktikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, dengan peraturan yang dimodifikasi.

d. Materi Pokok **:** Kebugaran Jasmani keterampilan (kelincahan)
e. Alokasi Waktu **:** 40 menit (1 x Pertemuan)
f. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti proses pembelajaran secara daring, peserta didik diharapkan dapat:

- ***Menjelaskan*** *berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar.*
- ***Menganalisis*** *berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar*
- ***Mempraktikan*** *berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan.*

2. Proses Belajar

A. Petunjuk Umum

1) Baca dan pahami materi dari Handout/ Buku teks Pelajaran atau dari media lain.
2) Setelah memahami materi yang ada, kemudian diskusikan bersama teman dan guru, melalui WAG dan zoom/googlemeet. Diskusikan permaslaahan yang belum difahami secara aktif.
3) Apabila kalian mengalami kesulitan maka disarankan berkomunikasi langsung dengan gurunya baik melalui WAG ataupun media komunikasi lainnya
4) Melalui pembelajaran ini kalian dapat mengembangkan sikap jujur, peduli, dan bertanggungjawab, serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas.

B. Pendahuluan

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani menurut **Rusli Lutan** adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan.
2. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut **Pangrazi (1995).** Beliau berpendapat bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang memberi sumbangan terhadap pemberian pengalaman gerak untuk perkembangan serta pertumbuhan anak secara menyeluruh.
3. Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut **Muhajir**. Muhajir berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti.

Jadi Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang **dalam** melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Tujuan Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan danmeningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dankeseimbangan. Bentuk- bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaranyang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktuyang lama.

3. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

1. *Kekuatan (Streght)*
2. *Daya Tahan (*Endurance*)*
3. *Daya* Tahan *Otot (Muscular Power)*
4. *Kecepatan (*Speed*)*
5. *Kelentukan (*Flexibility*)*
6. *Kelincahan (*Agility*)*
7. *Koordinasi (*Coordination*)*
8. *Keseimbangan (Balance)*
9. *Ketepatan (Accuracy)*
10. *Reaksi (Reaction)*

a. Kelincahan (*Flexibility*)

1) **Menurut Harsono, 1993**. Kelincahan adalah kemampuan yang dimiliki tubuh untuk mengubah posisi dan arah secara cepat dan tepat waktu tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuh.

2) **Menurut Balley (1990)** bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari.

3) Sedangkan **menurut Nurhasan (2008)** bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan di mulai dengan gerakan yang lain.

C. Kegiatan Inti

1. Kegiatan belajar

Ciri-Ciri Latihan Kelincahan *(Agility)*.

a. Bentuk-bentuk latihannya harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan.
b. Rangsangan terhadap pusat saraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang urgen bagi baiknya kelincahan.
c. Adanya rintanga-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi-kondisi alat, lapangan dsb.
d. Ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan.
e. Cara Latihan Kelincahan / Bentuk Latihan Kelincahan

Pengembangan teknink gerak latihan sederhana meningkatkan kelincahan dengan menggunakan modifikasi alat sederhana di lingkungan tempat tinggal. Peserta didik dapat menggunakan bekas botol air mineral yang kemudian di isi ulang oleh air.

2. Gerakan yang dapat dilakukan diantaranya:

a. *Over-over back-back*: yaitu gerakan melangkah maju mundur.
b. *Scissors step*: gerakan membuka kedua kaki ke depan dan ke belakang, menyilang secara bergantian
c. *Front Line Hops*: gerakan melompat ke depan dan ke belakang menggunakan kedua kaki secara bersamaan.
d. Side Line Hops: gerakan melompat ke kanan dan ke kiri menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Kiri ke kanan, kanan ke kiri.
e. *Single Leg Front Line Hope*: gerakan lompat ke depan - ke belakang dengan satu kaki. Kaki kiri melakukan kemudian kanan melakukan.
f. *Single Leg Side Line Hope*: gerakan lompat ke kanan - ke kiri dengan satu kaki.
g. *One Leg Stability Hope*: gerakan lompat pola memutar melingkari lingkaran dengan satu kaki.

Catatan : Semua aktifitas dilakukan dengan repetisi 10-20 kali, atau 20-30 detik.

D. Kesimpulan

Kelincahan adalah kemampuan fisik mengubah secara cepat arah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini di perlukan tidak hanya dalam melakukan olahraga tetapi juga dalam situasi kegiatan fisik dan rekreasi.

INSTRUMEN PENILAIAN

a. Nama Mata Pelajaran **:** Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
b. Semester **:** VIII / Ganjil
c. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi :

Kompetensi Dasar	Indikator
KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	KI.1.1 Berdoa sebelum memulai pelajaran dipimpin oleh salah satu orang siswa KI.2.1 Displin selama beraktivitas pembelajaran daring KI.2.2 Percaya diri selama mengikuti pembelajaran daring
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	3.5.1. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan. 3.5.2. Menganalisis berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya *)	4.5.1. Mempraktikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kelincahan, dengan peraturan yang dimodifikasi.

d. Materi Pokok **:** Kebugaran Jasmani keterampilan (kelincahan)
g. Alokasi Waktu **:** 40 menit (1 x Pertemuan)
e. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti proses pembelajaran secara daring, peserta didik diharapkan dapat:
- ***Menjelaskan*** *berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar.*
- ***Menganalisis*** *berbagai aktivitas latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan dengan benar*
- ***Mempraktikan*** *berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani secara individu yang terkait dengan keterampilan kelincahan.*

Instrumen Penilaian
a. Sikap : Jurnal/ Observasi
b. Pengetahuan : Tes Lisan
c. Keterampilan : Praktik/ Observasi

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. PENILAIAN SIKAP (Apektif)

- **Penilaian Observasi**

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran daring, berbahasa dengan santun dalam keluarga yang di pantau melalui Zoom/google meet, *Whatsapp Group*.

NO	NAMA SISWA	ASPEK SIKAP								Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		Disiplin (DS)				Percaya Diri (PD)						
		1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Siswa											

Keterangan :
- DS : Disiplin
- PD : Percaya Diri

Catatan :
1) Aspek perilaku **disiplin** dinilai dengan kriteria:
   1. Menyelesaikan tugas selalu terlambat
   2. Menyelesaikan sebagian tugas dengan tepat waktu
   3. Menyelesaikan setiap tugas tepat waktu
   4. Menyelesaikan setiap tugas dan aktivitas tepat waktu

2) Aspek perilaku **percaya diri** dinilai dengan kriteria:
   1. Tidak aktif dalam pembelajaran
   2. Kurang aktif dalam pembelajaran cenderung ragu-ragu
   3. Aktif dalam pembelajaran lebih percaya diri
   4. Sangat aktif dalam pembelajaran dan komunikatif.

3) Pengolahan skor
   Skor maksimum: 8
   SKOR SIKAP = $\frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$ X 100
4) Dengan predikat:

PREDIKAT	NILAI
Sangat Baik (SB)	80 ≤ AB ≤ 100
Baik (B)	70 ≤ B ≤ 79
Cukup (C)	60 ≤ C ≤ 69
Kurang (K)	<60

2. PENILAIAN PENGETAHUAN (Kognitif)

Teknik Penilaian: Tes lisan yang dilakukan pada proses pembelajaran.

- **Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran**
  - **a. Teknik penilaian**
    1. Jelaskan bagaimana cara melakukan latihan kelincahan yang baik dan benar?
    2. Silahkan analisis unsur apa yang dominan dibutuhkan dalam kelincahan?
  - **b. Kunci Jawaban**
    1. Bentuk-bentuk latihannya harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan dan harus ada rangsangan terhadap pusat saraf, karena menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang urgen bagi baiknya kelincahan.
    2. Unsur kebugaran jasmani : seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki.

    Catatan : Penilaian berdasarkan kebijaksanaan guru sesuai kondisi kelas masing-masing.

- **Pedoman penskoran**
  1) Penskoran
     a) Soal nomor 1
        (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
        (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
        (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
        (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

     b) Soal nomor 2
        (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
        (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
        (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
        (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

  2) Pengolahan skor
     Skor maksimum: 8
     SKOR PENGETAHUAN = $\frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$ X 100

3. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

Ketrampilan siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani dinilai menggunakan rubrik.

Keterampilan gerak dasar :
kebugaran jasmani dinilai menggunakan daftar periksa. **Lembar penilaian:**

NO	NAMA SISWA	KELINCAHAN					JUMLAH
		5	4	3	2	1	
1							
2							
3							
4							
5							

1) Kriteria penilaian:
   Keterangan penskoran:
   Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

Catatan : Penilaian berdasarkan kebijaksanaan guru sesuai kondisi kelas masing-masing.

2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 5

$$\text{SKOR KETERAMPILAN} = \frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \text{ X } 100$$

4. REMEDIAL

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

NO	SISWA	Target KI / KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	NILAI		Keterangan
								Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. PENGAYAAN

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

NO	SISWA	Target KI / KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	NILAI		Keterangan
								Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Purwakarta, 21 Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah SMPN 1 Sukasari

Guru Mata Pelajaran

JUJU JUHARI, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19630818 198602 1 004

FAKHMI MOHAMMAD NOOR, S.Pd.
NIP. 19900508 201903 1 001

Catatan Kepala Sekolah
.....
.....
.....
.....