

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas
Pendidikan Profesi Guru Dalam Jabatan (PPG DALJAB)
Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)



Disusun Oleh:

Nama : **MISYE YUSTIANA ANSHORI, S.Pd**
No UKG : 201501378273
Angkatan : 2
Sekolah Asal : SD NEGERI 6 PANGANDARAN

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

PERANCANGAN PEMBELAJARAN (DARING)

Satuan Pendidikan	: SDN 6 PANGANDARAN
Kelas / Semester	: 4 / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani (Lari bolak balik)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
- KI 4. Menyajikan pengetahuan factual 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

- 3.5. Memahami berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
(**permendikbud no 37 tahun 2018**)
- 4.5. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. (permendikbud no 37 tahun 2018)

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1 Menganalisis konsep variasi aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kelincahan lari bolak balik untuk mencapai berat badan ideal.
- 4.5.1 Mempraktikkan variasi aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kelincahan lari bolak balik untuk mencapai berat badan ideal.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Setelah pemaparan materi peserta didik dapat menganalisis tentang aktifitas kebugaran jasmani latihan kelincahan lari bolak balik.
- 2. Setelah menelaah materi, peserta didik dapat mempraktikkan aktifitas kebugaran jasmani latihan kelincahan lari bolak balik

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik

F. METODE PEMBELAJARAN

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

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media : Zoom Meeting, Grup Whatsapp, Video Pembelajaran, Power Point, Gambar
2. Alat : Hp, Laptop, corong / botol aqua, /Alat yang ada dirumah
3. Sumber Pembelajaran :

Buku Guru :

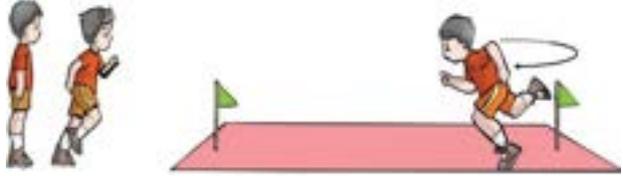
- Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.

Buku Siswa :

- Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN	<p>Orientasi</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 partisipant dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai imlementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajran minggu lalu tentang aktivitas kebugaran jasmani <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru mencoba mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang siapa yang tahu lari bolak balik?• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
KEGIATAN NINTI	<p>Fase 1</p> <p>Orientasi siswa kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menayangkan video pembelajaran pada link https://youtu.be/hjgOtPJYwX4 dan gambar kemudian meminta siswa untuk mencermati video tersebut.

		 <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati serta mencermati video dan gambar aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik. (Mengamati) • Guru memotivasi siswa agar dapat bertanya dan menyampaikan analisis dari pemahaman siswa terhadap aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik yang diperoleh dari video tersebut. (Menanya) • Siswa di bantu oleh guru mencermati masalah terkait gerakan lari bolak balik, kemudian siswa di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik sesuai dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. (Mengumpulkan Informasi)
	<p>Fase 2</p> <p>Mengorganisasikan siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4 orang dalam whatsapp grup. • Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik yang di tayangkan dalam video pembelajaran selama 10 menit • Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video tentang aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik, membaca buku siswa atau sumber lain dan menganalisa informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. (Mengumpulkan Informasi/c4)
	<p>Fase 3</p> <p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik dengan format yang telah di sediakan oleh guru.
	<p>Fase 4</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisa masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. (Menentukan/c6) • Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok. (Mengargumentasika/c6)
	<p>Fase 5</p> <p>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa terhadap pemecahan masalah terkait aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik.

		<ul style="list-style-type: none"> • Guru membantu peserta didik untuk refleksi atau evaluasi terhadap analisis mereka dan proses-proses yang mereka lakukan. • Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa power point dan video pembelajaran. • Kemudian peserta didik diminta untuk melakukan aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik sebanyak masing-masing 4 kali. Sebelum melakukan praktek peserta harus melakukan pemanasan dan setelahnya harus melakukan pendinginan.
PENUTUP		<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap siswa. • Guru meminta siswa untuk memperagakan gerakan kebugaran jasmani lari bolak balik dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera. • Tugas yang diberikan adalah praktek melakukan aktifitas kebugaran jasmani lari bolak balik dengan menggunakan lintasan yang di modifikasi yaitu benda apa saja yang mudah dijumpai di rumah, bisa berupa pot bunga, sepatu, botol minum selama 30 detik • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.

I. PENILAIAN

Penilaian Sikap	:	Jurnal observasi Guru
Penilaian Keterampilan	:	Penugasan Gerak Praktik Lari bolak balik di Rumah
Penilaian Pengetahuan	:	Pilihan Ganda dan Uraian
Rubrik Penilaian	:	Terlampir

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Pangandran, Juni 2021
Guru PJOK

ISMAIL, S.Pd

Misye Yustiana Anshori

NIP. 196502081984121002

MATERI AJAR

1. Latihan Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Kecepatan menitikberatkan pada kecepatan merubah arah.

Bagaimana bentuk latihan meningkatkan kelincahan? Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sebagai berikut.

a. Lari Bolak-Balik

Lari bolak-balik (*shuttle run*) dilakukan secara cepat dan bolak-balik sejauh 4–5 meter. Amatilah dan praktikkan gerakan lari bolak-balik seperti Gambar 5.21.



Gambar 5.21 Lari bolak-balik

Shuttle run adalah salah satu jenis Latihan yang mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan ketepatan. Latihan shuttle run juga ditujukan untuk melatih kelincahan, kontrol tubuh dan akselerasi saat berlari dengan mengubah arah atau posisi. Latihan shuttle run adalah gerakan lari bolak-balik pada satu jarak yang sama yang sudah ditetapkan. Latihan ini adalah latihan dasar bagi berbagai jenis cabang olahraga seperti basket, sepak bola, bulu tangkis, dll. Selain itu, shuttle run adalah latihan kardiovaskular yang menargetkan otot paha depan, betis, glute, pangkal paha, paha belakang, pinggul dan paha luar. Jadi, hampir seluruh otot di tubuh akan bekerja dalam latihan shuttle run ini.

Berikut ini adalah daftar manfaat shuttle run, meliputi: Shuttle run tujuannya untuk melatih kecepatan berlari Anda. Mengatur koordinasi dan kontrol tubuh. Melatih kelincahan dan ketepatan. Melatih kekuatan otot kaki. Mencegah cedera berat. Menambah pertumbuhan hormon dan produksi testosteron Latihan kardio yang sangat

efektif. Menjaga kesehatan jaringan lunak dan tulang. Membuat tubuh jadi bugar. Menjaga kesehatan seluruh tubuh. Shuttle run merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan

Adapun tata cara melakukan shuttle run adalah sebagai berikut:

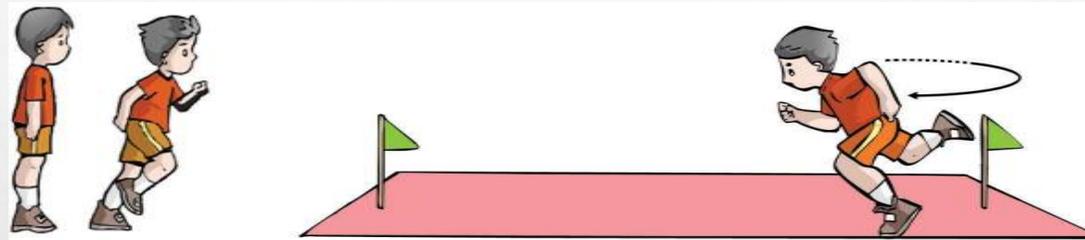
1. Berdiri tegak di belakang garis start
2. Fokuskan pandangan ke depan dengan posisi awalan
3. Letakkan kaki kanan di depan dengan agak ditekuk dan berat badan ditopang ke kaki depan tersebut
4. Kaki belakang berada di belakang bersiap untuk melakukan tolakan ketika berlari
5. Kedua tangan berada di samping badan dengan agak ditekuk
6. Ketika aba-aba 'ya' atau tembakan dibunyikan, segera tolak badan ke depan dengan menggunakan kaki belakang
7. Lari secepat mungkin ke arah titik yang dituju dengan tetap mempertahankan fokus
8. Condongkan badan ke depan untuk mempercepat lari
9. Ketika kaki sudah menginjak garis titik yang dituju, segera balikkan badan dan kembali berlari ke arah tempat semula
10. Nilai baru akan dihitung jika peserta sudah kembali ke titik semula

Shuttle run mengharuskan peserta melakukan lari bolak balik untuk mendapatkan nilai yang sempurna. Maka dari itu, sangat diperlukan trik yang tepat ketika membalikkan badan agar dapat kembali dalam waktu yang sangat cepat. Kebanyakan peserta mengalami kesulitan ketika membalikkan badan sehingga waktu banyak terbuang.

Salah satu trik untuk dapat membalikkan badan dengan cepat adalah usahakan untuk meletakkan kaki kiri atau kaki yang pada saat start digunakan untuk melakukan tolakan ketika berada di titik tujuan sehingga ketika kamu membalikkan badan, maka kaki tersebut akan langsung menolak tubuh ke depan tanpa harus mengambil satu langkah lagi.

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

LARI BOLAK BALIK



DISUSUN OLEH
MISYE YUSTIANA ANSHORI

- **DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI SALAH SATUNYA YAITU LATIHAN KELINCAHAN**
- **KELINCAHAN (*AGILITY*) ADALAH KEMAMPUAN SESEORANG BERGERAK CEPAT, MENGUBAH POSISI TUBUH DAN MENGUBAH ARAH SAAT BERGERAK TANPA KEHILANGAN KESEIMBANAGAN.**

PENGERTIAN LARI BOLAK BALIK

- SHUTTLE RUN ADALAH SALAH SATU JENIS LATIHAN YANG MENGUTAMAKAN KECEPATAN, DAYA TAHAN, DAN KETEPATAN.
- LATIHAN SHUTTLE RUN JUGA DITUJUKAN UNTUK MELATIH KELINCAHAN, KONTROL TUBUH DAN AKSELERASI SAAT BERLARI DENGAN MENGUBAH ARAH ATAU POSISI.
- LATIHAN SHUTTLE RUN ADALAH GERAKAN LARI BOLAK-BALIK PADA SATU JARAK YANG SAMA YANG SUDAH DITETAPKAN.
- LATIHAN INI ADALAH LATIHAN DASAR BAGI BERBAGAI JENIS CABANG OLAHRAGA SEPERTI BASKET, SEPAK BOLA, BULU TANGKIS, DLL.
- SELAIN ITU, SHUTTLE RUN ADALAH LATIHAN KARDIOVASKULAR YANG MENARGETKAN OTOT PAHA DEPAN, BETIS, PANGKAL PAHA, PAHA BELAKANG, PINGGUL DAN PAHA LUAR. JADI, HAMPIR SELURUH OTOT DI TUBUH AKAN BEKERJA DALAM LATIHAN SHUTTLE RUN INI

MANFAAT LARI BOLAK BALIK

- MANFAAT SHUTTLE RUN, MELIPUTI
 1. UNTUK MELATIH KECEPATAN BERLARI ANDA.
 2. MENGATUR KOORDINASI DAN KONTROL TUBUH.
 3. MELATIH KELINCAHAN DAN KETEPATAN.
 4. MELATIH KEKUATAN OTOT KAKI.
 5. MENCEGAH CIDERA BERAT.
 6. MEMBUAT TUBUH JADI BUGAR DAN MENJAGA KESEHATAN SELURUH TUBUH.

CARA MELAKUKAN SHUTTLE RUN

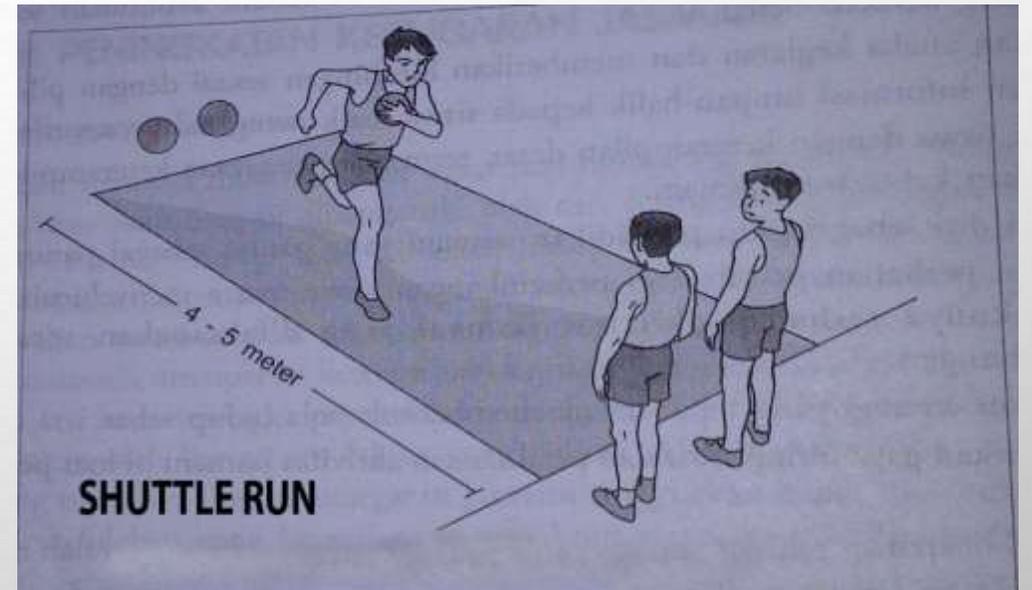
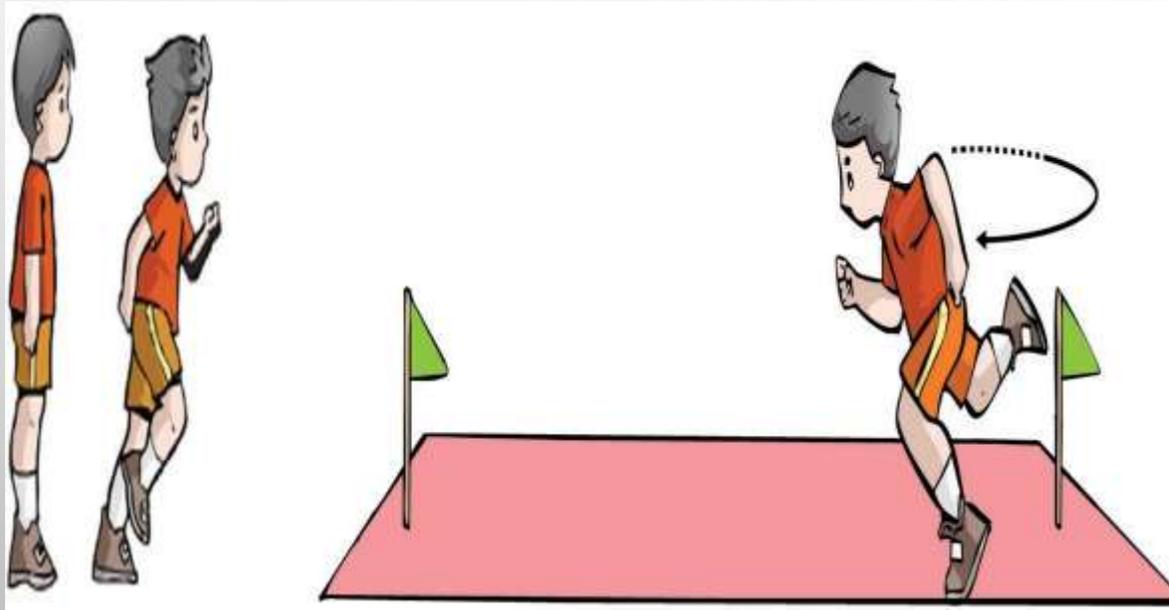
1. BERDIRI TEGAK DI BELAKANG GARIS START
2. FOKUSKAN PANDANGAN KE DEPAN DENGAN POSISI AWALAN
3. LETAKKAN KAKI KANAN DI DEPAN DENGAN AGAK DITEKUK DAN BERAT BADAN DITOPANG KE KAKI DEPAN TERSEBUT
4. KAKI BELAKANG BERADA DI BELAKANG BERSIAP UNTUK MELAKUKAN TOLAKAN KETIKA BERLARI
5. KEDUA TANGAN BERADA DI SAMPING BADAN DENGAN AGAK DITEKUK
6. KETIKA ABA-ABA 'YA' ATAU TEMBAKAN DIBUNYIKAN, SEGERA TOLAK BADAN KE DEPAN DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BELAKANG
7. LARI SECEPAT MUNGKIN KE ARAH TITIK YANG DITUJU DENGAN TETAP MEMPERTAHANKAN FOKUS
8. CONDRONGKAN BADAN KE DEPAN UNTUK MEMPERCEPAT LARI
9. KETIKA KAKI SUDAH MENGINJAK GARIS TITIK YANG DITUJU, SEGERA BALIKKAN BADAN DAN KEMBALI BERLARI KE ARAH TEMPAT SEMULA
10. NILAI BARU AKAN DIHITUNG JIKA PESERTA SUDAH KEMBALI KE TITIK SEMULA

TRIK DALAM SHUTTLE RUN

- SHUTTLE RUN MENGHARUSKAN PESERTA MELAKUKAN LARI BOLAK BALIK UNTUK MENDAPATKAN NILAI YANG SEMPURNA. MAKA DARI ITU, SANGAT DIPERLUKAN TRIK YANG TEPAT KETIKA MEMBALIKKAN BADAN AGAR DAPAT KEMBALI DALAM WAKTU YANG SANGAT CEPAT. KEBANYAKAN PESERTA MENGALAMI KESULITAN KETIKA MEMBALIKKAN BADAN SEHINGGA WAKTU BANYAK TERBUANG.
- SALAH SATU TRIK UNTUK DAPAT MEMBALIKKAN BADAN DENGAN CEPAT ADALAH USAHAKAN UNTUK MELETAKKAN KAKI KIRI ATAU KAKI YANG PADA SAAT START DIGUNAKAN UNTUK MELAKUKAN TOLAKAN KETIKA BERADA DI TITIK TUJUAN SEHINGGA KETIKA KAMU MEMBALIKKAN BADAN, MAKA KAKI TERSEBUT AKAN LANGSUNG MENOLAK TUBUH KE DEPAN TANPA HARUS MENGAMBIL SATU LANGKAH LAGI.

1. Lari Bolak-Balik

Lari bolak-balik (*shuttle run*) dilakukan secara cepat dan bolak-balik sejauh 4–5 meter. Amatilah dan praktikkan gerakan lari bolak-balik seperti Gambar 5.21.



• **TERIMAKASIH**

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : Mata Pelajaran :

Kelas : Materi :

1. Menganalisis Aktifitas Kebugaran Jasmani Lari bolak balik.

➤ Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simaklah Video pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang aktifitas lari bolak balik .
- b. Lakukan analisis tentang Aktifitas Kebugaran Jasmani Lari Bolak balik dalam video tersebut! Kategorikan bagaimana Gerakan star, Gerakan saat lari dan Gerakan saat finish?
- c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini!

Gerak	Analisis Gerak

2. Latihan Soal

1. Kebugaran jasmani adalah
 - a. Kemampuan bergeser cepat dan mengubah posisi
 - b. Kemampuan bertahan dalam posisi
 - c. Kemampuan bertahan hidup
 - d. Kemampuan mengubah kecepatan
2. Latihan lari bolak-balik untuk mengembangkan daya tahan dan kelincahan dikenal dengan istilah?
 - a. Squat jump
 - b. Shuttle run
 - c. Interval training
 - d. Squat thrust
3. Salah satu contoh Latihan kelincahan diantaranya?
 - a. Push up
 - b. Sit up
 - c. Lari marathon
 - d. Lari bolak balik
4. Berapa jarak yang dianjurkan untuk melakukan lari bolak balik
 - a. 1 meter
 - b. 2 meter
 - c. 3 meter
 - d. 4 meter
5. Apa manfaat dari lari bolak balik?
 - a. Melatih kelincahan
 - b. Melatih otot
 - c. Melatih kekuatan
 - d. Melatih ketangkasan

2. **Mempraktikkan Lari bolak balik.**

a. Langkah- langkah Pembelajaran

- 1) Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
- 2) Jangan Lupa Mematuhi Protokol 3 M
- 3) Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
- 4) Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapu rumah, kemudian lakukan peregangan sederhana.
- 5) Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan, dan dikumpulkan melalui whatsapp ke gurumu.

b. Lakukanlah aktifitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggungjawab

1. Praktikkan Gerakan lari bolak balik sebanyak 4 kali putaran dan ukur waktunya!
2. Praktikkan Gerakan bolak balik sebanyak 4 kali putaran dengan memindahkan bola dan ukur waktunya!

SELAMAT MENGERJAKAN

EVALUASI PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI LARI BOLAK BALIK

Instrumen Penilaian

- a. Sikap : Jurnal/observasi.
- b. Keterampilan : Tes praktik
- c. Pengetahuan : Tes tertulis.

a. Format Penilaian Sikap. Observasi

RUBRIK PENILAIAN DISIPLIN

Aspek Afektif	Indikator Penilaian			
	A (90 – 100)	B (80 – 89)	C (70 – 79)	D (< 70)
Masuk dan keluar kelas tepat waktu saat melaksanakan kegiatan	Masuk tanpa harus di ingatkan lagi oleh guru dan keluar Ketika guru sudah memperbolehkan	Masuk setelah di ingatkan guru dan keluar ketika guru sudah memperbolehkan	Terlambat masuk atau keluar sebelum dipersilahkan	Terlambat masuk dan keluar sebelum dipersilahkan

NO	NAMA	NILAI
1	ARI	

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian
Unjuk kerja
- Instrumen Penilaian :
Instrumen penilaian dan pedoman penskoran proses gerak

ASPEK YANG DI NILAI	NILAI	DESKRIPSI
Kelincahan gerak	45	Gerakan lincah saat berbelok memutari pembatas dari putaran pertama sampai akhir
	40	Gerakan lincah saat berbelok hanya diputar awal dan loyo diputar menuju akhir
	35	Gerakan tidak lincah dan keliatan loyo sari awal sampai akhir

Kecepatan Gerakan	45	Gerakan lari cepat saat lurus dan saat berputar
	40	Gerakan lari cepat tapi lambat saat berbelok
	35	Gerakan lari dan berbelok lambat

Petunjuk penilaian

Berikan tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom yang sudah disediakan setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan

NO	NAMA	KELINCAHAN GERAKAN			KECEPATAN GERAKANS			SKOR
		45	35	25	45	35	25	
1	ARI							

Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian	Indikator
4.5. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Tes Praktik	4.5.1 Mendemonstrasikan variasi aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan kelincahan lari bolak balik untuk mencapai berat badan ideal.

c. Kompetensi Pengetahuan

Kisi-Kisi Tes Tertulis / Pilihan Ganda

No	IPK	Soal	Bobot	Kunci jawaban
1	3.5.1 Mendefinisikan kebugaran jasmani	Kebugaran jasmani adalah a. Kemampuan bergeser cepat dan mengubah posisi b. Kemampuan bertahan dalam posisi c. Kemampuan bertahan hidup d. Kemampuan mengubah kecepatan	20	a. Kemampuan bergerak cepat dan mengubah posisi
	3.5.2 Memilih yang mana istilah dari lari bolak-balik	Latihan lari bolak-balik untuk mengembangkan daya tahan dan kelincahan dikenal dengan istilah? a. Squat jump b. Shuttle run c. Interval training d. Squat thrust	20	b. Shuttle run
	3.5.3 Menyebutkan contoh latihan kelincahan	Salah satu contoh Latihan kelincahan diantaranya? a. Push up b. Sit up c. Lari marathon d. Lari bolak balik	20	d. Lari bolak balik
	3.5.4 Menyebutkan jarak dari lari bolak-balik	Berapa jarak yang dianjurkan untuk melakukan lari bolak balik? a. 1 b. 2 c. 3 d. 4	20	d.4
	3.5.5 Menjelaskan manfaat lari bolak-balik	Apa manfaat dari lari bolak balik? a. Melatih kelincahan b. Melatih otot c. Melatih kekuatan d. Melatih ketangkasan	20	a. Melatih kelincahan

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.5. Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Lari bolak balik	3.5.1 Mengkategorika gerakan yang sulit dan yang baik untuk melatih kelincahan menggunakan gerakan lari bolak balik.	Uraian	1

1. Menganalisis Aktifitas Kebugaran Jasmani Lari bolak balik.

➤ Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simaklah Video pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang aktifitas lari bolak balik .
- b. Lakukan analisis tentang Aktifitas Kebugaran Jasmani Lari Bolak balik dalam video tersebut! Silahkan kategorikan bagaimana Gerakan star, Gerakan saat lari dan Gerakan saat finish!
- c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini

Kategori Gerakan	Analisis Gerak

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap tapi tidak berurutan,.	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap.	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
	Skor Maksimum	5

