

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK (LURING)

Satuan Pendidikan	: SDN 02 LUMENENG PANINGGARAN PEKALONGAN
Kelas / Semester	: 4(empat)/1(satu)
Muatan Pelajaran	: PJOK
Materi	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Latihan Daya tahan, Kekuatan, Kelincahan dan Kecepatan
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Alokasi waktu	: 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan daya tahan lari jogging. 3.5.2 Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan otot lengan gerobak dorong. 3.5.3 Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kecepatan lari memindahkan bola kecil. 3.5.4 Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kelincahan lari zigzag.
4.5	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4.5.1 Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan daya tahan lari jogging. 4.5.2 Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan otot lengan gerobak dorong. 4.5.3 Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan

		kecepatan lari memindahkan bola kecil. 4.5.4 Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kelincahan lari zigzag.
--	--	---

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti rangkaian pembelajaran diharapkan siswa dapat :

1. Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan daya tahan lari jogging dengan benar.
2. Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan otot lengan gerobak dorong dengan benar.
3. Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kecepatan lari memindahkan bola kecil dengan benar.
4. Menjelaskan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kelincahan lari zigzag dengan benar.
5. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan daya tahan lari jogging dengan gerakan yang tepat.
6. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kekuatan otot lengan gerobak dorong dengan gerakan yang tepat.
7. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kecepatan lari memindahkan bola kecil dengan gerakan yang tepat.
8. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani melalui latihan kelincahan lari zigzag dengan gerakan yang tepat.

D. MATERI

Latihan kekuatan dalam aktivitas kebugaran jasmani.

1. Latihan Daya tahan : Lari jogging.
2. Latihan Kekuatan : Gerobak dorong.
3. Latihan Kelincahan : Lari zigzag.
4. Latihan Kecepatan : Lari memindahkan bola kecil.

E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Scientific*.

Strategi : *Problem based learning*

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa siswa dan memerintahkan salah satu siswa untuk memimpin berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.(religius) 2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.(disiplin) 3. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran, serta mengingatkan siswa untuk selalu melakukan pemanasan sebelum 	(15 menit)

	<p>melaksanakan tugas aktivitas fisik.</p> <p>4. Guru menampilkan materi ajar, siswa membaca materi tersebut. (literasi)</p> <p>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p>	
<p>INTI</p> <p>1. Orientasi siswa pada masalah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menampilkan gambar berbagai aktivitas kebugaran jasmani lari jogging, gerobak dorong, lari zigzag dan lari memindah bola untuk diamati oleh siswa. (Guru juga mengirimkan link video juga dikirim melalui wa group agar diswa bisa lebih mendalami. https://drive.google.com/drive/folders/16_sR3Z9mcJEozAhFDPOipefBS3MXVKd0?usp=sharing) 	(40 menit)
<p>2. Mengorganisasi peserta didik pada masalah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dengan bimbingan guru menemukan dan mengungkapkan permasalahan yang ada pada gambar. • Guru menampung permasalahan yang telah ditemukan. 	
<p>3. Membimbing penyelidikan peserta didik secara mandiri atau kelompok</p> <p>4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi dengan kembali membaca buku ajar, berdiskusi dengan teman untuk memecahkan permasalahan tentang materi yang telah dipelajari. • Guru mengarahkan siswa untuk berdiskusi tentang permasalahan pada gambar yang telah disajikan oleh guru. • Peserta didik mengerjakan LKPD yang sebelumnya telah dibagikan guru. <p>Siswa mempraktikkan gerakan dengan bantuan guru dan teman, yaitu diantaranya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melaksanakan kegiatan diawali dengan pemanasan lari bolak-balik dan peregangan dengan arahan guru. • Siswa melakukan kegiatan latihan daya tahan lari jogging. • Siswa melakukan latihan kekuatan otot lengan/tangan gerobak dorong dengan bantuan orang tua/ teman/ saudara disekitar rumah. • Siswa melakukan gerakan latihan kecepatan lari memindahkan bola kecil. • Siswa melakukan gerakan latihan kelincahan lari zigzag. 	

<p>5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan bantuan guru peserta didik mengamati hasil kegiatan praktiknya untuk mengetahui kekurangannya. • Peserta didik beserta guru bersama-sama membuat kesimpulan tentang cara yang benar dalam melakukan gerakan aktivitas kebugaran jasmani lari jogging, gerobak dorong, lari zigzag dan lari memindah bola. 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan refleksi terkait materi yang telah dipelajari. • Guru membimbing siswa untuk melaksanakan pendinginan setelah melaksanakan kegiatan dengan jalan santai di tempat sambil bernyanyi satu lagu nasional.(Nasionalisme) • Guru mengingatkan siswa untuk selalu menjaga kesehatan dan melaksanakan protokol kesehatan. • Guru memberikan perintah pada salah satu siswa untuk memimpin doa penutup. 	<p>(15 menit)</p>

G. MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

Media :

1. Laptop.
2. Smartphone.
3. Whatsapp group.
4. Internet.
5. Buku PJOK Kelas 4

Alat :

1. Kardus pembatas/cone.



2. Bola kecil.



H. SUMBER BELAJAR

1. Kompas.com(2021). *Pengertian Kebugaran Jasmani*: Diperoleh tanggal 26 Juni 2021, dari <https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/04/11200018/pengertian-kebugaran-jasmani?page=all>.
2. Kurniadi Deni-Prapanca Suro. 2010, Jakarta. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
3. www.sehatq.com(2021). Jenis-jenis Latihan Kelincahan yang Efektif dan Mudah Dilakukan : Diperoleh tanggal, 06 Juli 2021, dari : <https://www.sehatq.com/artikel/jenis-jenis-latihan-kelincahan-yang-efektif-dan-mudah-dilakukan>.
4. text-id.123dok.com(2021). *Berjalan dengan Tangan Gerobak Dorong* : Diperoleh tanggal 26 Juni 2021, dari <https://text-id.123dok.com/document/9yn9e32kq-berjalan-dengan-tangan-gerobak-dorong-mendorong-badan-latihan-latihan-berjalan-menggendong-teman.html>.
5. text-id.123dok.com(2021). Permainan untuk melatih kecepatan : Diperoleh tanggal 06 Juli 2021, dari <https://text-id.123dok.com/document/ozlvn8ggy-lari-cepat-lari-bolak-balik-sambil-memindahkan-bola-kecil-permainan-untuk-melatih-kecepatan.html>
6. Link video, slide materi ajar, kartu tugas : https://drive.google.com/drive/folders/16_sR3Z9mcJEozAhFDPOipefBS3MXVKd0?usp=sharing

I. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Pengamatan Sikap : Jurnal pengamatan sikap(terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tulis/penugasan(terlampir)
3. Penilaian Keterampilan : Tes praktik(terlampir)

Mengetahui
Kepala SDN 02 Lumeneng

Sholikhin, S.Pd.SD.
NIP. 196612151988061001

Pekalongan, 21 Juni 2021

Guru PJOK

Kurnia Widiatoro, S.Pd.
NIP. 19891203 201902 1 003

LAMPIRAN 1

MATERI AJAR AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Lingkup kegiatan setiap individu memakan waktu serta energi baik dalam skala kecil seperti istirahat hingga bekerja dengan beban berat. Bentuk kegiatan fisik beragam memicu pengeluaran energi akibat gerakan tubuh pada otot atau rangka secara bergantian pada setiap aktivitas.

Pengertian Kebugaran jasmani

Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya, seperti bekerja sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luangnya adalah pengertian dari **kebugaran jasmani**.

Seperti dikutip dari buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (2016) oleh Asep Kurnia Nenggala, kebugaran jasmani menentukan kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari. Istilah lain untuk tingkat kebugaran jasmani adalah *physical fitness*.

Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka terdapat kemungkinan kemampuan kerja fisik dengan tingkat lebih tinggi. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan tingkat kebugaran jasmani bisa menurun apabila seseorang melakukan kerja fisik dengan intensitas berat dalam jangka waktu cukup lama.

Namun, tingkat kebugaran jasmani maupun kemampuan fisik dalam menerima beban dapat dilatih secara rutin agar meningkat atau terjaga dengan baik. Sebaliknya kondisi kebugaran jasmani bisa menurun, apabila intensitas kegiatan fisik menurun atau melakukan aktivitas dengan minim pergerakan otot dan rangka. Aktivitas berikut yang berpotensi menurunkan kebugaran tubuh adalah menghabiskan waktu dengan duduk di depan layar komputer maupun televisi dalam jangka waktu lama atau bergadang.

Latihan fisik untuk menjaga kebugaran jasmani bisa dilakukan berdasarkan unsur-unsur yang dibutuhkan untuk menjalani kegiatan sehari-hari.

Unsur-unsur kebugaran jasmani

Setiap individu memiliki perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasar rangkaian aktivitas yang dijalannya setiap hari. Namun, sifat tantangan fisik yang dihadapi setiap individu didasarkan pada aspek kebugaran jasmani serupa.

Mengutip buku Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat (2009) karya Muhammad Muhyi Faruq, terdapat lima unsur dalam kebugaran jasmani.

1. **Daya Tahan**

Kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif sekaligus efisien ketika bekerja keras tanpa henti disebut sebagai daya tahan. Unsur daya tahan dapat dilatih dengan menggunakan beban tidak terlalu berat, asalkan durasi waktu terbilang lama serta frekuensi rutin.

2. **Kekuatan**

Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha, di mana ciri latihannya biasa menggunakan beban berat dengan ulangan sedikit. Pada unsur kebugaran jasmani dinamakan kekuatan. Definisi lainnya, batas kemampuan otot untuk menerima beban saat melakukan aktivitas disebut sebagai kekuatan dalam unsur kebugaran jasmani. Contoh dari unsur kekuatan adalah kemampuan otot tangan dan kaki dalam mendukung aktivitas sehari-hari.

3. **Kelincahan**

Tingkat kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan gerak tanpa mengalami hilang keseimbangan disebut sebagai kelincahan. Adapun unsur kelincahan dalam kebugaran jasmani, berkaitan erat dengan hal lain seperti kecepatan serta keseimbangan tubuh.

4. **Kecepatan**

Arti dari kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk bisa bergerak atau menggerakkan tubuh secepat mungkin ketika beraktivitas. Selain itu, kecepatan dalam kebugaran jasmani dapat dilihat melalui kemampuan seseorang mengerjakan gerakan dengan terus-menerus dalam bentuk yang sama dan waktu yang singkat.

5. Kelenturan

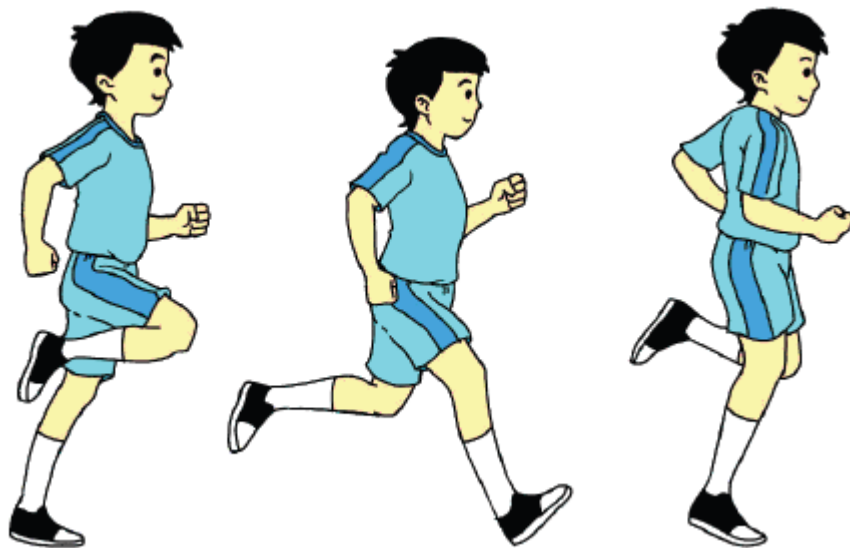
Tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktivitas kerja secara efektif dan efisien melalui penguluran bagian tubuh dengan baik disebut kelenturan. Risiko mengalami cedera saat melakukan kegiatan sehari-hari berkurang apabila unsur kelenturan dalam kebugaran jasmani seseorang tergolong baik. (<https://www.kompas.com/sports/read/2021>).

Berbagai Latihan Aktivitas Kebugaran Jasmani

1. Latihan daya tahan lari pelan(jogging).

Lari santai atau jogging ini jangan dilakukan menjadi berjalan cepat atau bahkan lari cepat. Lari santai ini dilaksanakan dengan mengelilingi lapangan yang ada di sekolahmu atau sekitarmu selama 10 menit. Latihan ini bertujuan melatih kekuatan daya tahanmu dan juga meningkatkan kesegaran jasmanimu. Dalam pelaksanaannya, yang perlu diperhatikan adalah kemampuan siswa dan yang lebih penting lagi untuk memperhatikan keselamatan siswa. Kurniadi Deni-Prapanca Suro. 2010, Jakarta. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Dalam latihan ini siswa membuat batas lapangan berbentuk persegi dengan menggunakan pembatas berupa kardus bekas, cone atau benda lain yang berada disekitar rumah dengan jarak 5 meter setiap sisinya(menyesuaikan keterbatasan lingkungan siswa), kemudian siswa melakukan lari jogging memutari lapangan selama 10 menit(menyesuaikan kemampuan siswa).



Lari Jogging
Capture by google

2. Latihan kekuatan gerobak dorong

Latihan ini dilakukan berpasangan. Satu orang berjalan dengan tangan dan pasangannya memegang kaki, tahan jangan sampai menyentuh lantai. Lakukan gerakan sampai menyentuh garis finish yang ditentukan. (<https://text-id.123dok.com/>)

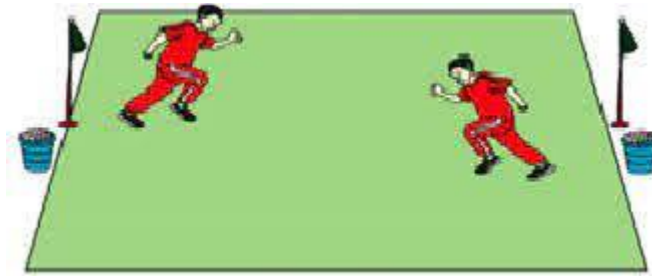
Dalam latihan kekuatan ini siswa membuat pembatas menggunakan kardus bekas, cone atau benda lain yang dapat digunakan sebagai pembatas sejauh 5 meter dan gerakan diulang sebanyak 3 kali gerakan.



Latihan gerobak dorong
Capture by google

3. Latihan Kecepatan Lari Memindahkan Bola Kecil.

Banyak permainan yang dapat kalian lakukan untuk melatih kecepatan. Salah satu latihannya bisa dilakukan dengan latihan lari bolak balik sambil memindahkan bola kecil (suttle run). Caranya adalah: a. Siapkan lintasan sepanjang 10 meter. b. Batasi lintasan tersebut menggunakan kardus bekas. c. Taruh 5 buah bola kecil di kardus A. d. Latihannya adalah kalian berlari memindah bola dari kardus A menuju kardus B hingga semua bola berhasil dipindahkan. Demikian seterusnya sampai semua bola berpindah ke titik A. Ulangi dengan mengambil bola dan mengembalikan ke kardus A. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 3 kali memindahkan bola.



Latihan lari memindahkan bola kecil
Capture by google

4. Latihan Kelincahan Lari zigzag

Kamu harus mempersiapkan *cone* (kardus bekas, atau benda lain yang memungkinkan disekitarmu) sebanyak 5 buah terlebih dahulu dan meletakkannya secara berjajar untuk membuat garis. Pastikan letak antar kerucut sekitar 60 cm sehingga tidak terlalu berdekatan. Kemudian, berlarilah secara zigzag melewati kerucut-kerucut tersebut untuk melatih kelincahan. Setelah sampai ujung, kamu bisa kembali dengan berlari zigzag mundur. Perubahan arah harus dilakukan dengan cepat. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 3 kali gerakan bolak-balik.



Latihan lari zigzag
Capture by google

Nama :

Kelas :

Satuan Pendidikan : SDN 02 LUMENENG PANINGGARAN PEKALONGAN
Kelas / Semester : 4 /1
Bab : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Bab : Latihan Daya tahan, Kekuatan, Kelincahan dan Kecepatan
Muatan Pelajaran : PJOK

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
PENGETAHUAN

Soal uraian :

1. Jelaskanlah, bagaimana langkah-langkah melakukan gerak latihan daya tahan lari jogging yang telah kamu laksanakan!

Jawab :

.....
.....
.....
.....

2. Kemukakan pendapatmu, bagaimana langkah-langkah melakukan latihan kekuatan otot lengan gerobak dorong benar!

.....
.....
.....
.....

3. Unsur kebugaran jasmani apa yang dilatih pada saat melakukan gerakan lari memindahkan bola kecil? Jelaskan apa alasanmu!

.....
.....
.....
.....

4. Ceritakan, bagaimana cara melakukan lari zigzag dengan gerakan yang benar!

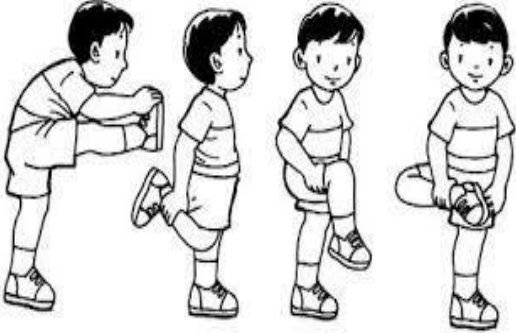
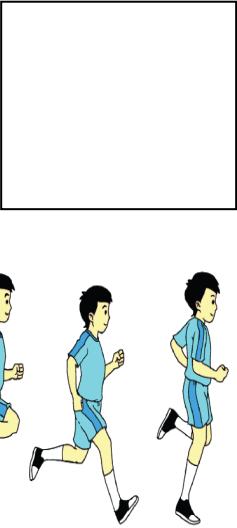
.....
.....
.....
.....

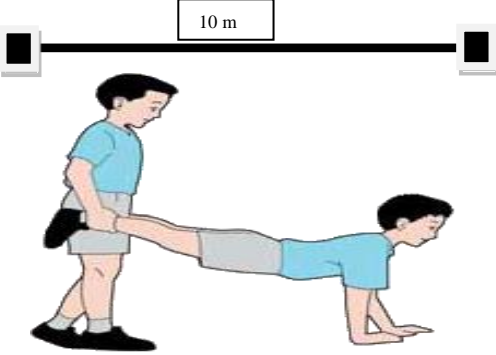
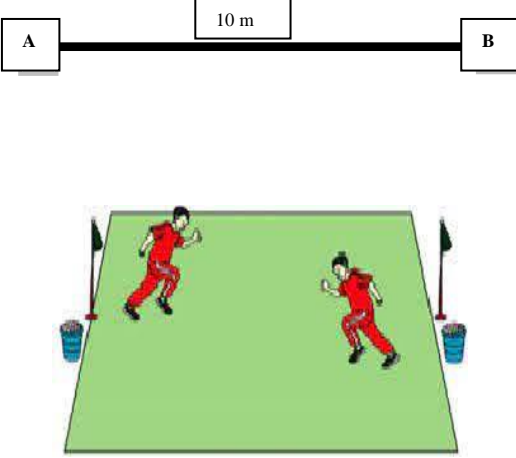
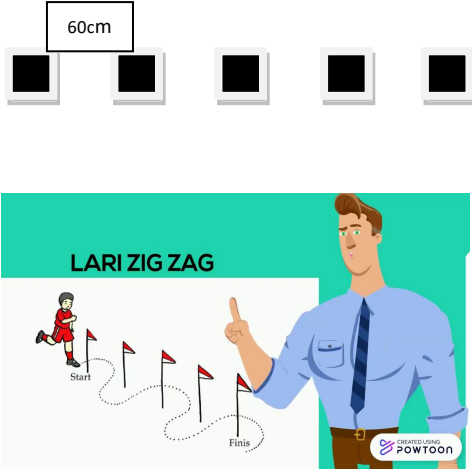
LAMPIRAN 3

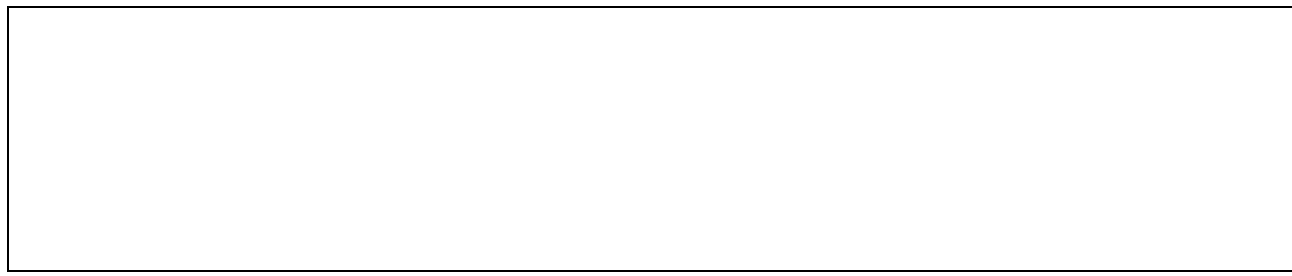
Nama :
Kelas :

Satuan Pendidikan : SDN 02 LUMENENG PANINGGARAN PEKALONGAN
 Kelas / Semester : 4 / 1
 Bab : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Sub Bab : Latihan Daya tahan, Kekuatan, Kelincahan dan Kecepatan
 Muatan Pelajaran : PJOK

**KARTU KEGIATAN SISWA
 KETERAMPILAN**

No	Tugas	Gambar	Keterangan Dan Tanda tangan orang tua
1.	Lakukanlah gerakan pemanasan dengan berlari bolak-balik di lingkungan sekitar rumahmu selama 2 menit, kemudian lakukan pemanasan peregangan seperti yang biasa kamu lakukan sebelum kegiatan olahraga di sekolah!		
2.	<p>- Buatlah arena permainan berbentuk persegi dengan panjang sisi masing-masing 5 meter menggunakan kardus bekas.</p> <p>- Lakukanlah lari pelan(jogging) mengelilingi arena yang telah kamu buat selama 5 menit.(minta bantuan orang tua, keluarga atau teman dilingkungan rumah untuk mendokumentasikan berupa foto dan video, serta ngenghitung waktu.</p>	<p style="text-align: center;">5m</p> 	

<p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buatlah pembatas menggunakan dua buah kardus bekas dengan jarak 10m. - Mintalah bantuan orang tua atau saudaramu, lakukan gerakan gerobak dorong di arena pembatas yang telah kamu buat sebanyak 3 kali gerakan! 		
<p>3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buatlah pembatas menggunakan 2 buah kardus bekas dengan jarak 10 meter seperti pada gerakan nomor 2. - Siapkan 5 buah bola kecil atau boleh diganti menggunakan batu kerikil jika tidak ada bola. - Masukkan 5 bola ke dalam kardus A. - Ambil satu bola dan larilah dengan cepat sambil memindahkan bola ke kardus B. - Lanjutkan hingga semua bola berhasil dipindahkan - Ulangi gerakan sebanyak 3 kali memindah bola. 		
<p>4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siapkan 5 buah kardus bekas untuk membuat garis lintasan. - Letakan kardus tersebut berjajar dengan jarak 60cm agar tidak terlalu berdekatan. - Berlarilah secara zigzag mengitari kardus yang telah kamu siapkan. - Setelah sampai ujung, kembalilah berlari zigzag dengan mundur. - Ulangi gerakan tersebut sebanyak 3 kali gerakan. 		



LAMPIRAN 4

INSTRUMEN PENILAIAN

A. Sikap

Sikap		
No.	Aspek yang Dinilai Nilai Skor	Skor
1.	Semangat	
	Mengikuti 3 kegiatan pembelajaran(pendahuluan, inti, penutup) dengan antusias.	100
	Mengikuti 2 kegiatan pembelajaran dengan antusias.	80
	Mengikuti 1 kegiatan pembelajaran dengan antusias.	70
2.	Disiplin	
	Mengumpulkan tugas tepat waktu.	100
	Mengumpulkan tugas tidak tepat waktu.	80
	Tidak mengumpulkan tugas.	70
3.	Percaya diri	
	Mengajukan pertanyaan saat diskusi.	100
	Menjawab pertanyaan dari guru.	80
	Tidak aktif dalam diskusi	70
Skor Perolehan		
Keterangan : Skor Maksimal 100		
Nilai = $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$		

B. Pengetahuan

Soal no 1 dapat menjawab dengan baik dan tepat score 5, kurang tepat score 3, tidak tepat 2

Soal no 2 dapat menjawab dengan baik dan tepat score 5, kurang tepat score 3, tidak tepat 2

Soal no 3 dapat menjawab dengan baik dan tepat score 5, kurang tepat score 3, tidak tepat 2

Soal no 4 dapat menjawab dengan baik dan tepat score 5, kurang tepat score 3, tidak tepat 2

Score maksimal 20

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Score total} \times 100}{\text{Score maksimal}} = 100$$

C. Keterampilan

NO	Kriteria penilaian	Skor
1.	Lari Jogging	
	1. Pandangan mata fokus kedepan	
	2. Terus berlari jogging / tidak berjalan	
	3. Melakukan gerakan selama 10 menit	
	Semua kriteria terpenuhi	3
	Dua kriteria terpenuhi	2
	Satu kriteria terpenuhi	1
2.	Lompat tali	
	1. Pandangan mata fokus kedepan	
	2. Tidak berhenti saat melakukan gerakan	
	3. Melakukan 3 kali gerakan	
	Tiga kriteria terpenuhi	3
	Dua kriteria terpenuhi	2
	Satu kriteria terpenuhi	1
3.	Lari zigzag	
	1. Pandangan mata fokus kedepan	
	2. Berhasil mengitari semua kardus(tidak terlewat)	
	3. Mengulangi gerakan sebanyak 3 kali	
	Tiga kriteria terpenuhi	3
	Dua kriteria terpenuhi	2
	Satu kriteria terpenuhi	1
4.	Lari memindah bola kecil	
	1. Berlari cepat/tidak jogging	
	2. Tidak ada bola yang jatuh	
	3. Mengulangi 3 kali rangkaian gerakan	
	Tiga kriteria terpenuhi	3
	Dua kriteria terpenuhi	2
	Satu kriteria terpenuhi	1
Nilai = $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$		

Remidial : peserta didik yang belum mencapai KKM diminta untuk mengulang kembali tugas-tugas yang belum tuntas dengan tingkat kesulitan yang disederhanakan.

Pengayaan : peserta didik yang telah mencapai KKM diminta untuk meningkatkan intensitas latihan aktivitas kebugaran jasmani.

Refleksi :

1.	Permasalahan yang dihadapi	
2.	Ide baru	

3.	Moment tidak biasa	