

DOKUMEN PERANCANGAN PEMBELAJARAN 3



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
INSTRUMEN PENILAIAN**

**MEDIA AJAR
BAHAN AJAR**

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



**MUHAMAD SAEFUL AZIZ
PPG DALJAB ANGGKATAN 4
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
TAHUN 2021**



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUADAYAAN
SMA NEGERI 1 BREBES**

Jl. Dr. Setiabudi No. 11 Brebes 52212 Telp. (0283) 671221
E-mail : smn1_bbs@yahoo.co.id atau info@smn1brebes.sch.id
www.smn1brebes.sch.id

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(LURING)**

Sekolah : SMA NEGERI 1 BREBES
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI (Sebelas) / Ganjil
Materi Pokok : **Aktivitas Kebugaran Jasmani**
Alokasi Waktu : 3 x 30 menit (1 pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

KOMPETENSI INTI (KI) 1	KOMPETENSI INTI (KI) 2
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
KOMPETENSI INTI (KI) 3	KOMPETENSI INTI (KI) 4
Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)

KOMPETENSI DASAR (KD) 3.5	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen	3.5.1 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait

kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	keterampilan keseimbangan dengan menggunakan instrumen terstandar 3.5.2 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan koordinasi dengan menggunakan instrumen terstandar
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan , dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan keseimbangan dengan menggunakan instrumen terstandar 4.5.2 Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan koordinasi dengan menggunakan instrumen terstandar

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

1. Peserta didik dapat memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran keterampilan aktivitas kebugaran jasmani dengan baik.
3. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan kebugaran jasmani dengan baik.
4. Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (keseimbangan, dan koordinasi) dengan menggunakan instrumen terstandar dengan baik.
5. Peserta didik dapat mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (Keseimbangan dan koordinasi) dengan menggunakan instrumen terstandar dengan baik.

D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani:

1. Keseimbangan
2. Koordinasi

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani antara lain:

1. Pendekatan : Saintifik, TPACK
2. Model : Problem Based Learning
3. Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya jawab, penugasan,

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (Keseimbangan dan koordinasi)
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (Keseimbangan dan koordinasi)

- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (Keseimbangan dan koordinasi)

2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan olahraga
- b. Kun/kerucut
- c. Matras.
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Panduan Pembelajaran Siswa.

G. Sumber Belajar

1. Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007. Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
2. Modul Aktifitas Kebugaran Jasmani Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI. Mochamad Windarto. Jakarta
3. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014
4. Bahan Ajar Aktifitas Kebugaran Jasmani kelas XI. Muhamad Saeful Aziz. 2021
5. Internet (youtube)

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

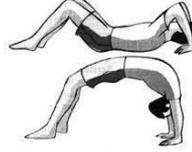
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka dengan salam dan berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaannya untuk memulai pelajaran. 2. Guru dan peserta didik secara bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya. 3. Guru memeriksa kehadiran siswa sebagai sikap disiplin. 4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, metode belajar dan penilaian yang digunakan. 5. Guru memberikan apersepsi mengenai materi yang akan dipelajari. 	
Kegiatan Inti (60 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Orientasi peserta didik terhadap masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi yang akan dipelajari. 2. Guru menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok dengan cara menayangkan sebuah video dari youtube (https://www.youtube.com/watch?v=gWH_39bDF50). Contoh permasalahan seperti : <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah pengertian dari koordinasi? b. Apakah pengertian dari keseimbangan? c. Apa saja bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi! d. Apa saja bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan keseimbangan! 3. Peserta didik secara berkelompok mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari video

yang dipersentasikan..

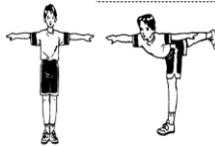
Mengorganisasikan peserta didik

1. Peserta didik membuat catatan dari buku siswa, LKPD, gambar atau video.
2. Peserta didik melakukan latihan/mempraktikan berbagai bentuk gerakan untuk meningkatkan keseimbangan, seperti :

- a. Latihan keseimbangan mengangkat salah satu kaki dari sikap kayang



- b. Latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang



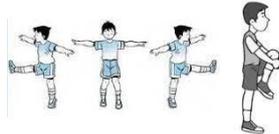
- c. Latihan keseimbangan dari sikap berdiri kemudian jongkok.



- d. Latihan keseimbangan dari sikap duduk.

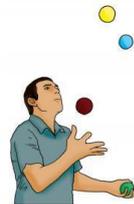


- e. Latihan keseimbangan dari berdiri dengan satu kaki



3. Peserta didik melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi, seperti :

- a. Latihan koordinasi mata dan tangan



- b. Latihan koordinasi melempar dan menangkap bola di dinding



- c. Latihan koordinasi sendi pinggul, pinggang dan lutut



	<p>d. Latihan koordinasi dengan ABC Running</p>  <p>e. Latihan koordinasi gerak tubuh</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=l4j8Dmu_j6o</p>
<p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara kelompok menemukan kesalahan yang terjadi ketika melakukan latihan/mempraktikkan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. 2. Peserta didik secara berkelompok memperbaiki kesalahan yang terjadi ketika melakukan latihan keseimbangan, dan koordinasi dengan cara mengulangi/mempraktikkan kembali bentuk-bentuk latihan keseimbangan dan koordinasi.
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menuliskan tentang konsep gerak keterampilan keseimbangan dan koordinasi berdasarkan pengalaman yang telah dilakukan dan informasi yang didapat. 2. Peserta didik membuat laporan/ kesimpulan jenis-jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi yang telah dilakukan/dipraktikkan.
<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyajikan informasi penting yang saling berkaitan antara jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. 2. Peserta didik melakukan tes keseimbangan balok menyilang  <ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik melakukan tes koordinasi mata dan tangan  <ol style="list-style-type: none"> 4. Guru memberikan umpan balik dan penguatan hasil laporan/ evaluasi tentang tes keterampilan keseimbangan dan koordinasi. 5. Guru memberikan penghargaan kelompok dengan hasil terbaik 6. Guru memberi tugas untuk pertemuan berikutnya,
<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan penguluran untuk melemaskan otot-otot 2. Guru mengevaluasi dan menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Guru memberikan tugas terkait materi yang telah disampaikan meliputi pengisian LKPD, 	

Tes Formatif terkait materi

4. Guru menyampaikan kegiatan tindak lanjut dengan penugasan agar siswa mempelajari materi berikutnya.
5. Guru mengingatkan untuk selalu Menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan.
6. Memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan menutup pembelajaran dengan berdoa dan salam

I. PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Penilaian Sikap

Teknik : Observasi
Bentuk : Jurnal (*Terlampir*)

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik : tes Tertulis
Bentuk : soal uraian (*Terlampir*)

3. Penilaian Keterampilan

Teknik : Tes Keterampilan (keseimbangan dan koordinasi)
ujuk kerja : Laporan (*Terlampir*)

Waka Bidang Akademik,

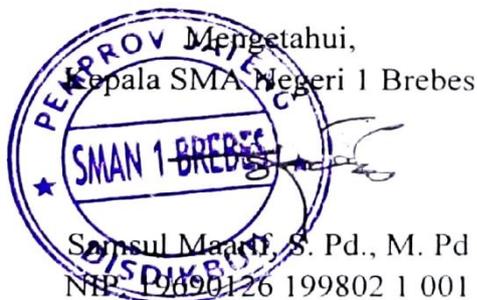


Dewi Ekasari, M. Pd
NIP. 19841102 201001 2 015

Guru Mata Pelajaran



Muhamad Saeful Aziz, S. Pd
NIP.



INSTRUMEN PENILAIAN/EVALUASI

1. Penilaian Sikap : Observasi/Jurnal

Petunjuk:

- a. Amati perkembangan sikap siswa menggunakan instrumen jurnal pada setiap pertemuan.
- b. Isi jurnal dengan menuliskan sikap atau perilaku siswa yang menonjol, baik yang positif maupun yang negatif. Untuk siswa yang pernah memiliki catatan perilaku kurang baik dalam jurnal, apabila telah menunjukkan perilaku (menuju) yang diharapkan, perilaku tersebut dituliskan dalam jurnal (meskipun belum menonjol).

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

Nama Sekolah : SMAN 1 Brebes

Kelas/Semester : XI (Sebelas) / 1 (Ganjil)

Tahun pelajaran : 2020/2021

No	Hari, tanggal	Nama Siswa	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3 dsb						

2. Penilaian Pengetahuan

Pada pertemuan pertama ini penilaian kompetensi pengetahuan dilakukan menggunakan tes lisan untuk mengecek pemahaman siswa (*assessment for learning*). Instrumen yang digunakan adalah daftar pertanyaan sebagai berikut.

a. Instrumen: Daftar Pertanyaan

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan keseimbangan!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan koordinasi!
3. Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan keseimbangan?
4. Apa nama dan kegunaan bentuk latihan ini!



5. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur.....

b. Kunci jawaban dan skor

No	Kunci jawaban	skor
1	Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak.	20
2	Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan lebih dari satu tugas motoric sekaligus dengan lancar dan akurat.	20
3	Kayang, kapal terbang, berdiri dengan satu kaki dan keseimbangan dari sikap duduk	20
4	Lempar tangkap bola Kegunaan untuk melatih koordinasi mata dan tangan	20
5	Kayang Kegunaan untuk melatih keseimbangan	20
Total Skor		100

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan dilakukan dengan menggunakan Tes dan Pengukuran Olahraga untuk untuk jenis tes **Keseimbangan dan koordinasi**.

1. Tes Keseimbangan (STROK STAND)

a. Tujuan Tes

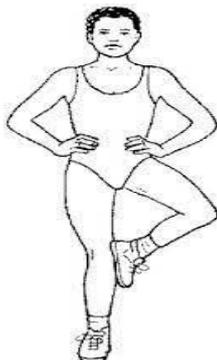
mengukur keseimbangan statis.

b. Pelengkapan yang digunakan :

stopwatch.

c. Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- 2) Letakkan kedua tangan pada pinggang
- 3) Angkat satu tungkai dengan menyandarkan jari kaki pada knee sisi kontralateral
- 4) Kemudian, kaki yang menumpu disuruh berjinjit.
- 5) Asisten menjalankan stopwatch.
- 6) Pertahankan posisi tersebut selama mungkin tanpa tumit menyentuh lantai atau kaki bergeser diatas patella.
- 7) Asisten mencatat waktu yang dicapai selama mempertahankan balance.
- 8) Hasilnya dicocokkan dengan tabel Standing Stork test



- d. Penilaian : waktu yang terlama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi, waktu dicatat dalam detik dimulai dari saat testi mengangkattumit sampai mulai kehilangan keseimbangannya.

Rating	Score (seconds)
Excelled	>50
Good	40-50
Average	25-39
Fair	10-24
Poor	<10

2. Lempar –tangkap bola tenis

- a. Tujuan:
mengukur koordinasi mata tangan, sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun ke atas,
- b. Perlengkapan:
bola tenis, tembok sasaran.
- c. Pelaksanaan :
dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.
- d. Penilaian tiap lemparan yang mengenai sasaran dan ditangkap dengan tangan memperoleh nilai 1. Untuk memperoleh nilai 1: Bola harus dilemparkan dengan *uderarm*(lemparan dari bawah samping badan). Bola harus mengenai sasaran. Bola harus mengenai sasaran. Bola harus berhasil ditangkap tanpa terhalang badan. Testee tidak beranjak atau berpindah kedepan garis batas untuk menangkap bola. Jumlah skor hasil 30 detik lemparan pertama dan 30 detik lemparan kedua.
- e. Norma penilaian hasil Kemampuan Koordinasi Mata Tangan yang Menggunakan Tes Lempar Tangkap Bola Tenis Usia 15 tahun Keatas.

NO	Kategori	15 tahun Keatas
1	Baik Sekali	>18
2	Baik	14-17
3	Sedang	9-13
4	Kurang	5-8
5	Kurang Sekali	< 4

(Sumber: Dispora 2006:114)

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	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						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	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

MEDIA AJAR

A. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)

KOMPETENSI DASAR (KD) 3.5	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan keseimbangan dengan menggunakan instrumen terstandar
	3.5.2 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan koordinasi dengan menggunakan instrumen terstandar
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan keseimbangan dengan menggunakan instrumen terstandar
	4.5.2 Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan koordinasi dengan menggunakan instrumen terstandar

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

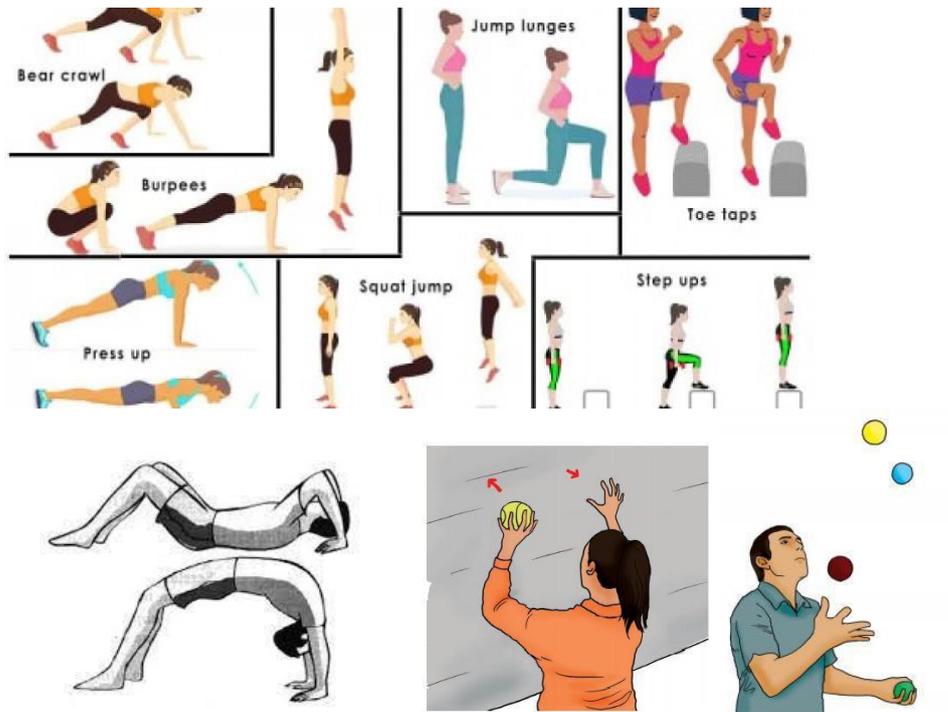
Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

1. Peserta didik dapat memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran keterampilan aktivitas kebugaran jasmani dengan baik.
3. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan aktivitas kebugaran jasmani dengan baik.
4. Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (keseimbangan, dan koordinasi) dengan menggunakan instrumen terstandar dengan baik.
5. Peserta didik dapat mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (Keseimbangan dan koordinasi, dan koordinasi) dengan menggunakan instrumen terstandar dengan baik.

C. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (Keseimbangan dan koordinasi)



b. Video pembelajaran =

- a. <https://www.youtube.com/watch?v=B-44SPrwgm4>
- b. <https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>
- c. https://youtu.be/JGX2E0_bOoY
- d. https://www.youtube.com/watch?v=l4j8Dmu_j6o

2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan olahraga
- b. Kun/kerucut
- c. Matras.
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Panduan Pembelajaran Siswa.

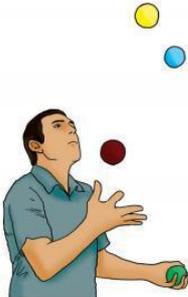
BAHAN AJAR

1. Koordinasi (*coordination*).

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan lebih dari satu tugas motoric sekaligus dengan lancar dan akurat. Cabang olahraga seperti sepak bola, baseball, tenis, dan olahraga lainnya yang membutuhkan keterampilan tangan-mata dan kaki-mata, koordinasi dapat dikembangkan secara berulang untuk melatih keterampilan yang harus dipelajari.

Secara spesifik koordinasi juga dapat diukur melalui hexagonal tes dan tes koordinasi mata tangan. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif. Kemampuan koordinasi tubuh dapat dilatih dengan cara memantulkan bola pada tembok dengan tangan kanan dan menangkapnya kembali menggunakan tangan kiri. Intinya, latihan koordinasi membutuhkan kemampuan gerak insting yang kuat sekaligus konsentrasi yang tinggi.

- a. Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur).
Tujuannya : koordinasi gerakan tangan, mata dan juga kaki.



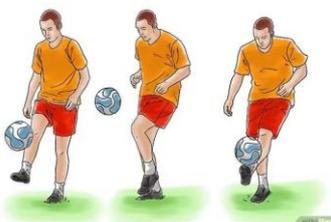
- b. Permainan melempar dan menangkap bola .

Cara melakukannya :

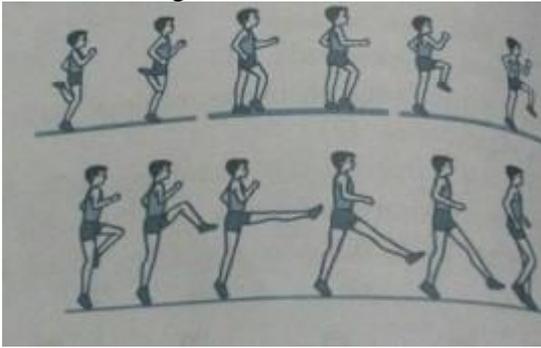
- 1) memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.
- 2) memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
- 3) melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri.
- 4) melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan dan sebaliknya



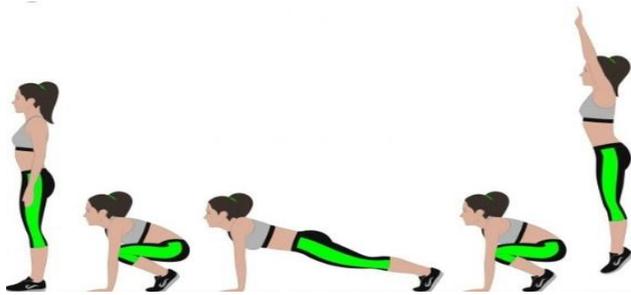
- c. Juggling bola



d. ABC Running



f. Latihan koordinasi sendi pinggul, pinggang dan lutut



g. Latihan koordinasi gerak tubuh

https://www.youtube.com/watch?v=l4j8Dmu_j6o

2. Keseimbangan (Balance).

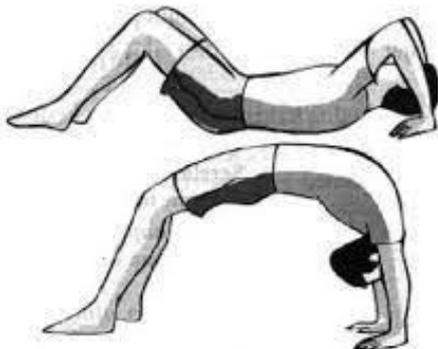
Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah latihan / bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok. Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah latihan / bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

a. Latihan keseimbangan mengangkat salah satu kaki dari sikap kayang.

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai, punggung, dan lengan, serta menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 1) Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada di sisi telinga, siku mengarah ke atas.
- 2) Angkat badan dengan cara menolakkan kedua lengan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan (posisi kayang).
- 3) Angkat salah satu kaki lurus ke atas, pertahankan posisi selama 8 hitungan.
- 4) Lakukan dengan kaki tumpua yang berbeda.

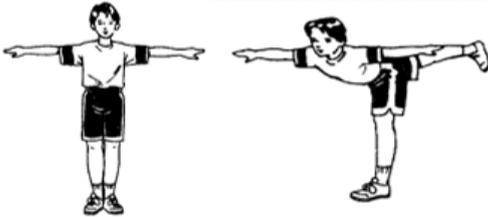


b. Latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang.

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan

Cara melakukan:

- 1) Berdiri tegak, kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
- 2) Rentangkan kedua lengan, badan dibungkukkan ke depan.
- 3) Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke belakang, hingga badan dan kaki
- 4) membentuk satu garis horizontal, sedangkan kepala tetap menengadah (sikap kapal terbang)
- 5) Setelah seimbang, angkat tumit kaki tumpu dan pertahankan posisi ini selama 8 hitungan.
- 6) Lakukan dengan kaki tumpu yang berbeda.



c. Latihan keseimbangan dari sikap berdiri kemudian jongkok.

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 1) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang.
- 2) Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain.
- 3) Perlahan-lahan bengkokkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.
- 4) Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.
- 5) Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda.

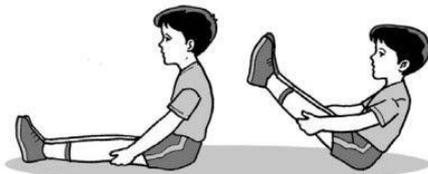


d. Latihan keseimbangan dari sikap duduk.

Tujuan: melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 1) Duduk terlunjur dan kedua kaki rapat lurus ke depan.
- 2) Dari sikap duduk, angkat kedua kaki bersamaan ke atas sehingga membentuk huruf V, pertahankan posisi selama 8 hitungan.



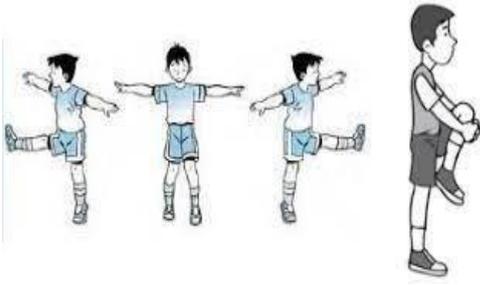
Latihan keseimbangan duduk

e. Latihan keseimbangan dari berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain disilangkan di lutut.

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- 1) Gerakan 1, angkat dan tekuklah kaki kanan ke dalam, pertahankan selama mungkin.
- 2) Gerakan 2, tekuklah kaki kanan ke luar, pertahankan selama mungkin.
- 3) Lakukan berulang-ulang dengan kaki bergantian



f. Peserta didik melakukan tes keseimbangan balok menyilang



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

SATUAN PENDIDIKAN : SMA NEGERI 1 BREBES

MATA PELAJARAN : PENJASORKES

KELAS/ NO ABSEN :

NAMA SISWA :

A. Kompetensi Dasar

3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana.

4.5 Mempraktikkan penyusunan dan latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan berdasarkan program yang disusun secara sederhana.

B. Tujuan Kerja

1. Setelah melakukan pengamatan terhadap video dan power point Siswa mampu mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani serta prosedur gerakannya secara tepat dan sistematis.

2. Setelah melakukan identifikasi Siswa mampu mempraktekkan berbagai bentuk latihan aktifitas kebugaran jasmani secara mandiri dengan mengacu pada materi

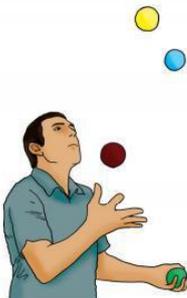
C. Alat, baha dan Media

Bola Tennis, Kun/Kerucut, Penggaris, Stopwatch, Peluit

D. Langkah kegiatan

Lakukan kegiatan latihan ketrampilan gerak untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dan jawablah pertanyaannya!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan keseimbangan!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan koordinasi!
3. Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan keseimbangan?
4. Apa nama dan kegunaan bentuk latihan ini!



5. Perhatikan gambar di bawah ini !



Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur.....

e. Kunci jawaban dan skor

No	Kunci jawaban	skor
1	Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak.	20
2	Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan lebih dari satu tugas motoric sekaligus dengan lancar dan akurat.	20
3	Kayang, kapal terbang, berdiri dengan satu kaki dan keseimbangan dari sikap duduk	20
4	Lempar tangkap bola Kegunaan untuk melatih koordinasi mata dan tangan	20
5	Kayang Kegunaan untuk melatih keseimbangan	20
Total Skor		100

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan dilakukan dengan menggunakan Tes dan Pengukuran Olahraga untuk untuk jenis tes **Keseimbangan dan koordinasi**.

1. Tes Keseimbangan (STROK STAND)

a. Tujuan Tes

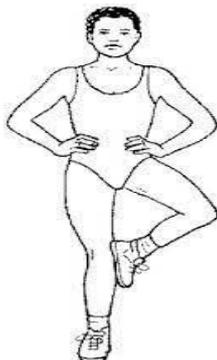
mengukur keseimbangan statis.

b. Pelengkapan yang digunakan :

stopwatch.

c. Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- 2) Letakkan kedua tangan pada pinggang
- 3) Angkat satu tungkai dengan menyandarkan jari kaki pada knee sisi kontralateral
- 4) Kemudian, kaki yang menumpu disuruh berjinjit.
- 5) Asisten menjalankan stopwatch.
- 6) Pertahankan posisi tersebut selama mungkin tanpa tumit menyentuh lantai atau kaki bergeser diatas patella.
- 7) Asisten mencatat waktu yang dicapai selama mempertahankan balance.
- 8) Hasilnya dicocokkan dengan tabel Standing Stork test



- d. Penilaian : waktu yang terlama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi, waktu dicatat dalam detik dimulai dari saat testi mengangkattumit sampai mulai kehilangan keseimbangannya.

Rating	Score (seconds)
Excelled	>50
Good	40-50
Average	25-39
Fair	10-24
Poor	<10

2. Lempar –tangkap bola tenis

- a. Tujuan:
mengukur koordinasi mata tangan, sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 15 tahun ke atas,
- b. Perlengkapan:
bola tenis, tembok sasaran.
- c. Pelaksanaan :
dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.
- d. Penilaian tiap lemparan yang mengenai sasaran dan ditangkap dengan tangan memperoleh nilai 1. Untuk memperoleh nilai 1: Bola harus dilemparkan dengan *uderarm*(lemparan dari bawah samping badan). Bola harus mengenai sasaran. Bola harus mengenai sasaran. Bola harus berhasil ditangkap tanpa terhalang badan. Testee tidak beranjak atau berpindah kedepan garis batas untuk menangkap bola. Jumlah skor hasil 30 detik lemparan pertama dan 30 detik lemparan kedua.
- e. Norma penilaian hasil Kemampuan Koordinasi Mata Tangan yang Menggunakan Tes Lempar Tangkap Bola Tenis Usia 15 tahun Keatas.

NO	Kategori	15 tahun Keatas
1	Baik Sekali	>18
2	Baik	14-17
3	Sedang	9-13
4	Kurang	5-8
5	Kurang Sekali	< 4

(Sumber: Dispora 2006:114)