

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 5 Kendari
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Genap
Tema	: <b>Latihan Kebugaran Jasmani</b>
Sub Tema	: konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
Pembelajaran ke	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

## A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan dengan menggunakan model pembelajaran *Blended learning*, dgn kemampuan **berfikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas (4C)** peserta didik mampu Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar dilandasi nilai-nilai **disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri (PPK)**
2. Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *Blended Learning*, peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar, dilandasi dengan **rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin, kerja keras dan pantang menyerah (PPK)**, selama proses pembelajaran peserta didik dapat mengembangkan kemampuan **berfikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas (4C)**

## B. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)

#### Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

#### Orientasi

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

#### Aperpepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.
- Menyajikan gambar latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), kemudian melakukan tanya jawab

#### Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : *Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani*  
Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan
- Ditampilkan gambar/video tentang latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan

(daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), kemudian melakukan tanya jawab tentang latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani

#### Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

### Kegiatan Inti ( 105 Menit )

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p style="color: blue; text-decoration: underline;">KEGIATAN LITERASI</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dengan cara :</p> <p>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat)</p> <p style="padding-left: 20px;">Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>→ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lembar kerja materi Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>● Pemberian contoh-contoh materi Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> <p>→ <b>Membaca.</b></p> <p>Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</p> <p>→ <b>Menulis</b></p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</p> <p>→ <b>Mendengar</b></p> <p>Pemberian materi Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani oleh guru.</p> <p>→ <b>Menyimak</b></p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p> <p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p style="color: blue; text-decoration: underline;">CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar menggunakan teknik IOS (inside outside circle) , contohnya :</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan</p>

	yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.
Data collection (pengumpulan data)	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b></li> <p>Mengamati dengan seksama materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <li>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></li> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari.</p> <li>→ <b>Aktivitas</b></li> <p>Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari.</p> <li>→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b></li> <p>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mendiskusikan</b></li> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</p> <li>→ <b>Mengumpulkan informasi</b></li> <p>Mencatat semua informasi tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <li>→ <b>Mempresentasikan ulang</b></li> <p>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan pemahamannya.</p> <li>→ <b>Saling tukar informasi</b> tentang materi :</li> <p><i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></p> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p> </ul> </ul>
Data processing	<b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b>

<p>(pengolahan Data)</p>	<p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></li> <li>→ Mengolah informasi dari materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</li> <li>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</li> </ul>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></li> </ul> <p><b>antara lain dengan :</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></li> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> <li>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang akan selesai dipelajari</li> <li>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.</li> </ul>
--	--

**Catatan : Selama pembelajaran Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan**

**Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Peserta didik :**
- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan.
  - Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani yang baru diselesaikan.
  - Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.
- Guru :**
- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
  - Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
  - Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

**C. Penilaian Pembelajaran**

**1. Penilaian Pengetahuan**

Peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggung jawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak permainan softball. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan:

No	Butir Pertanyaan	Kriteria penskoran				Nilai akhir
		1	2	3	4	
1	Mendeskripsikan komponen kebugaran jasmani					
Penilaian pengetahuan		$\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$				

Keterangan :

- Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 3 : Jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 4 : Jika Komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = 100 x 4 = 400
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = 275 : 4 = 68,75
4. Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
 50,01 – 75,00 = Baik (B)  
 25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

## 2. Penilaian Keterampilan

- Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap /cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses)

### Instrumen Penilaian

No	Nama	Penilaian Proses								Jumlah skor	Nilai
		Posisi awal push-up				Gerakan push-up					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											

#### Kriteria penilaian (skor)

- 1 = Kurang terampil  
 2 = Cukup terampil  
 3 = Terampil  
 4 = Lebih terampil

Penilaian keterampilan  $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi, dengan cara mencatat perilaku yang menonjol positif dan negatif yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

No	Waktu	Nama	Kejadian/ perilaku	Penilaian sikap	Positif/ negatif	Tindak lanjut
1	29/10/ 2022	yuyun	Mengganggu teman saat pelaksanaan praktik di lapangan	Tidak terpuji	-	Diberikan bimbingan agar kedepan tidak mengganggu teman saat proses belajar.

Kendari , 06 Januari 2022

Mengetahui  
 Kepala SMAN 5 Kendari

Guru Mata Pelajaran

Sofyan Masulili,S.Pd.  
 Nip. 19650103 198903 1 017

Hasriana Aris,S.Pd.,M.Pd

## RANCANGAN AJAR

### MATERI POKOK:

konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)

### KOMPETENSI DASAR:

3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

### TUJUAN:

#### INDIKATOR PENCAPAIAN:

#### Pengetahuan

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menemukan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru

#### Keterampilan

- Melakukan latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

### MODEL, PENDEKATAN, METODE, STRATEGI/TEKNIK

Model : Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw

Pendekatan : Saintifik

Strategi/Teknik : IOS (inside outside circle)

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### PERTEMUAN KE-1

## 1. Pendahuluan

### a. Apersepsi:

Menyajikan gambar latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), kemudian melakukan tanya jawab

### b. Motivasi

Ditampilkan gambar/video tentang latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), kemudian melakukan tanya jawab tentang latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani

## 2. Inti

*(Jigsaw)*

### a. Mengolah data

1. Peserta didik diarahkan untuk menempati kelompok ahli, terdiri dari :

#### **Kelompok Ahli 1**

Bentuk-bentuk untuk meningkatkan kecepatan

#### **Kelompok Ahli 2**

Bentuk-bentuk latihan kelincahan

#### **Kelompok Ahli 3**

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak (power)

2. Peserta didik diarahkan untuk kembali ke kelompok asal masing-masing

### b. Mengkomunikasikan

1. Peserta didik diberikan waktu untuk mengkomunikasikan dengan teman dalam kelompok asal masing-masing

2. Peserta didik mengkomunikasikan hasil diskusi menggunakan teknik IOS

## 3. Penutup

1. Merefleksi pembelajaran dengan meminta salah seorang peserta didik untuk menyampaikan hasil diskusi kelompok

2. Membimbing peserta didik untuk menyimpulkan pembelajaran

3. Melakukan evaluasi tertulis menggunakan google forms

## PENILAIAN

1. Sikap = Jurnal Observasi Sikap (terlampir)
2. Keterampilan = Rubrik Penilaian Kinerja Diskusi
3. Pengetahuan = evaluasi tertulis (google forms) dan tugas

### Lembar Penilaian keterampilan

#### Petunjuk:

Berikan skor 1, 2, 3, atau 4 sesuai hasil pengamatan kinerja diskusi berdasarkan tabel deskriptor di bawah.



No.	Nama PD	Nilai Kinerja Diskusi		Nilai Kinerja
		Kritis	Proaktif	
1				
2				
3				
4.				
dst.				

)\*Nilai Kinerja Presentasi/ Diskusi: =  $\frac{\text{Jumlah Skor}}{8} \times 100$

#### Kategori, Nilai dan Indikator Pencapaian Skor Aspek Keterampilan

Kategori	Skor	Indikator
Kurang	1	Belum Tampak: Jika sama sekali tidak menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas/ hanya 1 deskriptor yang tampak
Cukup	2	Mulai Tampak: Jika sudah menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas, tetapi masih sedikit dan belum konsisten/ hanya 2 deskriptor yang nampak
Baik	3	Mulai Berkembang: Jika menunjukkan usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang cukup sering dan mulai konsisten/ hanya 3 deskriptor yang nampak
Sangat Baik	4	Membudaya: Jika menunjukkan adanya usaha sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas secara terus-menerus dan konsisten/ semua descriptor nampak

#### Deskriptor Indikator Penilaian Keterampilan

##### 1. Kritis

- Mengajukan pertanyaan
- Mengajukan pernyataan jika terdapat kesalahan konsep pada kelompok lain
- Mengajukan sanggahan
- Mengoreksi kesalahan teman atau guru

##### 2. Proaktif

- mengerjakan tugas kelompok dengan sungguh-sungguh
  - terlibat dalam pembagian tugas kelompok
  - mengajukan pertanyaan, pernyataan dan sanggahan
- terlibat dalam diskusi dan presentasi kelompok