



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

Jl. Dr. Setiabudi No. 11 Brebes 52212 Telp. (0283) 671221
E-mail : sman1_bbs@yahoo.co.id atau info@sma1brebes.sch.id
www.sman1brebes.sch.id

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMA NEGERI 1 BREBES
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI (Sebelas) / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 6 x 45 menit (2 pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI-1 dan 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”.
- KI 3:** 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
- KI4:** 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	KOMPETENSI DASAR (KD) 4.5
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan dan koordinasi, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan dan koordinasi, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)	
1. Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot,	1. Menirukan berbagai bentuk

<p>daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, Keseimbangan dan koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. 3. Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan . 4. Menganalisis latihan koordinasi, power, Keseimbangan dan koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan 5. Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. 6. Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, Keseimbangan dan koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. 7. Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya 	<p>latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, Keseimbangan dan koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. 3. Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran
---	--

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui pendekatan *saintifik* dengan menggunakan model *problem based learning* (pembelajaran berbasis masalah), peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dengan penuh tanggung jawab, disiplin, kerja keras, tenggang rasa, menjunjung tinggi sportifitas dan kerjasama.
2. Mendeskripsikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dengan penuh tanggung jawab, disiplin, kerja keras, tenggang rasa, menjunjung tinggi sportifitas dan kerjasama.
3. Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar dengan penuh tanggung jawab, disiplin, kerja keras, tenggang rasa, menjunjung tinggi sportifitas dan kerjasama.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Aktivitas Kebugaran Jasmani:

- Kecepatan
- Kelincahan
- Keseimbangan dan koordinasi
- 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 / ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Media
 - a. Power point
 - b. Google zoom meet/google meet
 - c. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
 - d. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
 - e. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
2. Alat dan Bahan
 - a. Lapangan/halaman rumah, ruangan yang aman.
 - b. Internet
 - c. HP/laptop/Tablet
 - d. Google form
3. Sumber Belajar
Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Guru :	
Orientasi	
1.	Guru memberikan izin kepada peserta didik untuk memasuki ruang meeting melalui google meet
2.	Setelah memastikan semua peserta didik memasuki atau bergabung di google meet guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka , memanjatkan syukur kepada Tuhan YME kemudian dilanjutkan dengan berdoa untuk memulai pembelajaran.
3.	Guru dengan peserta didik bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya
4.	Setelah kegiatan berdoa dan menyanyikan lagu kebangsaan guru menanyakan kabar kepada peserta didik yang kemudian dilanjutkan dengan memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin

5. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

1. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.
2. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
2. Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : *Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani*
3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
4. Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

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

Kegiatan Inti (105 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik membaca materi dalam bentuk power point, modul materi ajar ataupun materi berupa link yang telah di sediakan oleh guru. (mengamati) 2. Peserta didik diminta untuk menyaksikan video tentang materi yang akan diajarkan (mengamati) 3. Peserta didik diberikan motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi yang akan dipelajari. (Berfikir Kritis)
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></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, contohnya : Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani</i>, yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan 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.</p>

<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. 2. Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari. 3. Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari. 4. Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani melalui media google meet. 2. Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. 3. Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan pemahamannya. 4. Saling tukar informasi tentang materi : <i>Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani</i>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiskusi melalui <i>google meet</i> tentang data dari Materi : <i>Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani</i> 2. Mengolah informasi dari materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas

	<p>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.</p> <p>3. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan menggunakan <i>google form</i></p>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></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"> • 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>Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani</i> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik melalui media <i>google meet</i>.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik berdiskusi melalui <i>google meet</i> untuk menyimpulkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Kecepatan dan kelincahan dalam 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. 2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal melalui <i>google meet</i> tentang materi : <i>Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani</i>. 3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. 4. Bertanya atas presentasi tentang materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani</i> 2. Menjawab pertanyaan tentang materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. 3. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan

- beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Kecepatan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang akan selesai dipelajari
4. Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Kecepatan dan kelincahan dalam 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.

Catatan : Selama pembelajaran *Kecepatan dan kelincahan dalam 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)

1. Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2. Memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3. Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4. Melakukan pelepasan secara mandiri, dan guru menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5. Guru memberikan tugas berupa lembar kerja peserta didik yang harus di isi di rumah.
6. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa.

Pertemuan Ke-2 (3 x 45 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

1. Guru memberikan izin kepada peserta didik untuk memasuki ruang *meeting* melalui *google meet*
2. Setelah memastikan semua peserta didik memasuki atau bergabung di *google meet* guru melakukan pembukaan dengan **salam pembuka**, memanjatkan **syukur** kepada Tuhan YME kemudian dilanjutkan dengan berdoa untuk memulai pembelajaran.
3. Guru dengan peserta didik bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya
4. Setelah kegiatan berdoa dan menyanyikan lagu kebangsaan guru menanyakan kabar kepada peserta didik yang kemudian dilanjutkan **dengan memeriksa kehadiran peserta didik** sebagai sikap **disiplin**
5. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpepsi

1. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
2. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam

kehidupan sehari-hari.

2. Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : *Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani*
3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
4. Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

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

Kegiatan Inti (105 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan cara : <ol style="list-style-type: none">1. Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan melalui powerpoint di google meet.2. Mengamati<ol style="list-style-type: none">a. Lembar kerja materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmanib. Pemberian contoh-contoh materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb3. Membaca. 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 Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani4. Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani5. Mendengar Pemberian materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani oleh guru.6. Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani.</i>

	<p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></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, contohnya :</p> <p>Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Keseimbangan dan koordinasi dalam 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 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.</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. 2. Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari. 3. Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari. 4. Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani melalui google meet. 2. Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan

	<p>dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>3. Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>4. Saling tukar informasi tentang materi : <i>Keseimbangan dan koordinasi dalam 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>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani</i> Mengolah informasi dari materi Keseimbangan dan koordinasi dalam 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. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani</i> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Keseimbangan dan koordinasi

dalam 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.

2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : *Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani*
3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.
4. Bertanya atas presentasi tentang materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.

CREATIVITY (KREATIVITAS)

Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :

1. Laporan hasil pengamatan secara *tertulis* tentang materi : *Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani*
2. Menjawab pertanyaan tentang materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
3. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang akan selesai dipelajari
4. Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Keseimbangan dan koordinasi dalam 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.

Catatan : Selama pembelajaran Keseimbangan dan koordinasi dalam 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 :

1. Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan.
2. Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani yang baru diselesaikan.
3. Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

1. Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani
2. 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 Keseimbangan dan koordinasi dalam aktivitas kebugaran jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

H. PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku selama proses pembelajaran daring berlangsung. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cukup
- 25 = Kurang

- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

- 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)

- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota		50			

	mendapatkan kesempatan untuk berbicara.					
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
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 juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
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)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Penilaian pengetahuan melalui Tes Tertulis melalui google Form.

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

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

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Teknik penilaian

Peserta didik melakukan serangkaian tes di halaman rumah/lapangan kemudian video dikirimkan ke alamat yang sudah di bagi dan hasilnya dituliskan di laporan

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturan dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) sikap baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

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

Waka Bidang Akademik,



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

Guru Mata Pelajaran



Muhamad Saeful Aziz, S. Pd

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Brebes



Samsul Maarif, S. Pd., M. Pd
NIP. 19690126 199802 1 001