

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPS Syafana Islamic School
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IX/ Ganjil
 Materi Pokok : Pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam Pelajaran @40 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator |
|--|--|
| 3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana | <ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot • Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan daya tahan pernapasan dan kelenturan • Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan • Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keseimbangan, dan koordinasi • Menyusun rangkaian gerakan latihan kebugaran jasmani |
| 4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. | <ul style="list-style-type: none"> • Merangkaikan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). • Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dalam latihan sirkuit. |

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot
- Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan daya tahan pernapasan dan kelenturan
- Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan
- Merencanakan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keseimbangan, dan koordinasi
- Menyusun rangkaian gerakan latihan kebugaran jasmani
- Merangkaikan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
- Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dalam latihan sirkuit.

Penguatan Pendidikan Karakter

1. Religiusitas
2. Nasionalisme
3. Kejujuran
4. Kedisiplinan
5. Kemandirian

D. Materi Pembelajaran

Penyusunan program latihan sederhana

- Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.
- Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)
- Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani antara lain.

Model : *Discovery Inquiry Learning*

Pendekatan : Saintifik-TPACK

Metode : Tanya Jawab, Diskusi, Demontrasi, Penugasan

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

2. Alat dan Bahan:

- a. Ruangan yang luas di rumah.
- b. Matras
- c. Bangku/kursi/meja buat penahan kaki
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
- f. Laptop, Infocus, Speaker dan perangkat yang mendukung pembelajaran online

G. Sumber Belajar

- Buku Siswa : Muhajir, 2018. PJOK KELAS IX. Jakarta : Kemdikbud (e-book)
- Buku Guru : Muhajir, 2018. PJOK KELAS IX. Jakarta : Kemdikbud (e-book)
- Internet :
Tentang Kebugaran Jasmani <https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2Kak5ko>
Latihan Kekuatan
Push Ups : <https://www.youtube.com/watch?v=gchoWArHXv0>
Sit Ups : <https://www.youtube.com/watch?v=6eJVLbgxbBE>
Back Ups : <https://www.youtube.com/watch?v=2F0KoTsSer0>
Handstand : <https://www.youtube.com/watch?v=eFmjckKXEoA>
Naik Turun : <https://www.youtube.com/watch?v=MSsqyPTSnEA>

Latihan Kelenturan

Peregangan statis : <https://www.youtube.com/watch?v=OTnOoISmQQc&t=2s>

Peregangan dinamis : <https://www.youtube.com/watch?v=OTnOoISmQQc&t=2s>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

| |
|--|
| 1. Pertemuan Ke-1 (3 x 40 Menit) Melalui Zoom |
| Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) |
| Guru : Orientasi <ul style="list-style-type: none">• Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing masing, lalu memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (PPK-Religius)• Guru memeriksa kehadiran peserta (PPK-Disiplin)• Siswa menyiapkan fisik dan psikis dalam mengawali kegiatan pembelajaran. (PPK-Kemandirian) Siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan jiwa patriotism, dilanjutkan dengan peregangan statis dan dinamis. (PPK-Nasionalis) |

Aperpepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (Aktivitas Atletik Lari Cepat)
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.
 - a. Apa yang kamu ketahui tentang kebugaran jasmani?
 - b. Mengapa kebugaran jasmani itu sangat penting bagi kehidupan??

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materi/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :

Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.

- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

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 (90 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 Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. dengan cara :</p> <p>→ Melihat (tanpa atau dengan Alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. https://www.youtube.com/watch?v=OOZH2KAK5ko</p> <p>→ Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">● Lembar kerja materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.● Pemberian contoh-contoh materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb <p>→ Membaca.</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 Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</p> <p>→ Menulis</p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</p> <p>→ Mendengar</p> <p>Pemberian materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. oleh guru.</p> <p>→ Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p><i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</i></p> |

| | |
|---|--|
| | <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 :</p> <p><i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan 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> <p>→ Mengamati obyek/kejadian</p> <p>Mengamati dengan seksama materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ Membaca sumber lain selain buku teks</p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Aktivitas</p> <p>Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</p> <p>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p>→ Mendiskusikan</p> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</p> <p>→ Mengumpulkan informasi</p> <p>Mencatat semua informasi tentang materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>→ Mempresentasikan ulang</p> <p>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>→ Saling tukar informasi tentang materi :</p> <p><i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan 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</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>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> <ul style="list-style-type: none"> → Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</i> → Mengolah informasi dari materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan 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 Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang ada di <i>google form</i> |
| <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 : <p><i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</i></p> <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> <ul style="list-style-type: none"> → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan 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. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.</i> |

| | |
|--|---|
| | <p>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</p> <p>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang akan selesai dipelajari</p> <p>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan 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.</p> |
|--|---|

Catatan : Selama pembelajaran Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan 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 Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani.
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan prinsip latihan kebugaran jasmani. kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

2. Pertemuan Ke-2 (3 x 40 Menit) Melalui Zoom

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing masing, lalu memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (**PPK-Religius**)
- Guru memeriksa kehadiran peserta (**PPK-Disiplin**)
- Siswa menyiapkan fisik dan psikis dalam mengawali kegiatan pembelajaran. (**PPK-Kemandirian**)
Siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan jiwa patriotism, dilanjutkan dengan peregangannya statis dan dinamis. (**PPK-Nasionalis**)

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.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

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 (90 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 Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) dengan cara :</p> <p>→ Melihat (tanpa atau dengan Alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>→ Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lembar kerja materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) ● Pemberian contoh-contoh materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb <p>→ Membaca.</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 kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</p> <p>→ Menulis</p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</p> <p>→ Mendengar</p> <p>Pemberian materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) oleh guru.</p> <p>→ Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p><i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</i></p> <p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p> |
| 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 :</p> <p>→ Mengajukan pertanyaan tentang materi :</p> <p><i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</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> |
| Data collection (pengumpulan data) | <p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> |

→ **Mengamati obyek/kejadian**

Mengamati dengan seksama materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.

→ **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 Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang sedang dipelajari.

→ **Aktivitas**

Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang sedang dipelajari.

→ **Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber**

Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.

COLLABORATION (KERJASAMA)

Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:

→ **Mendiskusikan**

Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)

→ **Mengumpulkan informasi**

Mencatat semua informasi tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.

→ **Mempresentasikan ulang**

Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) sesuai dengan pemahamannya.

(1) Latihan Kekuatan Otot Perut

Peserta didik mungkin berkeinginan memiliki perut yang langsing dan atletis, untuk itu maka lakukan gerak berikut ini dengan teratur, salah satu bentuk latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

(a) Latihan ini dilakukan secara individual dan dapat juga secara berpasangan, contoh berikut ini yang dilakukan secara berpasangan.

- (b) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala dan pasangan memegang ujung jari kaki.
- (c) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- (d) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya sampai batas kemampuan.
- (e) Untuk latihan ini intensitasnya atau jumlah pelaksanaannya tingkatkan selalu dari waktu ke waktu.

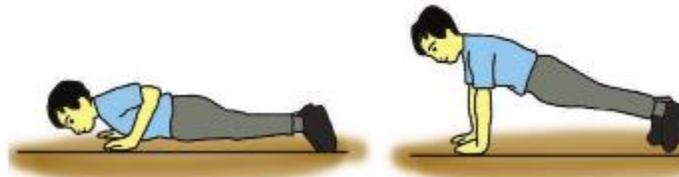


Gambar 5.1 Latihan kekuatan otot perut (*sit-up*)

(2) Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Jenis latihan yang ke-2 yang akan dipelajari peserta didik adalah latihan untuk melatih kekuatan otot-otot lengan, cara melakukannya sebagai berikut. Jenis latihan ini di kenal dengan nama push-up.

- (a) Tidur telungkup, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- (b) Kedua telapak tangan menempel di lantai dengan posisi dibuka selebar bahu dan kedua siku ditekuk.
- (c) Angkat badan ke atas hingga kedua lengan lurus, posisi badan dan kaki dalam satu garis lurus.
- (d) Kemudian turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- (e) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (f) Batas akhir melakukan latihan ini adalah kedua lengan tidak sanggup lagi mengangkat badan.



Gambar 5.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (*push-up*) websitesedukasi.com

b) Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). *Weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti: memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya.

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut.

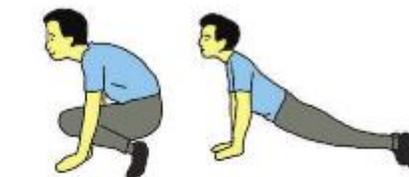
(1) Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Sebelum dilakukan latihan daya tahan menggunakan beban ini sebaiknya harus pahami beberapa prinsip dan syarat latihan beban adalah sebagai berikut. a. Latihan beban harus didahului dengan (*warm up*) pemanasan yang menyeluruh. b. Prinsip *overload* harus diterapkan, karena perkembangan otot hanya mungkin apabila dibebani dengan tahanan yang kian hari bertambah berat. c. Sebagai patokan dianjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM (*repetisi maksimal*) untuk setiap bentuk latihan. d. Agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk

(2) Latihan Daya Tahan Otot Tungkal

Berikut ini akan dipelajari tentang bentuk latihan untuk mengembangkan daya tahan otot-otot tungkai, lengan, dan perut. Untuk memudahkan memahami cara melakukan latihan ini dapat diamati Gambar 5.7, cara melakukannya sebagai berikut.

- (a) Posisi awal, duduk jongkok dengan menumpu pada ujung-ujung jari kaki dan kedua telapak tangan diletakkan di lantai pada sisi luar paha



Gambar 5.7 Latihan daya tahan otot tungkai

- (b) Hitungan 1: Lemparkan kedua tungkai sejauhny ke belakang secara bersamaan dan mendaratkan ujung-ujung jari kaki
(c) Hitungan 2: kembali ke posisi awal
(d) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Cukup melelahkan bukan, latihan jenis ini juga akan memacu denyut jantung. Ini berarti jenis latihan seperti ini jika dilakukan dengan agak cepat akan sangat bermanfaat untuk melatih kekuatan otot-otot jantung.

websitesedukasi.com

→ **Saling tukar informasi** tentang materi :

Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)

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.

Data processing (pengolahan Data)

COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :

→ **Berdiskusi** tentang data dari Materi :

Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)

→ Mengolah informasi dari materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) 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 Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)

Verification (pembuktian)

CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :

→ 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 :

Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)

| | |
|--|---|
| | <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> <ul style="list-style-type: none"> → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</i> → Menjawab pertanyaan tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. |
| <p>Catatan : Selama pembelajaran Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) 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</p> | |
| <p align="center">Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> | |
| <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang baru dilakukan. ● Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) yang baru diselesaikan. ● Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) ● 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

3. Pertemuan Ke-3 (3 x 40 Menit)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing masing, lalu memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (**PPK-Religius**)
- Guru memeriksa kehadiran peserta (**PPK-Disiplin**)
- Siswa menyiapkan fisik dan psikis dalam mengawali kegiatan pembelajaran. (**PPK-Kemandirian**)
Siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan jiwa patriotism, dilanjutkan dengan peregangannya statis dan dinamis. (**PPK-Nasionalis**)

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.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

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 (90 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 Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dengan cara :</p> <p>→ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>→ Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lembar kerja materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) ● Pemberian contoh-contoh materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb <p>→ Membaca.</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 kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>→ Menulis</p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> <p>→ Mendengar</p> <p>Pemberian materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) oleh guru.</p> <p>→ Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p><i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i></p> <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 :</p> <p><i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</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> <p>→ Mengamati obyek/kejadian</p> <p>Mengamati dengan seksama materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ Membaca sumber lain selain buku teks</p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Aktivitas</p> <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 kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</p> <p>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> |

→ **Mendiskusikan**

Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi)

→ **Mengumpulkan informasi**

Mencatat semua informasi tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi) yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.

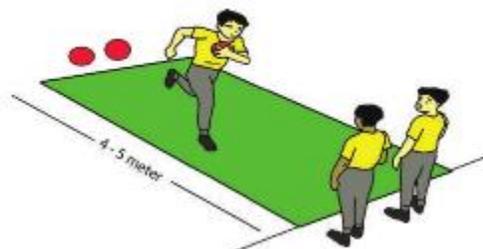
→ **Mempresentasikan ulang**

Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi) sesuai dengan pemahamannya.

(1) Latihan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (Shuttle Run)

Jika terdapat peserta didik yang berbakat terhadap satu cabang olahraga permainan seperti sepak bola atau bola basket, kedua jenis olahraga ini sangat membutuhkan kelincihan gerak. Salah satu bentuk latihan untuk meningkat kelincihan adalah latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*), cara pelaksanaan gerakan ini sebagai berikut.

- (a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
- (b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berbalik lari secepatnya titik *start* larinya.
- (c) Jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak
- (d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

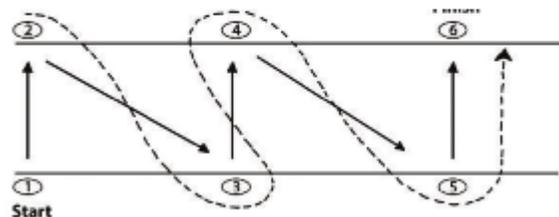


Gambar 5.17 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

(2) Latihan Lari Bolak Belok (Zig-Zag)

Bentuk latihan yang ke-2 untuk melatih kelincihan dapat dilakukan dengan aktivitas lari berbelok-belok (*zig-zag*), pola pelaksanaannya amati Gambar 5.18 sebagai berikut.

- (a) Buatlah sebuah lintasan berbelok-belok dengan menempatkan benda/sepatu posisi zig-zag (5-10 titik)
- (b) Berdiri di belakang garis *start*, lakukan berlari secepatnya mengikuti lintasan zig-zag.
- (c) Lakukan lari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali
- (d) Jarak setiap titik sekitar dua meter.



Gambar 5.18 Latihan lari berbelak-belok (*zig-zag*)

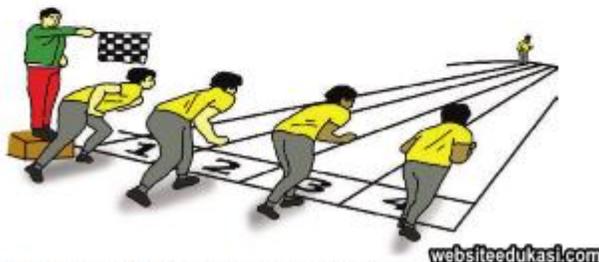
Untuk meningkat tingkat kesulitan latihan untuk meningkatkan kelincihan ini dapat dilakukan dengan memperpendek jarak zig-zag.

(c) **Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran : 4-6 kali giliran, intensitas : 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Amati peragaan cara melakukan latihan kecepatan bergerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.



Gambar 5.21 Latihan kecepatan menempuh jarak 60 meter

(1) **Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau**

Bentuk latihan berikut ini dapat digunakan untuk mengembangkan keseimbangan tubuh, cara melakukan latihan keseimbangan berdiri bangau untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

- (a) Diawali dengan berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping badan rileks
- (b) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri dilipat ke belakang dan di pegang dengan tangan kanan di belakang pantat.
- (c) Luruskan tangan kiri ke samping setinggi bahu
- (d) Lakukan gerakan ini selama 2 x 8 hitungan
- (e) Selanjutnya lakukan berdiri dengan kaki kiri



Gambar 5.22 Latihan keseimbangan berdiri bangau

→ **Saling tukar informasi** tentang materi :

Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

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>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> <ul style="list-style-type: none"> → Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i> → Mengolah informasi dari materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 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 Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) |
| <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 : <p><i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i></p> <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> <ul style="list-style-type: none"> → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</i> |

| | |
|--|--|
| | <p>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</p> <p>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) yang akan selesai dipelajari</p> <p>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.</p> |
|--|--|

Catatan : Selama pembelajaran Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi)
- 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 kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru melalui virtual zoom. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

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

Keterangan :

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

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

- 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 mendapatkan kesempatan untuk berbicara. | | 50 | | | |
| 3 | Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok. | 50 | | | | |
| 4 | Datang tepat waktu sesuai jadwal | 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 melalui pengamatan selama pembelajaran daring

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 | Cooperative dengan teman yang lain dalam diskusi | | 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
 - Ujian pengetahuan melalui *google form*
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Contoh Soal ujian

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. | |

- a. 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 untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh keluarga dirumah dan di rekam dalam bentuk video.
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan 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 sit up
 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 sit up
 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 sit up
 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.
 Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b . Lembar pengamatan penilaian hasil gerak latihan kekuatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

- 1) Penilaian hasil latihan kekuatan
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk latihan kekuatan, yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:
 (1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
 (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan kekuatan dilakukan selama 30 detik per butir tes kecuali handstand di hitung berdasarkan waktu.
 (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
 (4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

| Push Ups | Sit Ups | Back Ups | Handstand | Naik Turun | Predikat Nilai | Klasifikasi Nilai |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|-------------------|
| ≥ 30 kali | ≥ 20 kali | ≥ 20 kali | ≥ 20 detik | ≥ 20 kali | 86 – 100 | Sangat Baik |
| 26 – 29 kali | 16 – 20 kali | 16 – 20 kali | 16 – 19 detik | 16 – 20 kali | 71 - 85 | Baik |
| 20 – 25 kali | 11 – 15 kali | 11 – 15 kali | 11 – 15 detik | 11 – 15 kali | 56 – 70 | Cukup |
| ≤ 20 kali | ≤ 10 kali | ≤ 10 kali | ≤ 10 detik | ≤ 10 kali | ≤ 55 | Kurang |

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

| Push Ups | Sit Ups | Back Ups | Handstand | Naik Turun | Predikat Nilai | Klasifikasi Nilai |
|----------------|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|
| ≥ 20 kali | ≥ 41 kali | ≥ 28 kali | ≥ 15 detik | ≥ 3.52 mnt | 86 – 100 | Sangat Baik |
| 16 – 19 kali | 22 – 40 kali | 20 – 28 kali | 11 – 14 detik | 3.53 – 4.56 mnt | 71 - 85 | Baik |
| 11 – 15 kali | 10 – 21 kali | 10 – 19 kali | 6 – 10 detik | 4.57 – 5.58 mnt | 56 - 70 | Cukup |
| ≤ 10 kali | ≤ 9 kali | ≤ 9 kali | ≤ 5 detik | ≤ 5.59 mnt | ≤ 55 | Kurang |

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

| Lari 60 m | Gantung/ Angkat tubuh | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1.200 m | Predikat Nilai | Klasifikasi Nilai |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|
| \geq 7.2 dtk | \geq 19 kali | \geq 41 kali | \geq 73 | \geq 3.14 mnt | 86 – 100 | Sangat Baik |
| 7.3 – 8.3 dtk | 14 – 18 kali | 30 – 40 kali | 60 – 72 | 3.15 – 4.25 mnt | 71 - 85 | Baik |
| 8.4 – 9.6 dtk | 9 – 13 kali | 21 – 29 kali | 50 – 59 | 4.26 – 5.12 mnt | 56 – 70 | Cukup |
| \leq 11.0 dtk | \leq 8 kali | \leq 20 kali | \leq 49 | \leq 5.13 mnt | \leq 55 | Kurang |

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

| Lari 60 m | Gantung/ Siku tekuk | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1.200 m | Predikat Nilai | Klasifikasi Nilai |
|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|
| \geq 8.4 dtk | \geq 41 kali | \geq 28 kali | \geq 50 | \geq 3.52 mnt | 86 – 100 | Sangat Baik |
| 8.5 – 9.8 dtk | 22 – 40 kali | 20 – 28 kali | 39 – 49 | 3.53 – 4.56 mnt | 71 - 85 | Baik |
| 9.9 – 11.4 dtk | 10 – 21 kali | 10 – 19 kali | 31 – 38 | 4.57 – 5.58 mnt | 56 - 70 | Cukup |
| \leq 11.5 dtk | \leq 9 kali | \leq 9 kali | \leq 30 | \leq 5.59 mnt | \leq 55 | Kurang |

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

Tangerang, 19 Juli 2019

Mengetahui
Kepala Sekolah SMPS Syafana Islamic School

Guru PJOK

H. Mantazakka, Lc
NIP/NRK.

Aryan Pradana Munandar, S. Pd
NIP/NRK.