

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA BPI 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam Pelajaran @25 Menit

### A. Kompetensi Inti

- **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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> <li>• Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> <li>• 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 .</li> <li>• Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan</li> <li>• 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.</li> <li>• Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</li> <li>• Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya</li> <li>• Menirukan berbagai bentuk 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.</li> <li>• Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</li> <li>• Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran</li> </ul>
<p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes 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 secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power,</li> </ul>

	keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik
--	--

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- 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 .
- Menganalisis latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan
- 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.
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menjelaskan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya
- Menirukan berbagai bentuk 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.
- Menirukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.
- Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran
- Melakukan tes 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 secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik
- Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik

### D. Materi Pembelajaran

#### Fakta

1. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani melalui media elektronik
2. Latihan bentuk-bentuk kebugaran jasmani pada club-club olahraga

#### Konsep

1. Latihan kelenturan
2. Latihan keseimbangan
3. Latihan kecepatan
4. Latihan kelincahan
5. Latihan daya tahan
6. Latihan kekuatan

#### Prinsip

1. Bentuk-bentuk latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
2. Variasi dan kombinasi latihan gerakan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
3. Tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA

#### Prosedur :

1. Kelenturan : keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian
2. Keseimbangan : kemampuan dalam memelihara posisi tubuh yang statis dan dinamis
3. Kelincahan : kemampuan tubuh mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa hilang keseimbangan
4. Daya tahan :
5. Kekuatan : kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan

### E. 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.
- d. Google meet, youtube channel, google form, microsoft office(power point)

## 2. Alat dan Bahan:

- halaman rumah
- Palang tunggal/atas pintu
- Matras/kasur
- Peluit dan Stopwatch.
- Panduan Pembelajaran Siswa.

## F. 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

## Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN pertemuan ke 1 (keseimbangan dan kelentukan)	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran <b>via google meet</b></li><li>Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin via google form</b> dengan kewajiban siswa menyalakan webcam/camera.</li><li>Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li></ul> <p><b>Aprersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li><li>Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li><li>Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li></ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Manfaat kebugaran jasmani dan pengaruhnya terhadap produktivitas</i></li><li>Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li><li>Mengajukan pertanyaan</li></ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li><li>Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li><li>Pembagian kelompok belajar</li><li>Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li></ul>	10 Menit

<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (keseimbangan dan kelentukan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, poerpoint</li> <li>2. Peserta didik mengamati gerakan keseimbangan dan kelentukan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani ( keseimbangan dan kelentukan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</li> <li>2. Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukansaatmelakukangerakan keseimbangan dan kelentukan pada komponen kebugaran jasmanidenganbenardan membuat kesimpulannya.</li> <li>3. Menjelaskan komponen kebugaran jasmani ( keseimbangan dan kelentukan ) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</li> <li>4. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang seringdilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benard an membuat kesimpulannya.</li> <li>5. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ol> <p><b>Mengeksplor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baikdengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>2. Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baikdengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> </ol> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, yang cocok sesuai dengan kemampuan awalnya</li> </ol>	20 Menit
	<p><b>Menkomunikasikan</b></p> <p>Melakukan latihan kelentukan dan keseimbangan, dengan menunjukan bukti Flyer VIDEO/gambar dan dikirim ke link tugas Google Form.</p>	40 menit
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diminta menyimpulkan tentang manfaat kebugaran jasmani bagi produktivitas</li> </ol>	5 Menit

KEGIATAN pertemuan ke 2 ( kecepatan dan kelincahan )	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran <b>via google meet</b></li> <li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin via google form</b> dengan kewajiban siswa menyalakan webcam/camera.</li> <li>• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aprersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li> <li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Manfaat kebugaran jasmani dan pengaruhnya terhadap produktivitas</i></li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> </ul>	10 Menit

<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kecepatan dan kelincahan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, poerpoint</li> <li>• Peserta didik mengamati gerakan kecepatan dan kelincahan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani kecepatan dan kelincahan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</li> <li>• Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukansaat melakukangerakan kecepatan dan kelincahan pada komponen kebugaran jasmanidenganbenardan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Menjelaskan komponen kebugaran jasmani ( kecepatan dan kelincahan ) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengeksplor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baikdengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>• Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baikdengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memilih bentuk latihan kecepatan dan kelincahan , yang cocok sesuai dengan kemampuan awalnya</li> </ul>	20 Menit
	<p><b>Menkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kelentukan dan keseimbangan, dengan menunjukan bukti Flyer VIDEO/gambar dan dikirim ke link tugas Google Form.</li> </ul>	40 menit
<b>Penutup</b>	2. Peserta didik diminta menyimpulkan tentang manfaat kebugaran jasmani bagi produktivitas	5 Menit

KEGIATAN pertemuan ke 3	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
-------------------------	--------------------	---------------

<b>(daya tahan dan kekuatab)</b>		
<b>Pendahuluan</b>	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran <b>via google meet</b></li> <li>• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin via google form</b> dengan kewajiban siswa menyalakan webcam/camera.</li> <li>• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aprersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li> <li>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Manfaat kebugaran jasmani dan pengaruhnya terhadap produktivitas</i></li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Pembagian kelompok belajar</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> </ul>	10 Menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, poerpoint</li> <li>4. Peserta didik mengamati gerakan daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani ( daya tahan dan kekuatan) selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</li> <li>7. Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukansaatmelakukangerakan daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmanidenganbenardan membuat kesimpulannya.</li> <li>8. Menjelaskan komponen kebugaran (daya tahan dan kekuatan ) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</li> </ol>	20 Menit

	<p>9. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>10. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Mengeksplor</b></p> <p>3. Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <p>4. Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <p>2. Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, yang cocok sesuai dengan kemampuan awalnya</p>	
	<p><b>Menkomunikasikan</b></p> <p>Melakukan latihan kelentukan dan keseimbangan, dengan menunjukan bukti Flyer VIDEO/gambar dan dikirim ke link tugas Google Form.</p>	40 menit
<b>Penutup</b>	<p>3. Peserta didik diminta menyimpulkan tentang manfaat kebugaran jasmani bagi produktivitas</p>	5 Menit

#### G. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap
2. SIKAP/PRILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI
3. (AFEKTIF)

NO	PRILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS JAWABAN			
		1	2	3	4
1.	Mengisi absen				
2.	Menyalakan webcam				
3.	Menggunakan seragam lengkap				
4.	Aktif tanya jawab				
5.	Mengisi resume				
	Jumlah				
	Jumlah skor maksimal = 20				

#### 4. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian  
Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.</li> <li>b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.</li> <li>c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.</li> </ul>	
2.	<p>Konsep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.</li> <li>b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.</li> <li>c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.</li> </ul>	
3.	<p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.</li> <li>b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan.</li> <li>c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.</li> </ul>	

- 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:  $SP/24 \times 100$

## 5. Penilaian Keterampilan

### PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK KEBUGARAN JASMANI (PSIKOMOTOR)

NO	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	Melakukan Teknik latihan kelenturan				
2	Melakukan Teknik latihan keseimbangan				
3	Melakukan Teknik latihan kecepatan				
4	Melakukan teknik latihan kelincahan				
5	Melakukan teknik latihan daya tahan				
	Jumlah				
	Jumlah skor maksimal = 20				

....., Juli 20...

Mengetahui  
Kepala Sekolah .....

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP/NRK.

.....  
NIP/NRK.

Catatan Kepala Sekolah

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