

DOKUMEN PERANCANGAN PEMBELAJARAN 2



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
INSTRUMEN PENILAIAN**

**MEDIA AJAR
BAHAN AJAR**

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



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



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

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(LURING)**

Sekolah	: SMA NEGERI 1 BREBES
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI (Sebelas) / Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit (1 pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

KOMPETENSI INTI (KI) 1	KOMPETENSI INTI (KI) 2
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
KOMPETENSI INTI (KI) 3	KOMPETENSI INTI (KI) 4
Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

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

KOMPETENSI DASAR (KD) 3.5	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan	3.5.1 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran

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

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

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

D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani:

1. Kecepatan
2. Kelincahan

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani antara lain:

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

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan

- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan

2. Alat dan Bahan:

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

G. Sumber Belajar

1. Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007. Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
2. Modul Aktifitas Kebugaran Jasmani Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI. Mochamad Windarto. Jakarta
3. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014
4. Bahan Ajar Aktifitas Kebugaran Jasmani kelas XI. Muhamad Saeful Aziz. 2021
5. <https://www.youtube.com/watch?v=B-44SPrwgm4>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>
7. https://youtu.be/JGX2E0_bOoY

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<p>Guru :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran b. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin c. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. 2. Aperpepsi <ol style="list-style-type: none"> a. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya b. Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. c. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 3. Motivasi <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. b. Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan.</i> c. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung d. Mengajukan pertanyaan

4. Pemberian Acuan

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

Kegiatan Inti (105 Menit)

Sintak Model Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran

Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)

KEGIATAN LITERASI

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi *Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan* dengan cara :

1. Melihat (tanpa atau dengan Alat)

Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.

2. Mengamati

a. Lembar kerja materi *Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan*.

b. Pemberian contoh-contoh materi *Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan* untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb

3. Membaca.

Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan *Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan*.

4. Menulis

Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani

5. Mendengar

Pemberian materi *Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan* oleh guru.

6. Menyimak

Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : *Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan*

untuk melatih rasa syukur, kesungguhan dan kedisiplinan, ketelitian, mencari informasi.

<p>Problem statemen (<i>pertanyaan/identifikasi masalah</i>)</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.
<p>Data collection (<i>pengumpulan data</i>)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. 2. Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang sedang dipelajari. 3. Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang sedang dipelajari. 4. Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan</i>

	<p><i>kelincahan</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. 3. Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri sesuai dengan pemahamannya. 4. Saling tukar informasi tentang materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> 2. Mengolah informasi dari materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> 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. 3. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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

	<p>keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan hasil diskusi tentang materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. 2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> 3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. 4. Bertanya atas presentasi tentang materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <p>Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang materi : <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> 2. Menjawab pertanyaan tentang materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. 3. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang akan selesai dipelajari 4. Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi <i>Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran Kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Kegiatan Penutup (15 Menit)

1. Peserta didik :

- a. Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi **Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan** yang baru dilakukan.
- b. Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran **Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan** yang baru diselesaikan.
- c. Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

2. Guru :

- a. Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran **Konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan**
- b. Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- c. Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

I. PENILAIAN HASIL BELAJAR

No	Aspek	No. IPK	IPK	Teknik Penilaian	Bentuk
1	Sikap	2.3.1	Peserta didik menunjukkan perilaku kerja sama, santun, toleran, responsif dan proaktif serta bijaksana sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.	Penilaian Observasi, penilaian diri sendiri, penilaian teman sebaya	Lembar Observasi
2	Pengetahuan	3.5.1	Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dengan menggunakan instrumen terstandar	Ujian tulis	Uraian
		3.5.2	Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kelincahan dengan menggunakan instrumen terstandar		

3	Keterampilan	4.5.1	Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dengan menggunakan instrumen terstandar	Sirkuit Training	Tes unjuk kerja
		4.5.2	Mempraktikkan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kelincahan dengan menggunakan instrumen terstandar		

Waka Bidang Akademik,




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

Guru Mata Pelajaran



Muhamad Saeful Aziz, S.
Pd
NIP.

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Brebes



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

INSTRUMEN PENILAIAN/EVALUASI

1. Penilaian Sikap

a. Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

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

Keterangan :

- a. BS : Bekerja Sama
- b. JJ : Jujur
- c. TJ : Tanggun Jawab
- d. 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 = $100 \times 4 = 400$
- 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

b. 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	...	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

c. Penilaian Teman Sebaya

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

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

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

5	...		50			
---	-----	--	----	--	--	--

Catatan :

- 1) Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
- 2) Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
- 3) Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
- 4) Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. 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 a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

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

b) Soal nomor 2

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

c) Soal nomor 3

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

d) Soal nomor 4

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

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

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

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan dilakukan dengan cara siswa memvideokan beberapa gerak dasar dalam latihan kebugaran jasmani yang terdiri dari **Latihan Kelentukan, Latihan Keseimbangan dan Latihan Kekuatan otot**. Kemudian siswa mengupload video tersebut di akun media sosial.

Indikator	Aspek Yang dinilai	Skor	Nilai
Melakukan Latihan Kecepatan	1. Banyaknya bentuk latihan yang ditampilkan	15 – 30	
	2. Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria	35 – 75	
Jumlah Nilai			
Melakukan latihan Kelincahan	1. Banyaknya bentuk latihan yang ditampilkan	15 – 30	
	2. Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria Latihan yang ditampilkan sudah memenuhi kriteria	35 – 75	
Jumlah Nilai			

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						Awal	Remedial	
		KD								
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						Awal	Remedial	
		KD								
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

MEDIA AJAR

A. KOMPETENSI INTI (KI)

KOMPETENSI INTI (KI) 1	KOMPETENSI INTI (KI) 2
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
KOMPETENSI INTI (KI) 3	KOMPETENSI INTI (KI) 4
Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

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

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

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

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

D. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan

2. Alat dan Bahan:

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

BAHAN AJAR

A. KECEPATAN

1. Kecepatan (Speed) Pengertian dan bentuk - bentuk latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.



Kecepatan atau speed merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

2. Definisi Kecepatan Menurut Para Ahli

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

3. Macam - Macam Kecepatan.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a. Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

b. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya

c. **Kecepatan bergerak**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan

4. Bentuk - bentuk latihan kecepatan.

- a. Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m
- b. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m
- c. Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25m

B. KELINCAHAN

1. Pengertian Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat diperlukan untuk cabang-cabang olahraga permainan seperti bola voli, bola basket, sepak bola, hoki, soft ball, dan sebagainya. Demikian pula dengan cabang olah raga perseorangan seperti tinju, pencak silat, bulu tangkis, anggar, dan sebagainya.

Kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif ,cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang sangat eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi di serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak akan dapat merubahnya (menurut Baley, James A, tahun 1986: 198).

2. Kelincahan menurut Ahli.

Menurut Kirkendall dkk (1980:243) kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien. Jadi kelincahan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja, Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (shuttle-run), lari kulak-kelok (zig-zag run), jongkok-berdiri (squat-thrust), dan sejenis lainnya.

Kelincahan (agility) menurut Ngurah Nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen

kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

3. Ciri-Ciri Latihan Kelincahan (Agility).

- a. Bentuk-bentuk latihannya harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan.
- b. Rangsangan terhadap pusat saraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang urgen bagi baiknya kelincahan.
- c. Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisikondisi alat,lapangan dsb.
- d. Ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan.

4. Cara Latihan Kelincahan / Bentuk Latihan Kelincahan

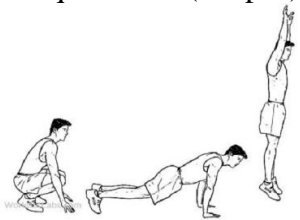
- a. Lari Bolak-balik



- b. Lari zig-zag



- c. Squat Trust (Burpee).



- d. Lari Rintangan (Obstacle Run).



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

SATUAN PENDIDIKAN : SMA NEGERI 1 BREBES
MATA PELAJARAN : PENJASORKES
SUB TEMA : Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecapatan dan Kelincahan)
KELAS/SEMESTER : XI (Sebelas) / I (Ganjil)

NAMA SISWA :
KELAS :

A. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan , dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar

B. Tujuan

- 1. Menjelaskan analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan menggunakan instrumen terstandar
- 2. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan, kelincahan menggunakan instrumen terstandar

C. Alat, Bahan dan Media

1. Media:

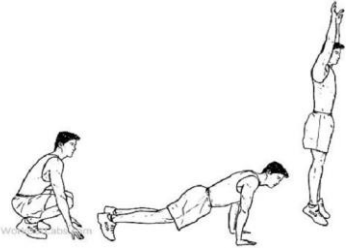
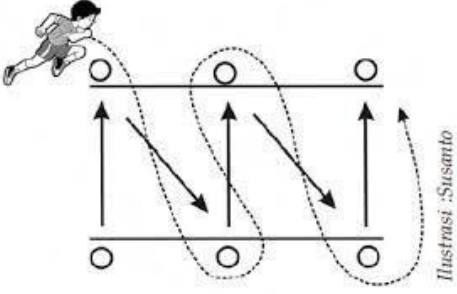

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan keterampilan kecepatan dan kelincahan
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan

2. Alat dan Bahan:

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

D. Langkah Kegiatan

Lakukanlah kegiatan keterampilan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan di bawah ini dan jawablah pertanyaannya!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kecepatan?	
2	<p>Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini...</p> 	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur...</p>	
4	<p>Gambar di bawah ini adalah latihan untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani Apakah ?</p> 	
5	Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif, adalah definisi dari....	
6	Diskusikanlah dengan kelompokmu ,cara-cara melakukan keterampilan latihan kecepatan dan kelincahan yang benar secara seksama.	
7	Mintalah pendapat dari temanmu mengenai gerakan passing bawah yang kamu lakukan.	
8	Cobalah sekali lagi sesuai dengan pendapat temanmu.	
9	Berikanlah perbaikan – perbaikan atas kesalahan yang kamu lakukan	

E. Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu , presentasikan dan diskusikan.

F. Kunci jawaban


- a. Untuk meningkatkan kecepatan bergerak , latihan yang digunakan adalah:
 - 1) Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m.
 - 2) Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m.
 - 3) Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25 m.
- b. Squat trush
Kegunaanya untuk melatih kelincahan
- c. Lari zig-zag
Kegunaan untuk melatih kelincahan.
- d. Balance.
Untuk melatih keseimbangan.
- e. Kordinasi
Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif . Contoh melambungkan dan menangkap bola.

Waka Bidang Akademik,



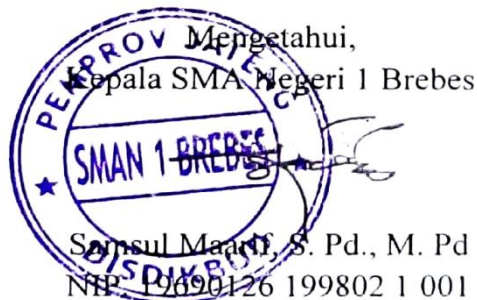
Dewi Ekasari, M. Pd
NIP. 19841102 201001 2 015

Guru Mata Pelajaran



Muhamad Saeful Aziz, S.
Pd
NIP.

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Brebes



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