



**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**  
**PPG DALAM JABATAN**  
**ANGKATAN 2**  
**TAHUN 2020**



**PERANGKAT PEMBELAJARAN**  
**DARING (DALAM JARINGAN)**

**DISUSUN OLEH**

**M IZZAT IBRAHIM, S. Pd**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING**

Nama Pembuat : M. Izzat Ibrahim  
 Sekolah : SMP N 01 BUMIAYU  
 Email/Surel : zzatibrahim@gmail.com  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII/I (Gasal)  
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (4 JP)  
**Tujuan Pembelajaran**

<p><b>Tujuan Pembelajaran</b>                  Setelah mengikuti proses pembelajaran Kebugaran Jasmani, peserta didik diharapkan dapat memahami dan mempraktikkan Push Up, Sit Up, Back Up dengan baik dan benar</p>	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>
	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	Menganalisis dan menguraikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	Membuktikan dan mengimplementasikan manfaat berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dengan mengkombinasikan dengan workout at home, serta mengaplikasikan dengan pengalaman secara nyata

**Langkah – Langkah Pembelajaran**

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Model:</b> Blanded Learning</li> <li>• <b>Metode:</b> Discovery Learning dan Game Based Learning</li> <li>• <b>MediadanAlat Pembelajaran:</b> oVideo Pembelajaran oLKPD oBukuPaket oHandphoneAndroid oWhats App Group oGoogleForm</li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> -Muhajir.2016.PJOK (Buku</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Materi:</b> Kebugaran Jasmani</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Fokus Penguatan Karakter:</b> oBerani oPercaya diri oKerjasama dan Kejujuran oMenghargai sesama oPantang menyerah</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Apabila Memungkinkan Pembelajaran sesekali dilaksanakan dengan tatap muka, sesuai dengan protokol kesehatan</b></li> </ul>	<p><b>1) Kegiatan Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Orientasi : Guru membuka kelas Whatsup, Google Classroom, penguatan pendidikan karakter berdoa, cek kehadiran, pembuatan kontrak pembelajaran baik dalam pembelajaran hingga penugasan, penyampaian kompetensi dasar dan indikator pembelajaran</li> <li>b. Apersepsi : Guru mengirim materi video pembelajaran pada google classroom, siswa mengkaitkan dengan pengalaman secara nyata,</li> <li>c. Motivasi : Guru menampilkan video motivasi kerja keras dan jujur pada diri sendiri</li> </ol> <p><b>2) Kegiatan Inti</b></p> <p><b>a. Stimulation (Pemberian Rangsang)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa membuka link dari guru pada googel Classroom</li> <li>2. Siswa dan guru <b>Flip Card Workout At Home</b> (modifikasi permainan dari penulis), untuk aturan permainan dan keterangan terdapat pada lampiran</li> <li>3. Siswa mengeksplor dan mencoba setiap bentuk latihan baik dari intensitas rendah hingga ke kompleksitas gerak yang terdapat pada aplikasi swordkit-kid</li> </ol> <p><b>b. Statement (Identifikasi Masalah)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagikan form mind map (peta konsep) siswa mengelompokan materi dan menginput pada form peta konsep</li> <li>2. Siswa mengidentifikasi kesalahan setiap gerakan</li> </ol> <p><b>c. Data Collection (Pengumpulan Data)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengumpulkan data terkait dengan macam – macam latihan kebugaran jasmani</li> <li>2. Siswa mengumpulkan dan mengidentifikasi video yang ada pada swordkit kid terkait latihan</li> <li>3. Siswa mengelompokan latihan berdasarkan kelompok otot</li> </ol> <p><b>d. Data Processing (Pengolahan Data)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba setiap gerakan yang terdapat pada program yang telah diamati pada swordkit</li> <li>2. Siswa merekam setiap item latihan kebugaran jasmani</li> <li>3. Setiap siswa mencari sumber pembandingan dan menunjukkan pada guru</li> </ol> <p><b>e. Verification (Pembuktian)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah melakukan observasi pada program dan melakukan percobaan gerakan siswa dan guru membuktikan hasil dari latihan dengan pengamatan otot mana saja yang mengalami kontraksi sebagai asumsi bahwa latihan kebugaran dilakukan secara benar</li> <li>2. Setiap siswa membuktikn latihan dengan video dan dikirim kepada guru melalui google form</li> </ol> <p><b>f. Generalization (Menarik Kesimpulan)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah mengamati dan mempraktikkan masing – masing aktifitas latihan maka siswa menarik kesimpulan</li> <li>2. Peserta didik memaparkan kesalahan yang dimungkinkan terjadi pada setiap latihan</li> <li>3. Guru dan siswa mengkolaborasikan hasil pengamatan kemudian ditulis bersama pada peta konsep</li> <li>4. Siswa menarik kesimpulan dari keseluruhan rangkaian pembelajaran</li> </ol>

	<b>3) Kegiatan Penutup</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan review terkait kegiatan pembelajaran</li> <li>2. Guru memberikan tugas proyek pembuatan video latihan kebugaran jasmani yang mana akan dikirimkan melalui google form yang telah dibuat guru.</li> <li>3. Peserta didik mendapat umpan balik.</li> <li>4. Menyampaikan kriteria penilaian praktik</li> <li>5. Guru mempersilahkan peserta didik untuk berdoa dan mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan YME</li> </ol>	
Asesment a. Sikap : Jurnal/observasi. (tidak dilakukan penilaian mengingat pembelajaran daring dan pandemi) b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan ( <i>GoogleForm/Quiz</i> ) c. Keterampilan: Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)		
Tagihan mempraktikan latihan kebugaran jasmani	<u>Pengetahuan</u>	<u>Keterampilan</u>
	Google Form	Projek Video
	Kerjakan soal pada aplikasi link dibawah ini	Setiap siswa membuat video tehnik dasar permainan Kebugaran Jasmani

**Mengetahui,  
Pembimbing**

**Dr. Agustiyanto, M. Pd  
NIP. 196808181994031001**

Bumiayu, 24 September 2020

**Guru Mata Pelajaran**

**M. Izzat Ibrahim, S. Pd  
NIP-**

### **Catatan Penting :**

1. Untuk materi remidi siswa yang tidak memenuhi KKM mengirimkan hasil peta konsep dan melakukan perbaikan pembelajaran dengan mengirim atau mengedit ulang video tugas
2. Untuk materi pengayaan siswa beserta guru menyimpulkan hasil latihan dan hasil pembelajaran dan menunangkan pada peta konsep
3. Pada pembelajaran online setiap siswa membuka google classroom sesuai dengan kode kelas yang telah tercantum
4. Kemudian ikuti instruksi pembelajaran yang terdapat pada penugasan
5. Setiap tata cara pembelajaran akan dikirimkan melalui link tautan yang di share pada google classroom
6. Penilaian terdiri dari penilaian kognitif, afektif, psikomotor
7. Untuk kognitif siswa mengerjakan soal yang terdapat pada aplikasi google classroom
8. Sedangkan untuk penilaian afektif dinilai dari awal pembelajaran hingga akhir
9. Penilaian psikomotor dilakukan dengan mengumpulkan video masing – masing dengan durasi satu menit setiap item aktifitas push up, sit up, dan back up
10. Dimana setiap 1menit melakukan siswa sambil mengitung gerakan yang dilakukan
11. Setelah itu guru melakukan penilaian melalui video yang telah diunggah siswa
12. Untuk langkah – langkah atau mekanisme dalam pembuatan google classroom ataupun penggunaan web penunjang swordkit kid akan dijlaskan melalui tautan dibawah ini

### **Berikut dibawah ini Link pembelajran baik dari pemaparan materi hingga penilaian :**

1. **Link Google Classroom :** <https://classroom.google.com/> kode kelas pdc4ht /atau <https://classroom.google.com/c/MTYxNDA2MjcxMTkz?cjc=pdc4ht>
2. **Video motivasi** <https://youtu.be/V96hXqw2oU8> dan <https://youtu.be/9L5yCg4mHjA>
3. **Link Materi Kebugaran Jasmani :** [https://youtu.be/0EJQtK\\_wxxM?t=1](https://youtu.be/0EJQtK_wxxM?t=1)
4. **Link Tata cara login dan membuat akun swordkit kid** <http://bit.ly/caraakseswordkit>
5. **Penilaian Kognitif berupa quis** [http://bit.ly/Penilaian\\_Kognitif\\_kebugaran\\_Jasmani](http://bit.ly/Penilaian_Kognitif_kebugaran_Jasmani)
6. **Penilaian Tugas Proyek dan Portofolio (Peta Konsep dan Upload Video Push Up, Sit Up, Back Up)** [http://bit.ly/petakonsep\\_uploadvideo](http://bit.ly/petakonsep_uploadvideo)
7. Penilaian kognitif dinilai dari quis yang dapat dikerjakan pada aplikasi google form [https://bit.ly/Penilaian\\_Kognitif\\_kebugaran\\_Jasmani](https://bit.ly/Penilaian_Kognitif_kebugaran_Jasmani)
8. Pedoman penilaian observasi Afektif <https://drive.google.com/file/d/1EsV7KMkfBL5FO19HtWZtT8jzAGygMwKl/view?usp=sharing>
9. Penilaian Psikomotorik peserta didik akan mengumpulkan video push up, sit up, back up selama satu menit
10. Untuk Penilaian Psikomotorik Peserta didik meng upload video push up, sit up, back up masing – masing dengan durasi waktu 1 menit, selain itu dalam satu menit peserta didik melaporkan jumlah capaian masing – masing item tersebut
11. Berikut dibawah ini link untuk meng upload video penilaian / tugas penilaian [http://bit.ly/petakonsep\\_uploadvideo](http://bit.ly/petakonsep_uploadvideo)

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN ONLINE**  
**Modifikasi Permainan Flip Card workout at home**  
**(game based learning saat pembelajaran online)**

Flip card Work At Home adalah sebuah modifikasi permainan dimana didalamnya terdapat aspek kognitif, afektif, psikomotor. Permainan ini dilakukan untuk menstimulus siswa agar membudayakan gerak. Selama pandemi setiap siswa cenderung lebih aktif bermain game online, yang mana manfaat dalam pembelajaran dapat dikatakan sangat sedikit bahkan tidak ada. Untuk itu kelompok kami mempunyai gagasan dengan permainan ini harapannya peserta didik dapat aktif dan membudayakan gerak sesuai dengan tuntutan kurikulum yang ada.

**a. Sarana :**

1. Kartu Flip Card
2. Handphone
3. Sambungan internet

**b. Tekhnis permainan**

1. Guru bersama siswa akan melakukan live pada google classroom
2. Jika pada google clasroom dimungkinkan mengalami kendala dapat dilakukan dengan menggunakan grup whatsapp
3. Guru disaksikan seluruh siswa mengacak flip card yang telah tersedia
4. Setiap siswa secara acak akan memilih salah satu flip card yang ada
5. Pada setiap flip card terdapat reward and punishment
6. Dimana setiap siswa yang memilih flip card secara acak
7. Guru menunjukan pilihan dari siswa
8. Di balik flip card terdapat kalimat perintah (di ilustrasikan dengan gambar) yang mana harus dilakukan oleh siswa
9. Kalimat perintah yang terdapat pada flip card berhubungan dengan praktik kebugaran jasmani
10. Setiap siswa mempunyai 2 kali kesempatan untuk memilih kartu
11. Pemenang dinyatakan yang paling banyak mendapatkan kartu dengan kalimat perintah push up, sit up, back up adapun desih flip card terdapat dibawah ini
12. Total flip card sebanyak 30, 8 diantaranya adalah flip card dengan perintah yang di ilustrasikn dengan gambar

❖ Terdapat 30 kartu tampak depan bintang



❖ Terdapat 8 kartu bintang berikikan perintah yang harus dilaksanakan siswa



Push Up

Sit Up

Back Up

Jumping Jack

Manfaat  
Ranah Afektif : Melatih Kejujuran  
Ranah Kognitif : Proses Edukasi  
melalui Game Based Learning  
Psikomotor : Mencoba masing –  
masing latihan kebugaran jasmani





**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**  
**PPG DALAM JABATAN**  
**ANGKATAN 2**  
**TAHUN 2020**



**BAHAN AJAR**  
**KEBUGARAN JASMANI**

**DISUSUN OLEH**

**M IZZAT IBRAHIM, S. Pd**

## Bahan Ajar Kebugaran Jasmani

### Penjabaran Materi

#### A. Kebugaran Jasmani

##### a. Definisi

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

##### b. Unsur Kebugaran Jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelenturan), (5) *Agility* (kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan) dan (7) *Stamina* (daya tahan kecepatan). Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

c. Fungsi dan manfaat latihan kebugaran jasmani

Fungsi dari kebugaran jasmani adalah melatih anggota tubuh agar sanggup atau mampu menerima pembebanan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

1. Aktifitas Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan Latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

(Pada pembelajaran yang disesuaikan dengan RPP untuk katifitas latihan kekuatan penulis mengambil item latihan pada pembelajaran, diantaranya ; push up, sit up, back up dimana langkah ini akan diambil untuk penilaian)

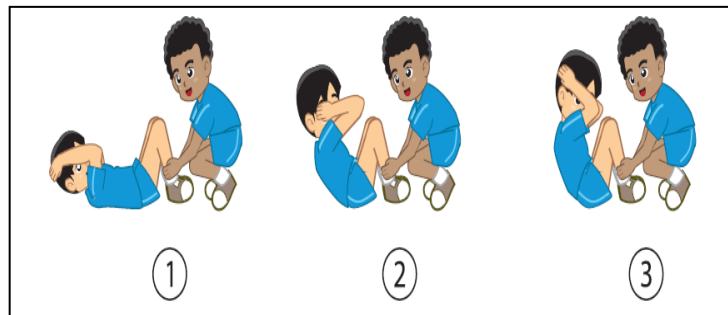
Terdapat beberapa item latihan untuk meningkatkan fungsi otot perut, lengan dan punggung. Untuk melatih otot perut dilakukan dengan bentuk latihan sit up. Berikut ini cara melakukan sit up

- **Sit up**

Cara melakukan

- 1) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan dengan perlahan





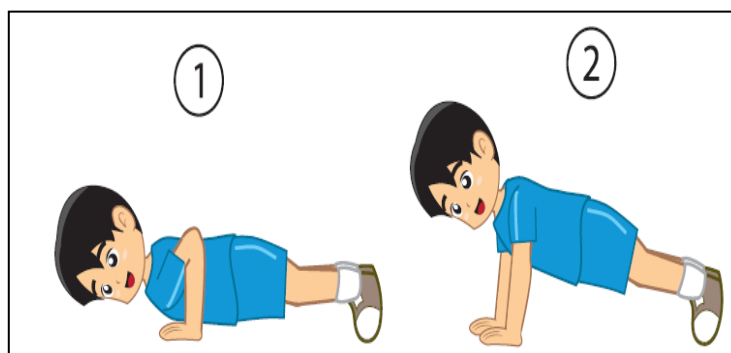
Gambar tahapan sit up

### - **Push Up**

Kekuatan otot lengan dapat dilatih dengan latihan push up, adapun tata cara latihan push up seperti dibawah ini

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

1. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
2. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
3. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
4. Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai

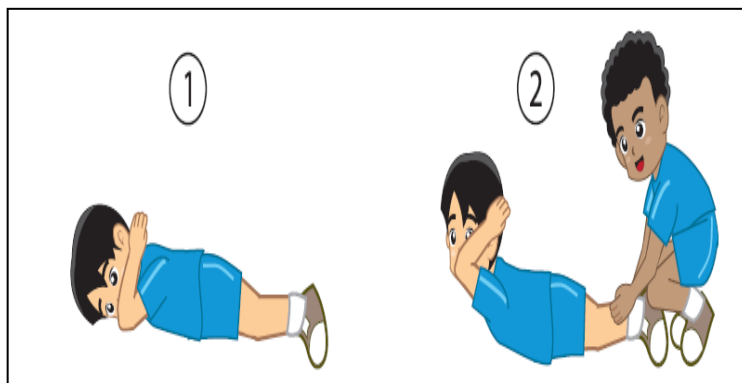


Gambar cara push up

- Back up

Back up adalah latihan untuk menguatkan otot punggung, adapun cara melakukan latihan back up sebagai berikut

1. Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.
2. Tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
3. Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
4. Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.



Gambar cara back up

Link materi :

1. Link Materi Kebugaran Jasmani : [https://youtu.be/0EJQtK\\_wxxM?t=1](https://youtu.be/0EJQtK_wxxM?t=1)
2. Tahapan latihan push up <https://youtu.be/ykmFOr1HsFs?t=109>
3. Tahapan latihan sit up <https://youtu.be/6eJVLbgxbBE?t=101>
4. Sebelum latihan tahapan push up, sit up, back up. Peserta didik melakukan pemanasan pemanasan dengan mencaru pada video yang terdapat pada swordkit kid.
5. Refrensi latihan dengan swordkit kid  
<https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts>

## **Refrensi cara latihan work at home**

Sebagai bahan refrensi latihan dirumah atau work at home guru memberikan tata cara pendaftarn pada dua aplikasi antara swordkid untuk penunjang latihan masing – masing kekuatan otot perut dan lengan

1. Link Tata cara login dan membuat akun swordkit kid

<http://bit.ly/caraakseswordkit>



**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**  
**PPG DALAM JABATAN**  
**ANGKATAN 2**

Lembar Kerja Peserta Didik  
Kebugaran Jasmani

Di Susun Oleh

M. Izzat Ibrahim



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

**Sekolah** : SMP N 1 BUMIAYU  
**Kelas/semester** : VII/Gasal  
**Mapel** : PJOK  
**Materi ajar** : Kebugaran Jasmani  
**Alokasi Waktu** : 1 Minggu

**Nama siswa** :  
**Kelas** :  
**No absen** :

<b>Tujuan</b>	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>
<b>Pembelajaran</b> Setelah mengikuti proses pembelajaran Kebugaran Jasmani, peserta didik diharapkan dapat memahami dan mempraktikkan Push Up, Sit Up, Back Up dengan baik dan benar	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	Menganalisis dan menguraikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	Membuktikan dan mengimplementasikan manfaat berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dengan mengkombinasikan dengan workout at home , serta mengaplikasikan dengan pengalaman secara nyata

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menjaga sikap sopan dan santun pada saat pembelajaran online berlangsung
2. Siswa mampu mengidentifikasi secara sederhana latihan kebugaran jasmani
3. Siswa mampu mempraktikkan Push up, Sit up, Back up

## **B. Alat yang dibutuhkan**

1. Laptop, handphone atau camera sebagai alat perekam
2. Sepatu
3. Baju olahraga
4. Jaringan internet

## **C. Langkah Kegiatan**

### ➤ **Petunjuk Umum**

1. Siswa menggunakan seragam olahraga
2. Pastikan area praktik terkondisikan
3. Mintalah sodara atau keluarga untuk merekam atau membantu, jika mempunyai tripod dapat dimanfaatkan

### ➤ **Petunjuk Khusus**

1. Bukalah Buku Buku Sarana Elektronik yang telah dikirim melalui google classroom atau download pada link dibawah
2. ([https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas\\_7smp/siswa/Kelas\\_07\\_SMP\\_Pendidikan\\_Jasmani\\_Olahraga\\_dan\\_Kesehatan\\_Siswa\\_2017.pdf](https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_7smp/siswa/Kelas_07_SMP_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_Siswa_2017.pdf))
3. Buka link video yang terdapat pada materi yang telah guru share pada grup whats up sebagai refrensi cara melakukan kegiatan
4. Tahapan latihan push up <https://youtu.be/ykmFOr1HsFs?t=109>
5. Tahapan latihan sit up <https://youtu.be/6eJVLbgxbBE?t=101>
6. Isilah dan kerjakan tagihan pembelajaran berikut ini

#### **a. Afektif**

- Bersikap sopan dalam komunikasi elektronik selama pembelajaran dan penilaian (menggunakan Bahasa Indonesia, dan mengucapkan salam pada setiap awal grup kelas dibuka)
- Tepat waktu dalam pengumpulan tugas
- Tidak menggunakan stiker atau gambar yang tidak sopan pada saat komunikasi elektronik dalam pembelajaran

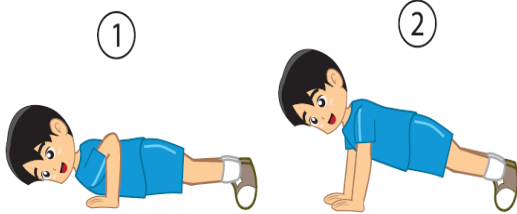
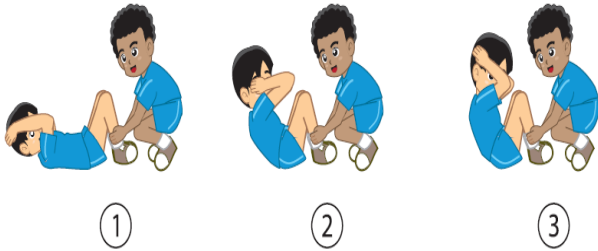



**b. Kognitif**

- Kerjakan dan isilah dengan tepat soal ulangan pada link :  
[http://bit.ly/Penilaian\\_Kognitif\\_kebugaran\\_Jasmani](http://bit.ly/Penilaian_Kognitif_kebugaran_Jasmani)
- Isilah kolom pada peta konsep berikut ini



Berilah keterangan pada kolom tersebut

NO	GAMBAR GERAKAN	NAMA GERAKAN	DESKRIPSI SINGKAT
			
			
			

### **c. Psikomotor**

- Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis di rumah masing – masing sesuai dengan panduan pada pembelajaran
- Untuk panduan dan langkah – langkah terdapat pada bahan ajar atau di link google classroom
- Lakukan push up sebanyak banyaknya selama satu menit, pada saat melakukan gerakan push up selama 1 menit rekamlah gerakan tersebut kemudian berikan keterangan dapat melakukan berapa kali dalam 1 menit
- Lakukan sit up sebanyak banyaknya selama satu menit, pada saat melakukan gerakan push up selama 1 menit rekamlah gerakan tersebut kemudian berikan keterangan dapat melakukan berapa kali dalam 1 menit
- Lakukan back up sebanyak banyaknya selama satu menit, pada saat melakukan gerakan push up selama 1 menit rekamlah gerakan tersebut kemudian berikan keterangan dapat melakukan berapa kali dalam 1 menit
- Masing – masing item push up, sit up, back up direkam dengan menyesuaikan waktu yang diperintahkan (1 menit)
- Video rekaman di upload pada link google form atau whatup grup
- Peserta didik perlu memperhatikan sikap awalan dalam melakukan gerakan, sikap pelaksanaan dan sikap ahir dalam melakukan gerakan



# Media Pembelajaran

## Kebugaran Jasmani

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga

**Created : M. Izzat Ibrahim**

# Kompetensi Dasar

## Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

Membuktikan dan mengimplementasikan manfaat berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dengan mengkombinasikan dengan workout at home , serta mengaplikasikan dengan pengalaman secara nyata

Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

Menganalisis dan menguraikan secara sederhana berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

**KEBUGARAN  
JASMANI**

**KD**

**IPK**

# Media Pembelajaran Untuk Guru



- 01 WhatsApp**  
Berfungsi sebagai sarana komunikasi utama dengan siswa
- 02 Youtube**  
Berfungsi sebagai alat pencari referensi mencari materi, dan hyperlink pada siswa terkait materi pembelajaran
- 03 Google Form**  
Berfungsi sebagai sarana pembuatan soal (quis) dan uploading tugas siswa kepada guru
- 04 Google Classroom**  
Berfungsi sebagai sarana upload materi atau upload tugas yang diberika kepada guru sebagai antisipasi whatsapp guru eror



# Media Pembelajaran Untuk Siswa



WhatsApp

Berfungsi untuk media komunikasi dengan guru ataupun dengan teman satu kelas



Youtube

Berfungsi untuk mencari referensi pendukung pembelajaran sesuai dengan rujukan guru, adapun link dapat diakses sebagai berikut

**[https://youtu.be/0EJQtK\\_wxxM?t=1](https://youtu.be/0EJQtK_wxxM?t=1)**



Google Form

Berfungsi sebagai media mengumpulkan tugas, adapun link google form sebagai berikut

**<http://bit.ly/petakonseppuploadvideo>**



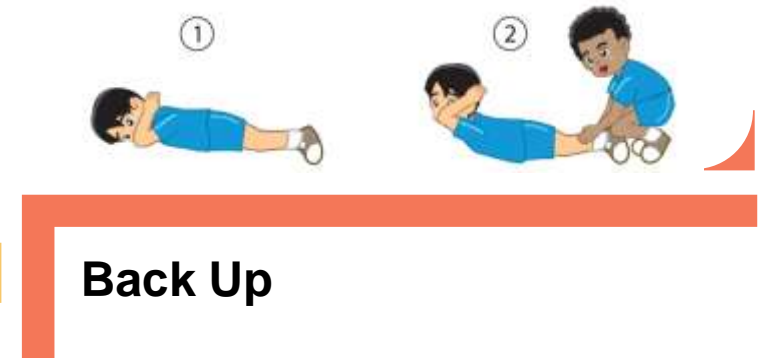
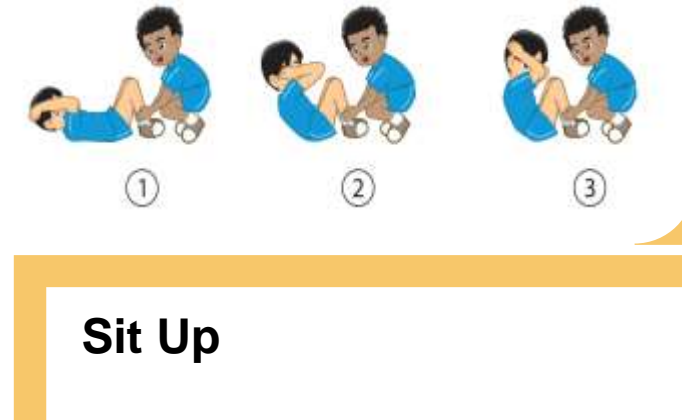
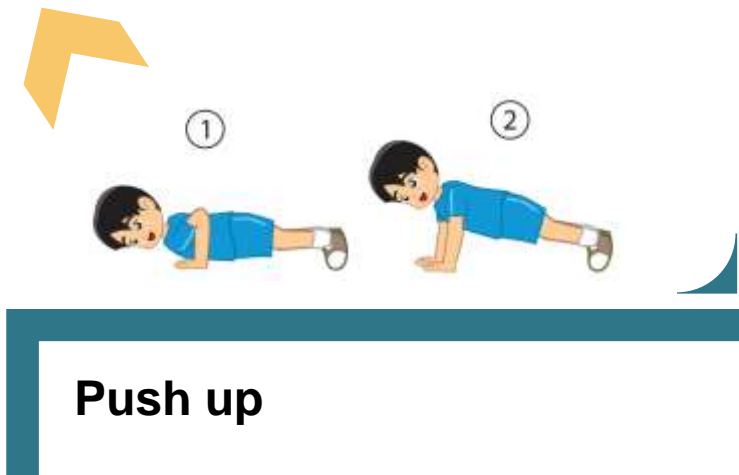
Google Classroom

Berfungsi sebagai akses tugas ataupun akses bahan belajar dari guru, berikut ini link google calssroom

**<https://classroom.google.com/c/MTYxNDA2MjcxMTkz?cjc=pic4ht>**



# Media Pembelajaran Berupa Gambar





# Catatan Penting

**Pakailah  
Seragam  
Olahraga  
Sekolah**

**Pakailah  
Sepatu  
Olahraga**

**Sebelum  
latihan  
lakukan  
pemanasan  
statis dan  
dinamis**

**Persiapkan  
Buku tulis  
Timer  
Koneksi internet  
dan HP /laptop**





**PPG DALAM JABATAN ANGGKATAN 2**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**EVALUASI PEMBELAJARAN  
KEBUGARAN JASMANI**

---

**Disusun Oleh  
M Izzat Ibrahim**

---

## KISI – KISI SOAL

**Jenis Sekolah : Sekolah Menengah Pertama**

**Mata Pelajaran : PJOK**

**Alokasi Waktu : 40 menit untuk penilaian kognitif**

**1 minggu untuk penilaian psikomotor**

**Tahun Pelajaran : 2020/2021**

### A. Kognitif dan Psikomotor

<b>N O</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>IPK</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Indikator Soal</b>	<b>Level</b>	<b>Bentuk Soal</b>	<b>Nomor Soal</b>
<b>Kognitif</b>							
<b>1</b>	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Menganalisis dan menguraikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	Kebugaran Jasmani	Menganalisis kekuatan otot perut	C4	Pilihan Ganda	1
<b>Psikomotor</b>							
<b>1</b>	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Mempraktikkan gerakan push up, sit up, back up	Kebugaran Jasmani	Push Up, Sit UP, Back Up	C5	Tugas Praktik	

## INSTRUMEN PENILAIAN DAN PEDOMAN PENSKORAN

### A. PENILAIAN AFEKTIF

Tidak dilaksanakan penilaian hal ini terkait dengan pembelajaran dalam jaringan (pandemi) dan baru awal pembelajaran

#### 1) Observasi /Pengamatan

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran.

Berilah tanda centang ( v ) pada kolom skor

#### Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Sikap yang dinilai	Skor			
		Selalu	Jarang	kurang	tidak
		25	20	15	0
1	Berperilaku religius, rajin berdoa, jujur dan tanggung jawab				
2	Mengirim tugas tepat waktu				
3	Berkomunikasi secara sopan pada komunikasi elektronik				
4	Mengikuti Pembelajaran dengan serius				
Jumlah Skor					
<b>Perolehan Nilai(Maksimal100) ( jumlah skor x 4)</b>					

Deksripsi Nilai

90 – 100 = Sangat Baik(SB)

76 – 89 = Baik ( B)

61 – 75 = Kurang Baik ( C)

≤ 60 =Buruk

#### 2) Jurnal Sikap

Petunjuk :

Guru mengisi jurnal untuk setiap kejadian/prilaku yang muncul saat pembelajaran sebagai catatan baik prilaku positif maupun prilaku negatif siswa.



## JURNAL SIKAP

Satuan Pendidikan : ..... Kelas : .....  
 Mata Pelajaran : ..... Tahun Pembelajaran: .....

NO	WAKTU	NAMA	KEJADIAN / PRILAKU	BUTIR SIKAP	POSITIF/ NEGATIF	TINDAK LANJUT

### B. PENILAIAN KOGNITIF

#### 1) CBT ( Computer Based Test)

Petunjuk :

Tes yang dilakukan dengan media berbasis komputer, siswa menggunakan media elektronik ( komputer, android, Hp) dan jaringan internet untuk dapat mengerjakan soal-soal ini secara on line.

Guru menggunakan aplikasi google form.

Link Soal : [http://bit.ly/evaluasi\\_pembelajaran\\_kebugaran\\_jasmani](http://bit.ly/evaluasi_pembelajaran_kebugaran_jasmani)

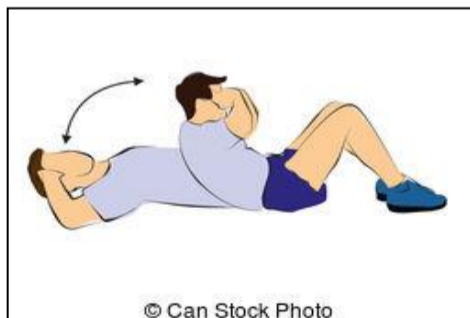
### KARTU SOAL NOMOR 1 (Soal Uraian)

**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Kelas/Semester : VIII**

<b>Kompetensi Dasar</b>	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
<b>Materi</b>	Kebugaran Jasmani
<b>Indikator Soal</b>	Mampu menganalisis latihan kekuatan otot perut
<b>Level Kognitif</b>	C4

**Soal**

Berdasarkan gambar dibawah ini otot manakah yang berperan aktif pada gerakan gambar tersebut ?



Uraian Jawaban/Kata Kunci

- a. Punggung
- b. lengan
- c. Perut
- d. Leher

**Kunci Pedoman Penskoran**

NO SOAL	KUNCI/KRITERIA JAWABAN	SKOR
1	C	1

**Keterangan:**

Soal ini termasuk soal HOTS karena

1. Siswa dituntut untuk menyimpulkan dan mengambil keputusan atas gambar tersebut ?

**KARTU SOAL NOMOR 1  
(Soal Uraian)**

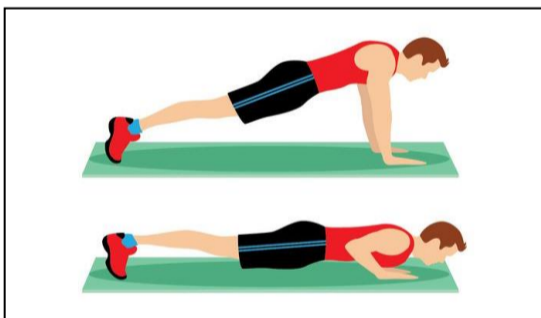
**Mata Pelajaran : PJOK**

**Kelas/Semester : VIII/I**

<b>Kompetensi Dasar</b>	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
<b>Materi</b>	Kebugaran Jasmani
<b>Indikator Soal</b>	Mampu menganalisis kekuatan latihan otot lengan
<b>Level Kognitif</b>	C5

**Soal**

sebutkan nama gerakan dan Jelaskan tahapan dan analisislah gambar dibawah ini



**Uraian Jawaban/Kata Kunci**

- a. Nama gerakan push up
- b. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
- c. Kedua telapak tangan disamping dada, jari – jari tangan menunjuk kedepan dan kedua siku ditekuk
- d. Angkat badan keatas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupa posisi lurus (flat)
- e. Kemudian badan diturunkan kembali dengan menurunkan siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh ke lantai
- f. Analisis : pada saat pelaksanaan push up otot yang paling dominan pada gerakan tersebut adalah otot lengan

Skor

Skor 70 apabila menjawab secara keseluruhan

Skor 50 apabila hanya 3 yang benar

Skor 20 apabila hanya 2 yang benar

Skor 0 apabila tidak menjawab

**B. PENILAIAN PSIKOMOTOR**

- a. Praktikkanlah gerakan push up, sit up, back up
- b. back up sebanyak – banyaknya dalam waktu 1 menit
- c. Rekamlah gerakan tersebut dengan masing – masing item latihan dengan durasi video 1,5 menit

Kriteria penilaian

No	Nama	Gerakan			Tekhnik			Nilai akhir <u>(A+B+C) 10</u>  15
					Penilaian proses			
		Push up	Sit up	Back Up	Sikap awal gerakan	Pelaksanaan Gerakan	Sikap akhir gerakan	

## **Keterangan kriteria penilaian**

### **1. Push Up**

#### **a. Gerakan Awal**

- Lengan dibuka selebar bahu
- Posisi badan lurus
- Ujung jari kaki menghadap ke lantai

Skor

5 Jika semua tahapan dilaksanakan

3 jika hanya 2 tahapan yang dilaksanakan

1 jika tidak melakukansesuai pada kriteria tersebut

#### **b. Pelaksanaan gerakan**

- Lengan diluruskan secara maksimal
- Posisi badan flat

Skor

5 Jika semua tahapan dilaksanakan

2 jika hanya satu gerakan yang dilakukan

#### **c. Sikap ahir**

- Lengan lurus
- Posisi badan flat
- Paha, dan badan tidak menyentuh lantai
- Skor

4 Jika semua tahapan dilaksanakan

3 jika hanya 2 tahapan yang dilaksanakan

1 jika tidak melakukansesuai pada kriteria tersebut

### **2. Sit up**

#### **a. Gerakan awal**

- Telapak kaki dibuka selebar bahu
- Lutut ditekuk, posisi tumit tidak terlalu jauh dengan pinggul
- Badan diatas lantai
- Posisi telapak menempel pada telinga

Skor

5 Jika semua tahapan dilaksanakan

3 jika hanya 2 tahapan yang dilaksanakan

1 jika tidak melakukansesuai pada kriteria tersebut

#### **b. Pelaksanaan gerakan**

- Posisi dada berusaha didekatkan dengan paha
- Pada saat proses gerakan telapak tangan tetap pada posisinya

Skor

5 Jika semua tahapan dilaksanakan

3 jika hanya 1 tahapan yang dilaksanakan

1 jika tidak melakukansesuai pada kriteria tersebut

**c. Sikap Ahir**

- Dada didekatkan ke arah paha
- Pada posisi tangan dan kaki tidak berubah
- Skor  
5 Jika semua tahapan dilaksanakan  
4 jika dua tahapan yang dilaksanakan  
3 jika hanya 1 tahapan yang dilaksanakan  
1 jika tidak melakukansesuai pada kriteria tersebut

**3. Back up**

**a. Gerakan awal**

- Badan telungkup menyentuh lantai
  - Ujung jari kaki menyentuh lantai
  - Telapak tangan berada di samping telinga
- Skor  
5 jika semua tahapn dilaksanakan  
4 jika hanya 2 tahapan yang dilaksanakan  
3 jika hanya 1 tahapn yang dilaksanakan  
1 jika tidak melakukan sesuai dengan kriteria tersebut

**b. Pelaksanaan gerakan**

- Bahu dan lengan berusaha diangkat
  - Bagian dada tidak menyentuh lantai
- Skor  
5 jika semua tahapan dilaksanakan  
3 jika hanya satu gerakan yang dilaksanakan  
1 jika tidak melakukan sesuai dengan kriteria

**c. Gerakan ahir**

- Dada tidak menyentuh lantai  
Posisi tangan dan kaki tidak berubah
- Skor  
5 jika semua tahapan dilaksanakan  
3 jika hanya satu gerakan yang dilaksanakan  
1 jika tidak melakukan sesuai dengan kriteria

**d. Tabel patokan**

**Push up**

Skor	Push – up Putra	Kriteria	Push –up putri
5	➤ 38	Baik sekali	➤ 21

4	29 – 37 kali	Baik	16 - 20 kali
3	20 – 28 kali	Sedang	10 – 15 kali
2	12 – 19 kali	Kurang	5 – 9 kali
1	4 – 11 kali	Kurang sekali	1 – 4 kali

#### Sit up

Skor	Tes <i>sit up</i> Putra	Kriteri	Tes <i>sit up</i> putri
5	38 keatas	Baik sekali	28 keatas
4	28-37 kali	Baik	19-27 kali
3	19-27 kali	Sedang	09-18 kali
2	08-18 kali	Kurang	03-08 kali
1	00-07 kali	Kurang sekali	00-02 kali

#### Back up

Skor	Tes <i>back up</i> Putra	Kriteri	Tes <i>back up</i> putri
5	>66	Baik sekali	>41
4	53-65	Baik	31-40
3	34-52	Sedang	21-30
2	25-33	Kurang	13-20
1	00-24	Kurang sekali	00-12

Keterangan :

**Range angka pada rubrik penilaian mengacu berdasarkan data yang pernah didapat penulis, tentunya sesuai dengan data pada instansi penulis mengabdikan 4 tahun terakhir**