

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : MA AL- IKHLAS KARYA MUKTI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Genap
Tahun Pelajaran : 2019/2020
Tema : **Kebugaran Jasmani**
Alokasi Waktu : **9 JP (3 Pertemuan)**

A. Kompetensi inti

KI SPIRITUAL (KI 1) DAN KI SOSIAL (KI 2)	
Kompetensi Sikap Spiritual yang ditumbuhkembangkan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik, yaitu berkaitan dengan kemampuan menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Sedangkan pada Kompetensi Sikap Sosial berkaitan dengan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, responsive (kritis), pro-aktif (kreatif) dan percaya diri, serta dapat berkomunikasi dengan baik.	
KI PENGETAHUAN (KI 3)	KI KETERAMPILAN (KI 4)
KI3:Memahami ,menerapkan, danmenganalisis pengetahuan faktual,konseptual, prosedural, danmetakognitif berdasarkan rasaingintahunya tentang ilmupengetahuan, teknologi, seni,budaya, dan humaniora denganwawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, danperadaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, sertamenerapkan pengetahuanprosedural pada bidang kajian yangspesifik sesuai dengan bakat danminatnya untuk memecahkanmasalah	KI4:Mengolah, menalar, dan menyajidalam ranah konkret dan ranahabstrak terkait denganpengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secaramandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampumenggunakan metoda sesuaikaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani 3.5.2 Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani 3.5.3 Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani
4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani 4.5.2 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani 4.5.3 Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

Nilai Karakter

- Religius
- Mandiri
- Gotong royong
- Kejujuran
- Kerja keras
- Percaya diri
- Kerjasama

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model Discovery Learning yang dipadukan dengan metode *mind mapping*, teknik ATM, dan pendekatan saintifik yang menuntun peserta didik untuk mengamati (membaca) permasalahan, menuliskan penyelesaian dan mempresentasikan hasilnya di depan kelas, Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman
4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam
5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran
6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran
7. Menganalisa dan mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
8. Menganalisa dan mempraktikkan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
9. Menganalisa dan mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

dengan rasa rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik.

Fokus nilai-nilai sikap:

- Kejujuran,
- Kedisiplinan
- Kepedulian dan
- Tanggung jawab

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

a. Fakta:

- Kebugaran jasmani mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

b. Konsep

- Kebugaran jasmani atau Physical Fitness dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti

c. Prinsip

- Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:
 - Bergerak (move), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.
 - Mengangkat (lift), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti: weight training (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).
 - Meregang (stretch), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

d. Prosedur

- Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani
- Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani
- Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani

2. Materi pembelajaran remedial

- Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,
- Menemukan penyebab kesulitan,

3. Materi pembelajaran pengayaan

- Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Teknik ATM (Amati, Tiru dan Modifikasi), diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan

Model : Problem Based Learning

1. Mengorientasikan
2. Mengorganisasikan kegiatan pembelajaran
3. Membimbing penyelidikan mandiri dan kelompok
4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya
5. Menganalisis dan evaluasi proses pemecahan masalah

F. Media/alat,Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media/alat:

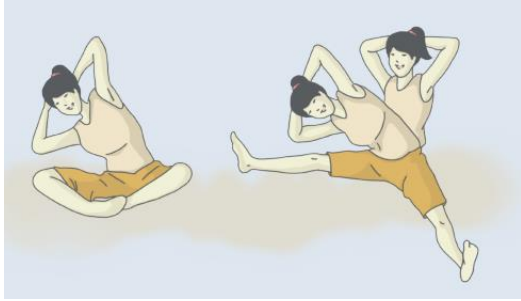
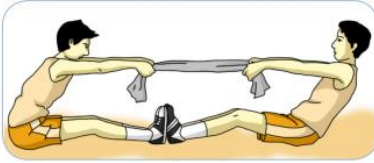

- Media LCD projector,
- Laptop,
- Bahan Tayang
- Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- Matras
- Cone/corong ± 10 buah
- Stopwatch

2. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p style="text-align: center;">Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru : Orientasi (<i>Menunjukkan sikap disiplin sebelum memulai proses pembelajaran, menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianut (Karakter) serta membiasakan membaca dan memaknai (Literasi)</i>).</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin• Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengaitkan <i>materi/tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan <i>materi/tema/kegiatan</i> sebelumnya,<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Praktik Pencaksilat</i><ul style="list-style-type: none">• <i>Mempraktikkan keterampilan gerakan memukul</i>• <i>Mempraktikkan keterampilan menendang.</i>• <i>Mempraktikkan keterampilan menangkis.</i>• <i>Mempraktikkan keterampilan mengelak</i>• <i>Mempraktikkan varisasi dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul</i>• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.• Apabila <i>materi/tema/ projek</i> ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i>➤ <i>Kelentukan otot pinggang</i>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung• Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari• Menyampaikan garis besar cakupan materi• Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan• Membagi peserta didik menjadi 8 Kelompok (dengan setiap anggota kelompok berjumlah 4 - 5 orang).	10 menit
Kegiatan Inti	110 menit

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	<p>Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) pada topik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembelajaran latihan kelentukan ➤ Kelentukan otot pinggang <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) Menayangkan gambar/foto tentang <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembelajaran latihan kelentukan ➤ Kelentukan otot pinggang  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pengamatan dari permasalahan yang ada di buku paket berkaitan dengan materi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembelajaran latihan kelentukan <ul style="list-style-type: none"> a. Kelentukan otot kaki <div data-bbox="451 1208 1084 1876" data-label="Complex-Block"> <p><i>Model 1</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Persiapan:</i> duduk berhadapan dengan telapak kaki saling bertemu. 2) <i>Pelaksanaan:</i> meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik handuk dengan teman, dilakukan berulang-ulang (8x hitungan).  <p>Gambar 5.1 Latihan kelentukan otot tungkai dengan kaki dirapatkan</p> <p><i>Model 2</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Persiapan:</i> duduk berhadapan kedua kaki di buka lebar ke samping dengan telapak kaki saling memegang. 2) <i>Pelaksanaan:</i> dilakukan dengan gerak sambil menarik, secara bergantian berulang-ulang (8x hitungan).  <p>Gambar 5.2 Latihan kelentukan otot tungkai dengan kaki dikangkangkan</p> </div>

b. Kelentukan otot punggung

Model 1

1) *Persiapan:* tidur terlentang kedua tangan di pinggang.



2) *Pelaksanaan:* menopang pinggul ke atas dan kembali keposisi tidur terlentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

Gambar 5.3 Latihan kelentukan otot punggung dengan kayang bertumpu tengguk/pundak

Model 2

1) *Persiapan:* tidur terlentang kedua tangan disamping kepala.

2) *Pelaksanaan:* lentingkan pinggang ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan, lakukan berulang-ulang (8x hitungan).



Gambar 5.4 Latihan kelentukan otot punggung dengan kayang bertumpu kedua tangan

➤ *Kelentukan otot pinggang*

❖ **Membaca**(dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung),(Literasi)

Peserta didik diminta membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan

➤ *Pembelajaran latihan kelentukan*

➤ *Kelentukan otot pinggang*

❖ **Mendengar**

Peserta didik diminta mendengarkan pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan

➤ *Pembelajaran latihan kelentukan*

➤ *Kelentukan otot pinggang*

❖ **Menyimak, Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)**

Peserta didik diminta menyimak penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :

➤ *Pembelajaran latihan kelentukan*

➤ *Kelentukan otot pinggang*

Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)

MenanyaNilai Karakter: *rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah*

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi/gambar yang disajikan oleh guru

Guru memberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan dan menunjukkan sikap kesungguhan, rasa ingin tahu, dan sikap toleransi,

guru memberikan konfirmasi atas pertanyaan atau tanggapan siswa tersebut (menanya) Nilai Karakter: *rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah.***(Pembelajaran HOTS)**

Peserta didik diminta mendiskusikan hasil pengamatannya dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada buku paket;

Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil pengamatan dari buku paket yang didiskusikan bersama kelompoknya;

❖ **Mengajukan pertanyaan**(Kritis dan kreatif, serta berani mengemukakan ide/pendapatnya dengan rasa ingin tahu, pantang menyerah, jujur dan percaya diri) tentang :

➤ *Pembelajaran latihan kelentukan*

➤ *Kelentukan otot pinggang*

yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari

	<p>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. Misalnya :</p> <p><i>Kemampuan berfikir tingkat tinggi (HOTS)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Kelentukan otot pinggang</i> 	
Data collection (pengumpulan data)	<p>Mengumpulkan informasi(<i>Berpikir kritis, kreatif, bekerjasama dan saling berkomunikasi dalam kelompok (4C), dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab dan pantang menyerah (Karakter),literasi (membaca)</i>)</p> <p>Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk bekerjasama. Peserta didik diberikan permasalahan dalam bentuk Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).</p> <p>Peserta didik diarahkan untuk mengumpulkan dan mengeksplorasi data dari aneka sumber yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan di Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dengan sikap <u>memiliki rasa percayadiri, tangguh menghadapi masalah, tanggungjawab, dan kerjasama (menalar dan mencoba).</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian,<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i> ❖ Wawancara dengan nara sumber ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➤ <i>Kelentukan otot pinggang</i> ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, Peserta didik diminta mengeksplor pengetahuannya dengan membaca buku referensi tentang <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➤ <i>Kelentukan otot pinggang</i> ❖ Mempresentasikan ulang ❖ Aktivitas:(<i>Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi dan bekerjasama (4C),</i>) <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i> ❖ Mendiskusikan<i>Berpikir kritis, kreatif, bekerjasama dan saling berkomunikasi dalam kelompok (4C), dengan rasa ingin tahu dan pantang menyerah (Karakter)</i> ❖ Mengulang ❖ Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➤ <i>Kelentukan otot pinggang</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> 	
Data processing (pengolahan Data)	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk bekerjasama.<i>Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21</i></p> <p>Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok mengenai permasalahan di Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD),dengan <u>sikap penuh percayadiri dan komunikatif</u> sedangkan kelompok lainnya menanggapi</p> <p>Selama peserta didik bekerja di dalam kelompok, pendidik memperhatikan dan mendorong semua peserta didik untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaannya dan bertanya (<i>Nilai Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah</i>)apabila</p>	

	<p>ada yang belum dipahami, bila diperlukan pendidik memberikan bantuan secara klasikal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berdiskusi tentang data : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➢ <i>Kelentukan otot pinggang</i> yang sudah dikumpulkan / terangkum dalam kegiatan sebelumnya. ❖ Mengolah informasi 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. ❖ Pesertadidik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➢ <i>Kelentukan otot pinggang</i> 	
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik melakukan refleksi dengan dibimbing oleh guru terhadap hasil diskusi yang telah dilaksanakan.</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : ➢ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➢ <i>Kelentukan otot pinggang</i> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
<p>Generalizatio (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan (<i>Komunikasi dan bekerjasama (4C) dalam menyampaikan hasil gagasan/ ide-ide (Karakter), serta membiasakan menuliskan hasil kerja pada media sederhana (Literasi) Berpikir kritis, bekerjasama dan mampu berkomunikasi</i>) hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➢ <i>Kelentukan otot pinggang</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan(<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam menyusun kesimpulan yang tepat sesuai dengan konsep (Literasi) dengan rasa ingin tahu dan percaya diri (Karakter)</i>) tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➢ <i>Kelentukan otot pinggang</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Peserta didik :</p>	<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>15 menit</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.<i>Membiasakan sikap bertanggung jawab dan peduli dengan tugas yang diberikan (Karakter)</i> • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan <u>kerjasama</u> yang baik<i>Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21</i> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah.<i>Membiasakan sikap bertanggung jawab dan peduli dengan tugas yang diberikan (Karakter)</i> • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Memberi salam.<i>Sikap disiplin dan mengamalkan ajaran agama yang dianut(Karakter)</i> 	
---	--

2. Pertemuan Ke-2 (3 x 45 menit)		Waktu
Kegiatan Pendahuluan		10 menit
<p>Guru : Orientasi (<i>Menunjukkan sikap disiplin sebelum memulai proses pembelajaran, menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianut (Karakter) serta membiasakan membaca dan memaknai (Literasi)</i>)).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan <i>materi/tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan <i>materi/tema/kegiatan</i> sebelumnya, <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Pembelajaran latihan kelentukan</i> ➢ <i>Kelentukan otot pinggang</i> • Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. • Apabila <i>materi/tema/ projek</i> ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➢ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i> • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari • Menyampaikan garis besar cakupan materi • Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan • Membagi peserta didik menjadi 8 Kelompok (dengan setiap anggota kelompok berjumlah 4 - 5 orang). 		
Kegiatan Inti		110 menit
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p>Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian(<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>)pada topik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➢ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat)/<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan</i> 	

pantang menyerah (Karakter)

Menayangkan gambar/foto tentang

- Variasi latihan keseimbangan
- Melakukan latihan kelincahan
- Latihan kekuatan dan daya tahan

❖ **Mengamati** *Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)*

Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pengamatandari permasalahan yang ada di buku paket berkaitan dengan materi

- Variasi latihan keseimbangan

a. Sikap melayang



Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dan dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua lengan lurus di samping badan.
- 3) Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan direntangkan ke samping, punggung dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8 kali hitungan (3-5 detik), dilakukan dengan kaki kanan dan kiri.

b. Berjalan pada garis lurus dengan mata tertutup



Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup

- 1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
- 2) Berjalan dengan kedua mata tertutup di atas garis
- 3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- 4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

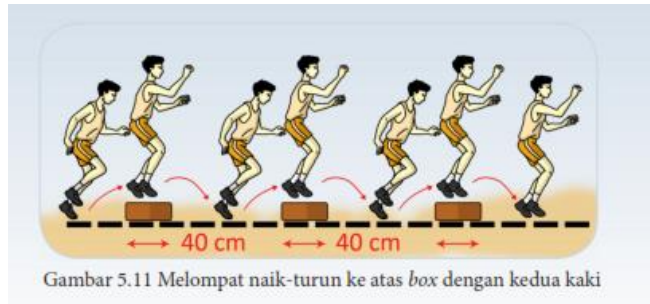
c. Berjalan pada garis lurus kedua kaki jinjit

- 1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
- 2) Berjalan dengan jinjit di atas garis
- 3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- 4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas

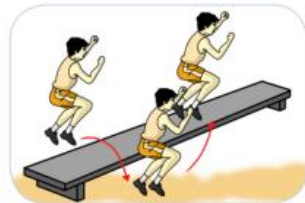


Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus

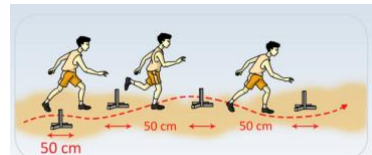
- Melakukan latihan kelincahan



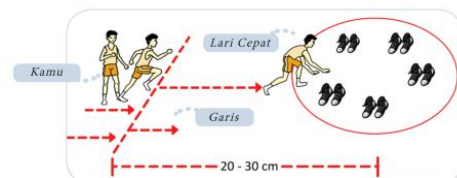
Gambar 5.11 Melompat naik-turun ke atas box dengan kedua kaki



Gambar 5.12 Melompati box dengan kedua kaki kiri-kanan



Gambar 5.13 Lari zig-zag melewati rintangan



Gambar 5.14 Lari bolak-balik memindahkan benda

➤ **Latihan kekuatan dan daya tahan**

a. Naik turun bangku (box)

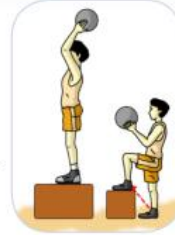
- 1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan di samping badan, ketinggian *box* ± 8-10
- 2) Lakukan naik dan turun bangku yang dilakukan berulang-ulang.



Gambar 5.15 naik turun bangku posisi melangkah

b. Naik turun bangku (box) sambil memegang bola

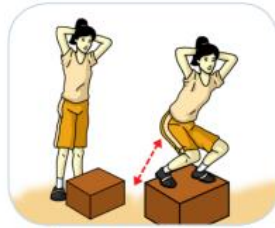
- 1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua tangan memegang bola di atas kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
- 2) Naikkan kaki satu persatu ke atas *box* dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
- 3) Saat naik turun *box* badan tegap.



Gambar 5.16 naik turun bangku sambil mengangkat bola

c. Melompat naik turun bangku dengan dua kaki

- 1) Diawali berdiri menghadap kedua lengan di belakang kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
- 2) Lakukan gerak melompat ke atas *box* dengan kedua kaki secara bersamaan, dan mendarat di atas *box* dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.
- 3) Lakukan kembali turun dari *box* dengan melompat dan mendarat dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.



Gambar 5.17 Melompat naik-turun bangku dengan dua kaki

d. Kekuatan otot lengan, dada dan bahu

- 1) *Push-up* tumpuan lutut.



Gambar 5.18 *Push-up* dengan tumpuan lutut dan kedua tangan

- a) *Persiapan*: tumpuan kedua lutut dan tangan.
- b) *Pelaksanaan*: meluruskan dan membengkokkan siku.

- 2) *Push-up*



Gambar 5.19 *push-up*

- a) *Persiapan*: lengan dan kaki dibuka lebar; tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.
- b) *Pelaksanaan*: meluruskan dan membengkokkan siku.

e. Latihan kekuatan otot perut

- 1) *Sit-up* posisi kedua kaki menapak

- a) *Persiapan*: terlentang dengan kedua kaki ditekek
- b) *Pelaksanaan*: mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekek.



Gambar 5.20 *Sit-up* dengan kedua kaki menapak di lantai

- 2) *Sit-up* posisi kedua kaki di angkat

- a) *Persiapan*: terlentang dengan kedua kaki diangkat.
- b) *Pelaksanaan*: mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.



Gambar 5.21 *sit-up* dengan kedua kaki di angkat

f. Latihan kekuatan otot punggung

Model 1

- 1) *Persiapan*: telungkup kedua lengan lurus di samping badan.
- 2) *Pelaksanaan*: mengangkat dada dari lantai.



Gambar 5.22 Mengangkat togok ke atas dari posisi tidur telungkup

Model 2

- 1) *Persiapan*: badan telungkup.
- 2) *Pelaksanaan*: kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.



Gambar 5.23 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Model 3

- 1) *Persiapan*: badan telungkup.
- 2) *Pelaksanaan*: kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola, kaki lurus dan kedua lengan lurus ke atas memegang bola.



Gambar 5.24 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

- ❖ **Membaca**(dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung),(Literasi)
Peserta didik diminta membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan
 - Variasi latihan keseimbangan
 - Melakukan latihan kelincahan
 - Latihan kekuatan dan daya tahan
- ❖ **Mendengar**
Peserta didik diminta mendengarkan pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan
 - Variasi latihan keseimbangan
 - Melakukan latihan kelincahan
 - Latihan kekuatan dan daya tahan
- ❖ **Menyimak,Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)**
Peserta didik diminta menyimak penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :
 - Variasi latihan keseimbangan
 - Melakukan latihan kelincahan
 - Latihan kekuatan dan daya tahan

Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)

MenanyaNilai Karakter: *rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah*
Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi/gambar yang disajikan oleh guru
Guru memberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan dan menunjukkan sikap kesungguhan, rasa ingin tahu, dan sikap toleransi, guru memberikan konfirmasi atas pertanyaan atau tanggapan siswa tersebut (menanya)
Nilai Karakter: *rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah.***(Pembelajaran HOTS)**
Peserta didik diminta mendiskusikan hasil pengamatannya dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada buku paket;
Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil pengamatan dari buku paket yang didiskusikan bersama kelompoknya;
❖ **Mengajukan pertanyaan**(Kritis dan kreatif, serta berani mengemukakan ide/pendapat-nya dengan rasa ingin tahu, pantang menyerah, jujur dan percaya diri) tentang :

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi latihan keseimbangan ➤ Melakukan latihan kelincahan ➤ Latihan kekuatan dan daya tahan <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p> <p><i>Kemampuan berfikir tingkat tinggi (HOTS)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan kekuatan dan daya tahan 	
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>Mengumpulkan informasi(<i>Berpikir kritis, kreatif, bekerjasama dan saling berkomunikasi dalam kelompok (4C), dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab dan pantang menyerah (Karakter),literasi (membaca)</i>)</p> <p>Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk bekerjasama. Peserta didik diberikan permasalahan dalam bentuk Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).</p> <p>Peserta didik diarahkan untuk mengumpulkan dan mengeksplorasi data dari aneka sumber yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan di Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dengan sikap <u>memiliki rasa percayadiri, tangguh menghadapi masalah, tanggungjawab, dan kerjasama (menalar dan mencoba).</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian,<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i> ❖ Wawancara dengan nara sumber ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi latihan keseimbangan ➤ Melakukan latihan kelincahan ➤ Latihan kekuatan dan daya tahan ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, Peserta didik diminta mengeksplor pengetahuannya dengan membaca buku referensi tentang <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi latihan keseimbangan ➤ Melakukan latihan kelincahan ➤ Latihan kekuatan dan daya tahan ❖ Mempresentasikan ulang <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik diminta memperagakan Variasi latihan keseimbangan ➤ Peserta didik diminta memperagakan Melakukan latihan kelincahan ➤ Peserta didik diminta memperagakan Latihan kekuatan dan daya tahan ❖ Aktivitas:(<i>Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi dan bekerjasama (4C),</i>) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya. ❖ Mendiskusikan<i>Berpikir kritis, kreatif, bekerjasama dan saling berkomunikasi dalam kelompok (4C), dengan rasa ingin tahu dan pantang menyerah (Karakter)</i> ❖ Mengulang ❖ Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variasi latihan keseimbangan ➤ Melakukan latihan kelincahan ➤ Latihan kekuatan dan daya tahan <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>Mengkomunikasikan Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk bekerjasama. <i>Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21</i> Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok mengenai permasalahan di Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), dengan sikap penuh percaya diri dan komunikatif sedangkan kelompok lainnya menanggapi Selama peserta didik bekerja di dalam kelompok, pendidik memperhatikan dan mendorong semua peserta didik untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaannya dan bertanya (<i>Nilai Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah</i>) apabila ada yang belum dipahami, bila diperlukan pendidik memberikan bantuan secara klasikal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berdiskusi tentang data : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➢ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i> yang sudah dikumpulkan / terangkum dalam kegiatan sebelumnya. ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➢ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p>Mengasosiasikan Peserta didik melakukan refleksi dengan dibimbing oleh guru terhadap hasil diskusi yang telah dilaksanakan. Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➢ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan (<i>Komunikasi dan bekerjasama (4C) dalam menyampaikan hasil gagasan/ ide-ide (Karakter), serta membiasakan menuliskan hasil kerja pada media sederhana (Literasi) Berpikir kritis, bekerjasama dan mampu berkomunikasi</i>) hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➢ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam menyusun kesimpulan yang tepat sesuai dengan konsep (Literasi) dengan rasa ingin tahu dan percaya diri (Karakter)</i>) tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➢ <i>Melakukan latihan kelincahan</i>

	<p>➤ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p style="text-align: center;">Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.<i>Membiasakan sikap bertanggung jawab dan peduli dengan tugas yang diberikan (Karakter)</i> • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan <u>kerjasama</u> yang baik<i>Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21</i> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah.<i>Membiasakan sikap bertanggung jawab dan peduli dengan tugas yang diberikan (Karakter)</i> • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Memberi salam.<i>Sikap disiplin dan mengamalkan ajaran agama yang dianut(Karakter)</i> 		<p>15 menit</p>

3. Pertemuan Ke-3 (3 x 45 menit)	Waktu
<p style="text-align: center;">Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru : Orientasi (<i>Menunjukkan sikap disiplin sebelum memulai proses pembelajaran, menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianut (Karakter) serta membiasakan membaca dan memaknai (Literasi)</i>)).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan <i>materi/tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan <i>materi/tema/kegiatan</i> sebelumnya, <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Variasi latihan keseimbangan</i> ➤ <i>Melakukan latihan kelincahan</i> ➤ <i>Latihan kekuatan dan daya tahan</i> • Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. • Apabila <i>materi/tema/ projek</i> ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Praktik</i> ➤ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari • Menyampaikan garis besar cakupan materi • Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan • Membagi peserta didik menjadi 8 Kelompok (dengan setiap anggota kelompok berjumlah 4 - 5 	<p>10 menit</p>

orang).		Kegiatan Inti	110 menit
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	<p>Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) pada topik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki dengan cara : <p>❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) Menayangkan gambar/foto tentang</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki <p>❖ Mengamati (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) Peserta didik bersama kelompoknya melakukan pengamatan dari permasalahan yang ada di buku paket berkaitan dengan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki <p>❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), (Literasi) Peserta didik diminta membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki <p>❖ Mendengar Peserta didik diminta mendengarkan pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki <p>❖ Menyimak, (<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i>) Peserta didik diminta menyimak penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki 		
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<p>Menanya (<i>Nilai Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah</i>) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi/gambar yang disajikan oleh guru Guru memberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan dan menunjukkan sikap kesungguhan, rasa ingintahu, dan sikap toleransi, guru memberikan konfirmasi atas pertanyaan atau tanggapan siswa tersebut (menanya) Nilai Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah. (Pembelajaran HOTS) Peserta didik diminta mendiskusikan hasil pengamatannya dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada buku paket; Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil pengamatan dari buku paket yang didiskusikan bersama kelompoknya;</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan (<i>Kritis dan kreatif, serta berani mengemukakan ide/pendapat-nya dengan rasa ingin tahu, pantang menyerah, jujur dan percaya diri</i>) tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Praktik ➤ Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki 		

	<p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p> <p><i>Kemampuan berfikir tingkat tinggi (HOTS)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> 	
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>Mengumpulkan informasi<i>(Berpikir kritis, kreatif, bekerjasama dan saling berkomunikasi dalam kelompok (4C), dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab dan pantang menyerah (Karakter),literasi (membaca)</i></p> <p>Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk bekerjasama. Peserta didik diberikan permasalahan dalam bentuk Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).</p> <p>Peserta didik diarahkan untuk mengumpulkan dan mengeksplorasi data dari aneka sumber yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan di Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dengan sikap <u>memiliki rasa percayadiri, tangguh menghadapi masalah, tanggungjawab, dan kerjasama (menalar dan mencoba).</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian<i>,Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam mengamati permasalahan (literasi membaca) dengan rasa ingin tahu, jujur dan pantang menyerah (Karakter)</i> ❖ Wawancara dengan nara sumber ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Praktik</i> ➤ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, Peserta didik diminta mengeksplor pengetahuannya dengan membaca buku referensi tentang <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Praktik</i> ➤ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> ❖ Mempresentasikan ulang <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Peserta didik diminta Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> ❖ Aktivitas:<i>(Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, berkomunikasi dan bekerjasama (4C),)</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i> ❖ Mendiskusikan<i>Berpikir kritis, kreatif, bekerjasama dan saling berkomunikasi dalam kelompok (4C), dengan rasa ingin tahu dan pantang menyerah (Karakter)</i> ❖ Mengulang ❖ Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Praktik</i> ➤ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</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>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk bekerjasama.<i>Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21</i></p> <p>Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok mengenai permasalahan di Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD),dengan<i>sikap penuhpercaya diridankomunikatif</i> sedangkan kelompok lainnya menanggapi</p>	

	<p>Selama peserta didik bekerja di dalam kelompok, pendidik memperhatikan dan mendorong semua peserta didik untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaannya dan bertanya (<i>Nilai Karakter: rasa ingin tahu, jujur, tanggung jawab, percaya diri dan pantang menyerah</i>) apabila ada yang belum dipahami, bila diperlukan pendidik memberikan bantuan secara klasikal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berdiskusi tentang data : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Praktik</i> ➢ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> yang sudah dikumpulkan / terangkum dalam kegiatan sebelumnya. ❖ Mengolah informasi 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. ❖ Pesertadidik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Praktik</i> ➢ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> 	
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p>Mengasosiasikan Peserta didik melakukan refleksi dengan dibimbing oleh guru terhadap hasil diskusi yang telah dilaksanakan. Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Praktik</i> ➢ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
<p>Generalizatio (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan (<i>Komunikasi dan bekerjasama (4C) dalam menyampaikan hasil gagasan/ ide-ide (Karakter), serta membiasakan menuliskan hasil kerja pada media sederhana (Literasi) Berpikir kritis, bekerjasama dan mampu berkomunikasi</i>) hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Praktik</i> ➢ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan(<i>Berpikir kritis dan bekerjasama (4C) dalam menyusun kesimpulan yang tepat sesuai dengan konsep (Literasi) dengan rasa ingin tahu dan percaya diri (Karakter)</i>) tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ➢ <i>Praktik</i> ➢ <i>Melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		

Kegiatan Penutup		15 menit
Peserta didik : <ul style="list-style-type: none"> Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.<i>Membiasakan sikap bertanggung jawab dan peduli dengan tugas yang diberikan (Karakter)</i> Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru : <ul style="list-style-type: none"> Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan <u>kerjasama</u> yang baik<i>Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembelajaran Abad 21</i> Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). Mengagendakan pekerjaan rumah.<i>Membiasakan sikap bertanggung jawab dan peduli dengan tugas yang diberikan (Karakter)</i> Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya Memberi salam.<i>Sikap disiplin dan mengamalkan ajaran agama yang dianut(Karakter)</i> 		

H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (<i>assessment for and of learning</i>)
2	Penilaian diri		Terlampir	Saat pembelajaran usai	Penilaian sebagai Pembelajaran (<i>assessment as learning</i>)
3	Penilaian antar tema		Terlampir	Setelah pembelajaran usai	Penilaian sebagai pembelajaran (<i>assessment as learning</i>)

b. Penilaian Kompetensi Sikap Sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (<i>assessment for and of learning</i>)
2	Penilaian diri		Terlampir	Saat pembelajaran usai	Penilaian sebagai Pembelajaran (<i>assessment as learning</i>)
3	Penilaian antar tema		Terlampir	Setelah pembelajaran usai	Penilaian sebagai pembelajaran (<i>assessment as learning</i>)

c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Lisan	Pertanyaan (lisan) dengan jawaban terbuka	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)
2	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran

		berbentuk esei, pilihan ganda, benar- salah, menjodohkan, isian, dan/atau lainnya		ung	(assessment for learning) dan sebagai pembelajaran (assessment as learning)
3	Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk esai, pilihan ganda, benar- salah, menjodohkan, isian, dan/atau lainnya	Terlampir	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (assessment of learning)
4	Portofolio	Sampel pekerjaan terbaik hasil dari penugasan atau tes tertulis	Terlampir	Saat pembelajaran usai	Data untuk penulisan deskripsi pencapaian pengetahuan (assessment of learning)

d. Penilaian Kompetensi Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Praktik	Tugas (keterampilan)	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung dan/atau setelah usai	Penilaian untuk, sebagai, dan/atau pencapaian
2	Produk	Tugas (keterampilan)	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung dan/atau setelah usai	pembelajaran (assessment for, as, and of learning)
3	Proyek	Tugas besar	Terlampir	Selama atau usai pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk, sebagai, dan/atau pencapaian
4	Portofolio	Sampel produk terbaik dari tugas atau proyek	Terlampir	Saat pembelajaran usai	pembelajaran (assessment for, as, and of learning)

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
 - ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru materi Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).
 - ❖ Tulis kegiatan pembelajaran remedial antara lain dalam bentuk:
 - pembelajaran ulang
 - bimbingan perorangan
 - belajar kelompok
 - pemanfaatan tutor sebaya
- bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - *Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan*
- ❖ Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan/atau pendalaman materi (kompetensi) antara lain dalam bentuk tugasmengerjakan soal-soal dengan tingkat kesulitan lebih tinggi, meringkas buku-buku referensi dan mewawancarai narasumber..

Karya Mukti,3 Februari 2020

Mengetahui
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

M.A SRIANAH,S.P.d
NIP.197509092002122002

MASRI,S.P.d
NIP