

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 4 BANYUASIN III
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit
Pertemuan ke : 1
Materi : Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya melalui Video, TV, Media lain ataupun pengamatan secara langsung. 3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Siswa dapat Mempraktekkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- Siswa dapat Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya

D. Materi Pembelajaran

1. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani
 - a. Aktivitas latihan kekuatan
 - Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

E. Model dan Pendekatan Pembelajaran

- Model : Discovery Learning
- Pendekatan : Scientific

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- Whatsapp, Google classroom, Telegram, zoom, google form, Slide presentasi (ppt)
- Gambar, Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

2. Alat dan Bahan:

- a. Laptop, Handphone, Televisi, Proyektor

G. Sumber Belajar

- 1) Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII Revisi 20017
Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan internet
- 2) Vidio Tutorial (*youtube*)
Aktivitas latihan kekuatan
 - a) Aktivitas latihan kekuatan otot Tungkai
https://www.youtube.com/watch?v=4JwDX7h8p_Qc&t=99s
https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUb_YMc&t=269s

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 40 Menit)		
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)		Karakter
Kegiatan Pembelajaran Menggunakan aplikasi <i>Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>		
Orientasi		
<ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran 	Religius	
<ul style="list-style-type: none"> ● Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 	Disiplin	
<ul style="list-style-type: none"> ● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. 		
Aperpepsi		
<ul style="list-style-type: none"> ● Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 	Komunikatif	
Motivasi		
<ul style="list-style-type: none"> ● Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh- sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : 		
Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani		
Bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani		
<ul style="list-style-type: none"> ● Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung melalui <i>Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i> 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Mengajukan pertanyaan 		
Pemberian Acuan		
<ul style="list-style-type: none"> ● Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Pembagian kelompok belajar 		
<ul style="list-style-type: none"> ● Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran online (daring). 		
Kegiatan Inti (50 Menit)		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<u>KEGIATAN LITERASI</u>	
	Melalui aplikasi <i>Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani dengan cara :	
	→ Melihat (tanpa atau dengan Alat)	
	Menayangkan gambar/foto/video yang relevan melalui media <i>Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>	

	→ Mengamati	
	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kerja materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani • Pemberian contoh-contoh materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb 	
	→ Membaca.	
	Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku- buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	
	→ Menulis	
	Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	
	→ Mendengar	
	Pemberian materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani oleh guru.	
	→ Menyimak	
	Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :	
	<i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> untuk melatih rasa <i>syukur</i> , kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i> , ketelitian, mencari informasi.	
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u>	
	Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : Aktivitas latihan kekuatan https://www.youtube.com/watch?v=4JwDX7h8p Qc&t=99s https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUb YMc&t=269s	Terbuka Inovatif
	→ Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i>	
Data collection (pengumpulan data)	<u>KEGIATAN LITERASI</u>	
	Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan.	Kerjasama
	→ Mengamati obyek/kejadian	Mandiri
	Mengamati dengan seksama materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk video pembelajaran yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.	
	→ Membaca sumber lain selain buku siswa pembelajaran PJOK	Kreatif
	Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sedang dipelajari.	
	→ Aktivitas	
	Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sedang dipelajari.	
	<u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u>	
	Melalui aplikasi <i>whatsapp group</i> peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:	Terbuka
	→ Mendiskusikan	
	Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat	Cakap mengatasi

	Latihan Kebugaran Jasmani dengan bimbingan guru	masalah
	→ Mengumpulkan informasi	
	Mencatat semua informasi tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.	Berfikir kritis
	→ Mempresentasikan	
	Menggunakan <i>Aplikasi Zoom Meeting</i> peserta didik mengkomunikasikan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani sesuai dengan pemahamannya.	
	→ Saling tukar informasi tentang materi :	
	Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang di dapatkan dari hasil diskusi	
Data processing (pengolahan Data)	<u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u>	
	Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :	
	→ Berdiskusi tentang data dari Materi :	
	<i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i>	
	→ Mengolah informasi dari materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.	
	→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani	
Verification (pembuktian)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u>	
	Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :	
	→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i>	
Generalization (menarik kesimpulan)	<u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u>	
	Kegiatan ini menggunakan aplikasi <i>Zoom Meeting</i> , Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan	
	<ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. Bertanya atas presentasi tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. 	Komunikatif
	<u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u>	

	→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :	HOTS
	Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :	
	<i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i>	
	→ Menjawab pertanyaan tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.	
	→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang akan selesai dipelajari	
	→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.	
Catatan : Selama pembelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan		
Kegiatan Penutup (15 Menit)		
Dalam Kegiatan ini menggunakan Aplikasi yaitu <i>Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya</i>		
Peserta didik :		Mandiri, Betanggung Jawab, HOTS
● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang baru dilakukan.		
● Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang baru diselesaikan.		
● Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.		
Guru :		
● Guru menyimpulkan proses pelaksanaan pembelajaran		
● Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa		
● Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.		

Banyuasin , Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Rismawati,M.Pd

Ari Ardiansyah, S.P

PENILAIAN

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

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

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai					Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		RS	KR	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	75	350	70	C
2

Keterangan :

- DS : Disiplin
- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- RJ : Religius
 - Religius
 1. Menunjukkan sikap rasa syukur kepada Tuhan YME
 2. Berdo'a sebelum belajar
 - Kerjasama
 1. aktif selama forum belajar daring menanya, mengomentari atau menjawab permasalahan/persoalan, menyampaikan ide,
 2. menghargai pendapat orang lain yang dimungkinkan di bahas pada kegiatan pembelajaran daring
 - jujur
 1. Tidak berusaha menipu
 2. Tidak berbohong
 - Tanggun jawab
 1. Menunjukkan ketekunan dan tanggungjawab dalam belajar
 2. mengerjakan tugas belajar yang dikerjakan baik secara individu maupun berkelompok
 - Disiplin
 1. Menunjukkan ketepatan waktu dalam masuk atau keluar pada kelas daring
 2. mengumpulkan tugas tepat waktu

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 5 = 500$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $300 : 5 = 70$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

1. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

1. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	
2.	Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	
3.	Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

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

b) Soal nomor 2

- Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

- Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- c) Soal nomor 3
- Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- 2) Pengolahan skor Skor maksimum: 12
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/12 \times 100$

2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat, dilakukan secara bersama-sama menggunakan media *Whatsapp group, Zoom, Google Classroom, Telegram atau media daring lainnya* yang didampingi oleh guru mata pelajaran

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturan dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan mandiri dalam bentuk sirkuit training

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

1. Penilaian ketrampilan

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

1. pembelajaran kekuatan otot tungkai kaki

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman Penskoran

(a) Penskoran untuk keterampilan gerak naik turun bangku

(1) Sikap awal

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Kedua lengan rileks disamping badan
- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

- setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali.
- pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.
- tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Kedua lengan rileks disamping badan
- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(4) Pengolahan skor Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

a) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

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

Banyuasin , Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Rismawati,M.Pd

Ari Ardiansyah, S.Pd

KISI KISI PENULISAN SOAL

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Bnyuasin III

Kurikulum : 2013

Kelas Semester : VII/ Ganjil

Jumlah Soal : 4

Bentuk Sola : Pilihan Ganda

No.	Kompetensi Dasar	Ruang Lingkup Materi	Indikator	No. Soal	Bentuk Soal	Bobot Soal	Level Kognitif
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Memahami konsep latihan drajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dan hasilnya		- Memahami dan menganalisis istilah kebugaran jasmani	1	PG	2	L3
			- Memahami dan menjelaskan teknik teknik gerakan sit up	2	PG	2	L2
			- Memahami tetntang gerakan coll down	3	PG	2	L2
			- Memahami dan menjelaskan teknik gerskan push up	4	PG	2	L2

SOAL ULANGAN HARIAN

Aktivitas Kebugaran jasmani

Mata Pelajaran : PJOK	Jumlah Soal	: 5 Soal PG
Kelas/Semester : VIII / I	Waktu	: Menit
Tahun Pelajaran : 2019/2020	Tanggal	: 12 November 2019

Pilihan Ganda

Berilah tanda silang (X) pada jawaban A,B,C,D, dan E. yang kamu anggap benar di bawah ini :

- Berilah tanda silang (x) alternatif jawaban yang benar, pada soal dibawah ini !
- 1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut
 - a. kebugaran jasmani
 - b. ketahanan tubuh
 - c. daya tahan tubuh
 - d. kekuatan tubuh
- 2. Pembelajaran kebugaran jasmani berguna terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yakni
 - a. daya tahan kardiovaskular, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot
 - b. kelentukan persendian, kelincahan, koordinasi dan power
 - c. kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, dan keseimbangan
 - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan
- 3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani individu tersebut. Sedangkan daya ledak (power) ditentukan oleh komponen kebugaran berupa....
 - a. kekuatan dan daya tahan otot
 - b. kekuatan dan kecepatan
 - C. kekuatan dan kelincahan jasmani
 - D. kekuatan dan kelenturan
- 4. Seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan
 - a. kelincahan yang baik
 - b. Kecepatan yang tinggi
 - c. Daya tahan yang optimal
 - d. Kesegaran jasmani yang baik

NO	JAWABAN
1	A
2	A
3	A
4	C

A. Sumber Belajar

- Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M.Ts kelas VIII Kurikulum 2013, hal 62 - 69 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.
- Buku Siswa Edisi Revisi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M.Ts kelas VIII Kurikulum 2013, hal 24 - 39 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Banyuasin , Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Rismawati,M.Pd

Ari Ardiansyah, S.Pd

BAHAN AJAR

Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani

A. Alat Dan Media

- Laptop
- Handphone
- Gambar
- Video (youtube)

B. Uraian Materi

- Pembelajaran kekuatan otot tungkai

C. Kompetensi Dasar

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

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

D. Indikator

3.5.1 Menjelaskan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot kaki

4.5.1 Melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot tungkai kaki

E. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan Discovery Learning dengan metode Literasi dan eksperimen dengan mengembangkan karakter

Juju, disiplin, tanggung jawab dan semangat siswa diharapkan

1. Siswa dapat mempraktekkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
2. Siswa dapat Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya

2. Materi Pembelajaran

a. *Pengertian Kebugaran Jasmani*

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 atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

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. *Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani*

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah berikut ini.

- 1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
- 2) Mencegah penyakit jantung
- 3) Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
- 4) Meningkatkan kualitas hormon
- 5) Menurunkan tekanan darah tinggi
- 6) Menambah kepintaran
- 7) Memberi banyak energi
- 8) Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
- 9) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
- 10) Menurunkan risiko kanker tertentu
- 11) Melindungi dari osteoporosis
- 12) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
- 13) Meningkatkan *mood*
- 14) Membuat awet muda
- 15) Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut siswa tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. siswa diminta untuk membaca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian siswa diminta untuk melakukan bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah siswa bisa menjadi apapun yang dia inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya (*power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) kelincahan (*agility*), (6) daya tahan (*endurance*) dan (7) daya tahan kecepatan (*stamina*).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

e. Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- (1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- (2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- (3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik terus-menerus tanpa berhenti.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku). Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

- (1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
- (2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
- (3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Adapun yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Ada beberapa bentuk Aktivitas kekuatan kaki:

b. Aktivitas kekuatan otot Kaki naik turun bangku:

a. Sikap awal:

- Berdiri, dua kaki dibuka, kaki kiri berada di depan, dan kaki kanan di belakang.
- Tangan dikunci dengan posisi di atas kepala.

b. Gerakan:

- Langkahkan salah satu kaki ke atas bangku.
- Berdiri secara tegak di atas bangku.

c. Sikap akhir:

- Turun dari bangku dengan melangkah.
- Berdiri seperti semula.
- Lakukan gerakan naik turun bangku tersebut secara berulang-ulang. perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 12.1. Contoh Kekuatan Tungkai Naik turun bangku

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

SEKOLAH : SMPN 4 BANYUASIN III
MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / SEMESTER : 7 / 2
NAMA SISWA :
KELAS :

Petunjuk Penggunaan LKPD :

1. Baca setiap petunjuk yang terdapat pada LKPD ini
2. Setiap kegiatan dikerjakan secara berkelompok
3. Pahami setiap materi yang disajikan, agar ananda tidak kesulitan dalam mengerjakan soal-soal
4. Kerjakan setiap aktivitas dan latihan sesuai petunjuk.
5. Jika ada yang diragukan, mintalah petunjuk kepada guru

1. Kompetensi Dasar

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

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

3. Indikator

3.5.2 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya

4.5.2 Menggunakan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot tungkai kaki

4. Tujuan Pembelajaran

- 1 Siswa dapat Mempraktekkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- 2 Siswa dapat Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya

5. Materi Pembelajaran

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

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 atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

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. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah berikut ini.

16) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

17) Mencegah penyakit jantung

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

18) Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

19) Meningkatkan kualitas hormon

Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

20) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Kita dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

21) Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.

22) Memberi banyak energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

23) Mengurangi LDL dan menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).

24) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

25) Menurunkan risiko kanker tertentu

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

26) Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.

27) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.

28) Meningkatkan *mood*

Jika kita sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

29) Membuat awet muda

Jika kamu melihat artis Minati Atmanegara, pernahkah kamu penasaran dengan usianya? Di tahun 2013 ini dia berusia 54 tahun. Akan tetapi, jika dilihat dari fisiknya, dia bak seorang ibu yang baru berusia 35 tahun. Hal ini tentu saja karena dia rajin berolahraga.

Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.

30) Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut siswa tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. siswa diminta untuk membaca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian siswa diminta untuk melakukan bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah siswa bisa menjadi apapun yang dia inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya (*power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) kelincahan (*agility*), (6) daya tahan (*endurance*) dan (7) daya tahan kecepatan (*stamina*).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

e. Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- (5) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- (6) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- (7) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik terus-menerus tanpa berhenti.



Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku). Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

- (4) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
- (5) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
- (6) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Materi

Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Adapun yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Ada beberapa bentuk Aktivitas kekuatan kaki:

b. Aktivitas kekuatan otot Kaki naik turun bangku:

a. Sikap awal:

- Berdiri, dua kaki dibuka, kaki kiri berada di depan, dan kaki kanan di belakang.
- Tangan dikunci dengan posisi di atas kepala.

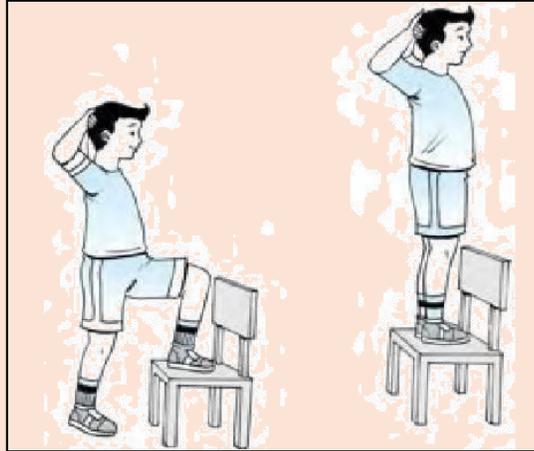
b. Gerakan:

- Langkahkan salah satu kaki ke atas bangku.
- Berdiri secara tegak di atas bangku.

c. Sikap akhir:

- Turun dari bangku dengan melangkah.
- Berdiri seperti semula.

- Lakukan gerakan naik turun bangku tersebut secara berulang-ulang. perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 12.1. Contoh Kekuatan Tungkai Naik turun bangku

7. Penilaian Hasil Pembelajaran

- Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian Tulis/Pilihan ganda

- Berilah tanda silang (x) alternatif jawaban yang benar, pada soal dibawah ini !

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a. kebugaran jasmani | C. daya tahan tubuh |
| b. ketahanan tubuh | D. kekuatan tubuh |

2. Pembelajaran kebugaran jasmani berguna terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yakni . . .

- a. daya tahan kardiovaskular, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot

- b. kelenturan persendian, kelincahan, koordinasi dan power
 - c. kekuatan otot, dayatahan otot, kecepatan, dan keseimbangan
 - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan
3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani individu tersebut. Sedangkan daya ledak (power) ditentukan oleh kemponen kebugaran berupa....
- a. kekuatan dan dayatahan otot
 - b. kekuatan dan kecepatan
 - c. kekuatan dan kelincahan jasmani
 - d. kekuatan dan kelenturan
4. Seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan
- a. Kelincahan yang baik
 - b. Kecepatan yang tinggi
 - c. Daya tahan yang optimal
 - d. Kesegaran jasmani yang baik

b. Pedoman penskoran:

1) Penskoran

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Penilaian ketrampilan

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

2. pembelajaran kekuatan otot tungkai kaki

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman Penskoran

(b) Penskoran untuk keterampilan gerak naik turun bangku

(1) Sikap awal

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Kedua lengan rileks disamping badan
- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

- setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali.
- pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.
- tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Kedua lengan rileks disamping badan
- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(4) Pengolahan skor Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Banyuasin, Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

Rismawati,M.Pd

Ari Ardiansyah,S.Pd