

**PERANGKAT PEMBELAJARAN (RPP)
KELAS VIII
KOMPETENSI DASAR KEBUGARAN
JASMANI**

Di Susun Oleh:



Disusun Oleh :

Nama : Abdul Malik, S.Pd
Sekolah : SMP Negeri 217 Jakarta
Email : Abdulmalikbadul217@gmail.com

**CALON GURU PENGGERAK (CGP)
ANGKATAN 5
2022**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI	ii
A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	1
B. Bahan Ajar	13
C. Lembar Kerja Peserta Didik	23
D. Media Pembelajaran	26
E. Evaluasi Pembelajaran	27

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TAHUN AJARAN 2021-2022

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 217 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2x35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. 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.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan meta kognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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 Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	3.5.1 Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar. 3.5.2 Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, perut, punggung.

2. Materi Pembelajaran Remedial

Mempelajari kembali konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, perut, punggung.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Mempraktikkan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, perut, punggung sebanyak 20 pengulangan.

..

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : *Saintifik*
- Metode : demonstrasi, diskusi
- Model : *Problem base Learning*

F. Media dan Bahan

1. Media Pembelajaran :

- a. *Handout materi Kebugaran Jasmani dalam bentuk buku paket dan Powerpoint*
- b. Video pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani

2. Alat dan Bahan Pembelajaran :

- a. Modul bahan ajar Kebugaran Jasmani
- b. Peluit, stopwatch

G. Sumber Pembelajaran

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013
2. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013.

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p data-bbox="491 324 560 353">Guru</p> <ul data-bbox="507 369 1134 660" style="list-style-type: none"><li data-bbox="507 369 1134 443">• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.<li data-bbox="507 454 1134 528">• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang peserta didik.<li data-bbox="507 539 1134 660">• Peserta didik diingatkan untuk selalu bersyukur kepada Tuhan YME dalam pemberian nikmat salah satunya kesehatan. <p data-bbox="491 705 624 734">Orientasi</p> <ul data-bbox="507 750 1134 996" style="list-style-type: none"><li data-bbox="507 750 1134 996">• Peserta didik mengamati penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran melalui PowerPoint/Ceramah dengan sikap disiplin, dan tanggung jawab yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. (Pemanfaatan ICT- TPACK) <p data-bbox="491 1041 632 1070">Apersepsi</p> <ul data-bbox="507 1086 1134 1288" style="list-style-type: none"><li data-bbox="507 1086 1134 1160">• Mengaitkan materi pembelajaran pengalaman peserta didik dalam kehidupan<li data-bbox="507 1171 1134 1288">• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan <p data-bbox="491 1332 616 1361">Motivasi</p> <ul data-bbox="507 1377 1134 1556" style="list-style-type: none"><li data-bbox="507 1377 1134 1556">• memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. <p data-bbox="491 1601 743 1630">Pemberian Acuan</p> <ul data-bbox="507 1646 1134 1848" style="list-style-type: none"><li data-bbox="507 1646 1134 1758">• Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot.<li data-bbox="507 1769 1134 1848">• Memberitahukan kompetensi dasar, indikator, dan KKM	15 menit

	Peserta didik dan Guru melakukan pemanasan	
Kegiatan Inti	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati video pembelajaran yang disampaikan guru tentang materi push up, sit up dan back up https://youtu.be/yhQGwsllrmg 	45 menit
	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bertanya tentang peragaan atau video pembelajaran yang disampaikan oleh guru materi tentang materi yang belum dipahami (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibagi kedalam 2 kelompok untuk:</p> <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membahas permasalahan yang sering terjadi ketika melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot (<i>push up, sit up, back up</i>)? <p>Peserta didik dalam pembelajaran mencoba memecahkan masalah pada konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan cara :</p> <p>Mengasosiasi tentang data dari Materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan latihan kekuatan dan daya tahan otot (<i>push up, sit up, back up</i>) dengan baik dan benar yang diberikan contoh oleh guru. <p>Peserta didik diminta mengomunikasikan melalui gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat mempraktikkan <i>push up, sit up, back up</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab secara mandiri atau berpasangan 	



Gambar 1. Gerakan *Push Up*



Gambar 2. Gerakan *Sit Up*



Gambar 3. Gerakan *Back Up*

Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap peserta didik dalam pembelajaran yang meliputi sikap spiritual dan sosial

Penutup

- Peserta didik melakukan gerak pendinginan
- Peserta didik bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;
 - Apa saja yang telah dipahami peserta didik dalam materi latihan kekuatan dan daya tahan otot (*push up, sit up, back up*)?
 - Apa yang belum dipahami peserta didik mengenai materi latihan kekuatan dan

10 Menit

	<p>daya tahan otot?</p> <p>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran. • Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. • Peserta didik menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap Disiplin dan tanggung jawab • Mengingatkan peserta didik untuk disiplin menerapkan 5 M dan rutin berolahraga secara mandiri. • Mengingatkan rasa toleransi beragama kepada peserta didik • Dilanjutkan dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik. • Kelas ditutup dengan salam dari guru. 	
--	---	--

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Spritual

a. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati.

b. Instrumen Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang di nilai		
		Berdoa diawal dan akhir pembelajaran	Mengucap syukur atas karunia Tuhan	Mengucap salam ketika mau berbicara/ menjawab salam
1				
2				
3				
4				

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik

Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik

Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup

Kegiatan aspek penilaian spritual tidak dilakukan = Perlu bimbingan

2. Penilaian Sosial

a. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati.

b. Instrumen Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang di nilai		
		Disiplin	Tanggung Jawab	Keberanian
1				
2				
3				

No	Kriteria	Sikap yang dinilai
1	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hadir tepat waktu ○ Mengenakan seragam olahraga ○ Menyimak pembelajaran dengan <i>on camera</i>
2	Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu ○ Mengikuti pembelajaran atau mengerjakan penugasan sesuai instruksi
3	Keberanian	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berani melakukan praktik ○ Berani menyampaikan pendapat ○ Berani bertanya

Tiga kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan = Amat Baik
 Dua kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan = Baik
 Satu kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan = Cukup
 Kegiatan aspek penilaian sosial tidak dilakukan = Perlu bimbingan

3. Penilaian Pengetahuan

Pilihan Ganda sebanyak 10 soal (terlampir)

No	Nama Peserta Didik	Nomor Soal										Skor	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Skor Maksimal = 10													
Nilai = Skor perolehan X 10													

4. Penilaian Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Tes Praktik	Praktikkanlah latihan kekuatan dan daya tahan otot (<i>push up, sit up, back up</i>) dengan baik dan benar.

Rubrik Penilaian

Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Keterangan
	Penilaian Proses				
	<i>Push Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Back Up</i>		

Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) *Push Up*

Kriteria Penilaian

- Telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki
- Posisi badan lurus,
- pandangan ke depan
- Gerakan kedua siku kesamping hingga badan dan dada turun menyentuh matras dan gerakan siku diluruskan kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

b) *Sit Up*

Kriteria Penilaian

- Kedua tangan di kepala
- Kedua lutut ditekuk rapat
- Pandangan ke depan
- Gerakan angkat punggung dan bahu dari lantai (matras) lalu turun kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

c) *Back Up*

Kriteria Penilaian

- Posisi badan telungkup
- Kedua lengan lurus disamping badan
- Pandangan ke depan
- Gerakan angkat dada ke atas dari lantai/matras hingga pinggang melenting lalu turunkan kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.
2. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:
Instrumen Kompetensi pengetahuan :

• Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik..	Penugasan	<ul style="list-style-type: none">• Carilah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot.• Carilah bentuk-bentuk pengukuran latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot.

Instrumen Kompetensi keterampilan :

- Lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Tes praktik	<ul style="list-style-type: none">• latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan dan daya tahan otot

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 217 Jakarta,

Jakarta, 05 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Dra. Hj. Erni Agustina Siregar
NIP. 196508111997022001

Abdul Malik, S.Pd
NIKKI. 1009875

KEBUGARAN JASMANI

Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. 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.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan meta kognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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.

Kompetensi Dasar (KD)

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya

Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar..



A. PENGERTIAN DAN MANFAAT KEBUGARAN JASMANI

1. Pengertian

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Menurut Agus Mukhlolid, M.Pd (2004) pengertian kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Rusli Lutan kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu reaksi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani, ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut.

- Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. ‡
- Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, dan volume latihan.
- Masalah faktor keturunan, seperti kelainan bawaan.

2. Manfaat

Berikut ini beberapa manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani:

- Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
- Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh.
- Memiliki kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat.
- Memiliki respons tubuh yang cepat dan tepat.
- Mengurangi risiko kelebihan berat badan atau obesitas.
- Mencegah penyakit jantung.
- Menurunkan tekanan darah tinggi.
- Mengatasi depresi.
- Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung
- Meningkatkan energi.
- Terhindar dari penyakit osteoporosis atau tulang keropos.
- Meningkatkan daya tahan tubuh.
- Meningkatkan kelenturan persendian.
- Meningkatkan kekuatan otot serta kecepatan.
- .Mempertahankan dan menyetel kondisi tubuh.



Gambar 1. Aktivitas latihan kebugaran

B. UNSUR-UNSUR KEBUGARAN JASMANI

Adapun unsur-unsur kebugaran jasmani, di antaranya yaitu:

1. **Kekuatan (*Strength*)**

Kekuatan dapat dikatakan sebagai kondisi tubuh yang mampu mempergunakan otot ketika dibebankan untuk menjalankan suatu aktivitas. Otot yang kuat dapat diraih dengan latihan berat yang dilakukan secara rutin dan konsisten.

2. **Daya Tahan (*Endurance*)**

Daya tahan berkaitan langsung dengan stamina atau kemampuan melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan membutuhkan latihan yang kompleks karena berkaitan dalam meningkatkan kinerja paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah serta kekuatan otot.

3. **Daya Otot (*Muscular Power*)**

Daya otot atau *muscular power* adalah unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari.

4. **Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Makin sedikit waktu yang dibutuhkan, dapat disimpulkan seseorang tersebut memiliki kecepatan yang bagus.

5. **Daya Lentur (*Flexibility*)**

Daya lentur (fleksibilitas) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. (Sajoto:2002)

6. **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain, seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan. Untuk melatih kelincahan tubuh dapat melakukan beberapa jenis latihan fisik, yakni lari naik-turun anak tangga dan lari dengan pola zig-zag.

7. **Koordinasi (*Coordination*)**

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik Irianto : 2002)

8. **Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga berbagai gerakan yang dilakukan bisa dilakukan dengan baik dan benar. Salah satu latihan yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh adalah senam.

9. **Ketepatan (*Accuracy*)**

Selanjutnya yaitu koordinasi. Mkasundya, sebuah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang beda dan mampu koordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar.

10. **Reaksi (*Reaction*)**

Reaksi yaitu kemampuan seseorang untuk segera bertindak serta menanggapi adanya sebuah rangsangan yang ditangkap oleh indra. Jenis latihan yang bisa meningkatkan dan butuh sebuah reaksi adalah lempar tangkap.



Gambar 2. Latihan kekuatan

C. LATIHAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN

Dalam melakukan bentuk latihan kekuatan dapat dilakukan tiga prinsip dasar, yaitu : 1) bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: *Jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain, 2) mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training*, kalestenik (*push up*, *back up*, *chin-up*, *sit up* dan lain- lain) 3) meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot. Berikut bentuk- bentuk latihannya.

1. Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan, Dada dan Bahu, dengan Push Up

a. Aktivitas Push-Up dengan Tumpuan Kedua Lutut dan Tangan, Dilanjutkan dengan Tumpuan Kedua Ujung Telapak Kaki dan Kedua Tangan

Tahapan pembelajarannya:

- **Persiapan:** posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan. (lihat gambar 3)
- **Pelaksanaan:** gerakan pertama, tekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan kedua, luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya



Gambar 3

b. Aktivitas Push-up dengan Tumpuan Kedua Ujung Telapak dan Lengan Posisi Dilebarkan

Tahapan pembelajarannya:

- **Persiapan:** posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan. (lihat gambar 4)
- **Pelaksanaan:** gerakan pertama, tekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan kedua, luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya, badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan.

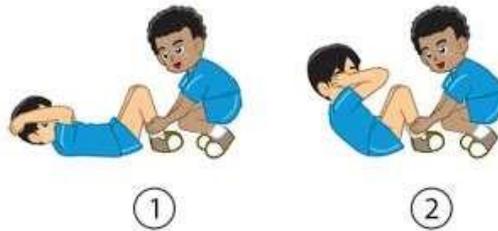


Gambar 4

2. Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

Tahapan Pembelajaran

- **Persiapan:** posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan arah lutut. (lihat gambar 5)
- **Pelaksanaan:** gerakan pertama, angkat punggung dan bahu dari lantai (matras), gerakan kedua, turunkan kembali punggung dan bahu ke matras, lakukan seterusnya.



Gambar 5. Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat.

3. Kekuatan dan Daya Tahan Otot Punggung

Tahapan Pembelajaran:

Persiapan: posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan.

Pelaksanaan: gerakan pertama, angkat dada ke atas dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, gerakan kedua, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, lakukan seterusnya



Gambar 6. Ekstensi punggung dari sikap telungkup

D. RANGKUMAN

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Faktor yang dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah: masalah kesehatan, masalah gizi, masalah latihan fisik, masalah faktor keturunan.

Adapun unsur-unsur kebugaran jasmani, di antaranya yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam bahan ajar ini pembelajaran ditekankan pada latihan kekuatan dan daya tahan otot. Pertama, latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu, dengan *push up*. Kedua, latihan kekuatan dan daya tahan otot perut dengan *sit up*. Dan yang terakhir adalah latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung dengan *back up*.

E. TES FORMATIF

PILIHAN GANDA

Jawab soal berikut ini dengan memberikan tanda silang (X). Untuk Jawaban benar diberi skor =1, bila salah diberi skor = 0

1. Kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain, seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan disebut
 - A. daya tahan
 - B. kelincahan
 - C. kekuatan
 - D. kelentukan
2. Lari naik-turun anak tangga dan lari dengan pola *zig-zag* merupakan latihan untuk melatih
 - A. daya tahan
 - B. kelincahan
 - C. kebugaran
 - D. kekuatan
3. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah
 - A. menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan
 - B. menekuk dan meluruskan badan
 - C. menekuk dan meluruskan kedua kaki
 - D. meliuk dan meregangkan pinggang
4. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *sit-up* adalah

 - A. mengangkat badan dari posisi telentang
 - B. mengangkat bahu dari posisi tidur
 - C. mengangkat pinggul dari posisi duduk
 - D. mengangkat pundak dari posisi duduk

5. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
 - A. Otot lengan, bahu, dada
 - B. Otot kaki, perut, punggung
 - C. Otot punggung, tangan
 - D. Otot perut, dada
6. Posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan merupakan sikap saat akan melakukan
 - A. Push up
 - B. Sit up
 - C. Plank
 - D. Back up

7. Kemampuan seseorang untuk segera bertindak serta menanggapi adanya sebuah rangsangan yang ditangkap oleh indra. Jenis latihan yang bisa meningkatkan dan butuh sebuah reaksi adalah lempar tangkap disebut
 - A. reaksi
 - B. kelincahan
 - C. kecepatan
 - D. kekuatan

8. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...
 - A. meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh
 - B. pencegahan terhadap wabah penyakit
 - C. menanggulangi serangan penyakit
 - D. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh

9. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
 - A. sit up
 - B. Pusp up
 - C. Angkat tubuh
 - D. Squat thrus

10. Faktor-faktor berikut ini dianggap dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang, kecuali
 - A. Masalah kesehatan
 - B. Masalah gizi†
 - C. Masalah latihan fsik
 - D. Masalah lingkungan

GLOSARIUM

Daya Tahan	menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu
Kebugaran jasmani	Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (<i>total fitness</i>). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
Kekuatan	Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban
Kelenturan	Kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan
Kompetensi Dasar	adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. Juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen Kompetensi Dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk meningkatkan para guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai.
Komposisi tubuh Tujuan Pembelajaran	Presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka

A Agus Mukhlolid, M.Pd <http://kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html/2004/3/>

Dkk. Roji (2017). Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta: PT. Intan Pariwara

Dkk. Roji (2017). Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta: PT. Gramedia

<https://www.bola.com/ragam/read/4496908/pengertian-kebugaran-jasmani-manfaat-unsur-tujuan-dan-bentuk-bentuk-latihannya>

Lutan, Rusli (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.

Sajoto. 2003. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga . Semarang : Dahara prize.

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Sekolah : SMP Negeri 217 Jakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	3.5.1 Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar. 3.5.2 Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

PETUNJUK UMUM

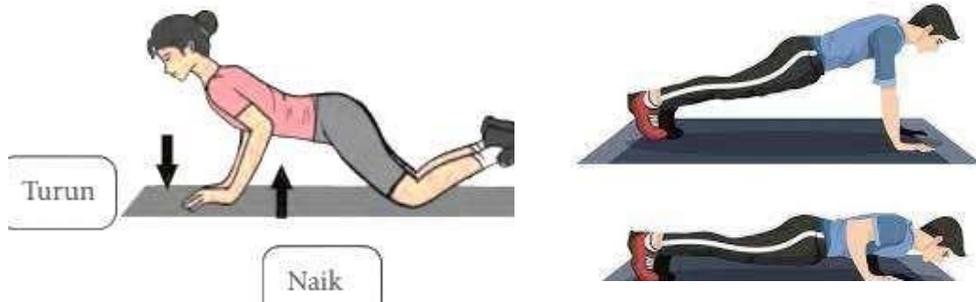
1. Lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan kegiatan berikut ini!
2. Kerjakan LKPD ini dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan petunjuk!
3. Utamakan faktor keamanan dan keselamatan pada setiap melakukan aktifitas
4. Lakukanlah aktifitas yang ditunjukkan oleh gambar berikut ini dengan penuh semangat!
5. Peserta didik mengirim hasil kegiatan ketrampilan di *Google Classroom* atau *Whatsapp*. Diskusikan bersama teman kelompok untuk mengerjakan lembar kegiatan ini!
6. Jika ada yang belum dipahami silakan minta petunjuk guru.

A. KEGIATAN PENGETAHUAN

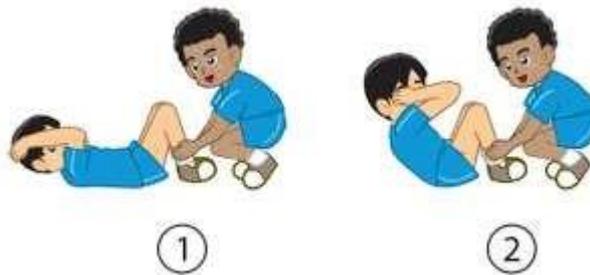
Mengerjakan soal yang ada dalam *secara tertulis*

B. KEGIATAN KETRAMPILAN

1. Lakukanlah gerakan *push up* sebanyak 10 kali pengulangan!



2. Lakukanlah gerakan *sith up* sebanyak 10 kali pengulangan berpasangan dengan teman!



3. Lakukanlah gerakan *back up* sebanyak 10 kali pengulangan berpasangan dengan teman!



MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Negeri 217 Jakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / Ganjil
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	3.5.1 Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar. 3.5.2 Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

Media Pembelajaran Yang Digunakan:

A. Perangkat Lunak

1. Handout materi Kebugaran Jasmani dalam bentuk buku Paket



4. Google form sebagai media penyampaian lembar kerja dan penilaian evaluasi
Link : <https://forms.gle/Hfqakyyys7SZwunGA>



PENILIAN PENGETAHUAN
materi : Kebugaran

Bagian 1 dari 2

Penilaian Pengetahuan

Sekolah : SMP Negeri 257 Jakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran

Nama Lengkap :
Teks jawaban singkat

B. Perangkat Keras

1. Laptop



2. Peluit, stopwatch



EVALUASI PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 217 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	35.1 Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar. 35.2 Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	4.5.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.

A. PENILAIAN SPIRITUAL

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati. Kemudian hasil observasi di konversikan kedalam nilai kualitatif.

2. Instrumen Penilaian

RUBRIK PENILAIAN SPRITUAL

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang di nilai		
		Berdoa diawal dan akhir pembelajaran	Mengucap syukur atas karunia Tuhan	Mengucap salam ketika mau berbicara/ menjawab salam
1				
2				

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik
 Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik
 Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup
 Kegiatan aspek penilai an spritual tidak dilakukan = Perlu bimbingan

B. PENILAIAN SOSIAL

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati. Kemudian hasil observasi di konversikan kedalam nilai kualitatif.

2. Instrumen Penilaian

RUBRIK PENILAIAN SOSIAL

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang di nilai		
		Disiplin	Tanggung Jawab	Keberanian
1				
2				
3				

No	Kriteria	Sikap yang dinilai
1	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hadir tepat waktu ○ Mengenakan seragam olahraga ○ Menyimak pembelajaran dengan <i>on camera</i>
2	Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu ○ Mengikuti pembelajaran atau mengerjakan penugasan sesuai instruksi
3	Keberanian	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berani melakukan praktik ○ Berani menyampaikan pendapat ○ Berani bertanya

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik
 Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik
 Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup
 Kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Perlu bimbingan

C. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. Teknik Penilaian

Jenis soal = Pilihan Ganda

Jumlah = 10 soal

2. Instrumen Penilaian

KISI-KISI PENULISAN SOAL

No	KD	IPK	Materi Pokok	Level	Bentuk soal	Nomor Soal
1	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	Mengidentifikasi konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar.	Kebugaran Jasmani	L1	Pilihan Ganda	2, 5, 10
				L2	Pilihan Ganda	1, 7,8, 9
2		Menjelaskan konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan benar		L3	Pilihan Ganda	3,4, 6

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf A, B, C, atau D di lembar jawab yang telah tersedia!

1. Kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain, seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan disebut
 - A. daya tahan
 - B. kelincahan
 - C. kekuatan
 - D. kelentukan
2. Lari naik-turun anak tangga dan lari dengan pola *zig-zag* merupakan latihan untuk melatih
 - A. daya tahan
 - B. kelincahan
 - C. kebugaran
 - D. kekuatan
3. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah
 - A. menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan
 - B. menekuk dan meluruskan badan
 - C. menekuk dan meluruskan kedua kaki
 - D. meliuk dan meregangkan pinggang
4. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *sit-up* adalah
 - A. mengangkat badan dari posisi telentang
 - B. mengangkat bahu dari posisi tidur
 - C. mengangkat pinggul dari posisi duduk
 - D. mengangkat pundak dari posisi duduk

5. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
 - A. Otot lengan, bahu, dada
 - B. Otot kaki, perut, punggung
 - C. Otot punggung, tangan
 - D. Otot perut, dada

6. Posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan merupakan sikap saat akan melakukan
 - A. *push up*
 - B. *sit up*
 - C. *plank*
 - D. *back up*

7. Kemampuan seseorang untuk segera bertindak serta menanggapi adanya sebuah rangsangan yang ditangkap oleh indra. Jenis latihan yang bisa meningkatkan dan butuh sebuah reaksi adalah lempar tangkap disebut
 - A. reaksi
 - B. kelincahan
 - C. kecepatan
 - D. kekuatan

8. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ...
 - A. meningkatkan kerja otot diseluruh tubuh
 - B. pencegahan terhadap wabah penyakit
 - C. menanggulangi serangan penyakit
 - D. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuh

9. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
 - A. *sit up*
 - B. *Push up*
 - C. Angkat tubuh
 - D. *Squat thrus*

10. Faktor-faktor berikut ini dianggap dapat memengaruhi kesegaran jasmani seseorang, kecuali
 - A. Masalah kesehatan
 - B. Masalah gizi‡
 - C. Masalah latihan fisik
 - D. Masalah lingkungan

KUNCI JAWABAN

- | | |
|------|-------|
| 1. B | 6. A |
| 2. B | 7. A |
| 3. A | 8. D |
| 4. A | 9. B |
| 5. A | 10. D |

RUBRIK PENILAIAN

No	Nama Peserta Didik	Nomor Soal										Skor	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Skor Maksimal = 10													
Nilai = Skor perolehan X 10													

D. PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan lari jarak pendek menggunakan start jongkok.

2. Instrumen Penilaian

KISI-KISI PENULISAN SOAL

No	KD	IPK	Materi Pokok	Level	Bentuk soal	Nomor Soal
1	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya	Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Kebugaran Jasmani	L3	Penilaian Kinerja	1

KARTU SOAL

Soal Nomor 1 (Penilaian Kinerja)	
Kompetensi Dasar	: Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Level Kognitif	: L3
1. Praktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot (<i>push up</i> , <i>sit up</i> , dan <i>back up</i>) dengan baik dan benar.	

RUBRIK PENILAIAN

Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Keterangan
	Penilaian Proses				
	<i>Push Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Back Up</i>		

Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) *Push Up*

Kriteria Penilaian

- Telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki
- Posisi badan lurus,
- pandangan ke depan
- Gerakan kedua siku kesamping hingga badan dan dada turun menyentuh matras dan gerakan siku diluruskan kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

b) *Sit Up*

Kriteria Penilaian

- Kedua tangan di kepala
- Kedua lutut ditekuk rapat
- Pandangan ke depan
- Gerakan angkat punggung dan bahu dari lantai (matras) lalu turun kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

c) *Back Up*

Kriteria Penilaian

- Posisi badan telungkup
- Kedua lengan lurus disamping badan
- Pandangan ke depan
- Gerakan angkat dada ke atas dari lantai/matras hingga pinggang melenting lalu turunkan kembali

Skor 4 : Jika peserta didik melakukan 4 gerakan sesuai kriteria

Skor 3 : Jika peserta didik melakukan 3 gerakan sesuai kriteria.

Skor 2 : Jika peserta didik melakukan 2 gerakan sesuai kriteria.

Skor 1 : Jika peserta didik melakukan 1 gerakan sesuai kriteria

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$