

# **PERANGKAT PEMBELAJARAN**



**ADI SETIADI WIJAYA, S.Pd**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Nama Satuan Pendidikan</b>	<b>: SD NEGERI .....</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 (Empat)/Ganjil</b>
<b>Tahun Ajar</b>	<b>: 2020/2021</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Kebugaran Jasmani / Kekuatan (Latihan Squat)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 X 30 Menit (1 X Pertemuan)</b>

### 1. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Project Based Learning (PBL) dengan pendekatan saintifik mengamati video Pembelajaran peserta didik dapat :

- 1.1 Mendeskripsikan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, pengertian Kekuatan latihan Squat serta macam-macam latihan Squat dengan lugas dan benar.
- 1.2 Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih Squat.
- 1.3 Menjelaskan Konsep dasar gerak Shuttle run dalam latihan kelincahan aktivitas kebugaran jasmani dengan lugas dan benar.
- 1.4 Mempraktikkan latihan kekuatan dengan melakukan latihan Squat dengan benar dan penuh rasa disiplin, percaya diri, tanggung jawab, jujur serta kerja keras.
- 1.5 Menerapkan aktivitas kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari dengan benar dan penuh rasa disiplin, percaya diri, tanggung jawab, jujur serta kerja keras.

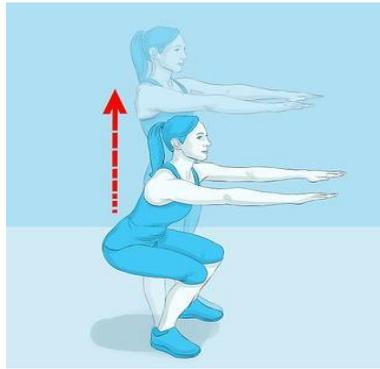
### 2 Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 2.1 Alat, Media dan Bahan

- 2.1.1 Alat : Kardus bekas/ Karpet ecil, dan kursih
- 2.1.2 Media : WhatsApp, Google Meet, Youtube, Power Point, Laptop, HP (Handpone)
- 2.1.3 Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)  
Buku pegangan siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)  
Internet

#### 2.2 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

- 2.2.1 Membuka, menyapa, berdo'a dan absensi
- 2.2.2 Mengingatnkan protokol kesehatan terkait Covid-19 di masa pandemi
- 2.1.1 Peserta didik riveu pembelajaran pada pertemuan sebelumnya, pretes awal dan motivasi
- 2.1.2 Peserta didik mengamati pengetahuan umum tentang kebugaran jasmani, dan gerakan Squat melalui Power Point yang di sajikan
- 2.1.3 Peserta didik mengamati video pembelajaran yang di share oleh guru tentang latihan Squat terhadap kekuatan otot kaki.



(Gambar Latihan Squat)

### 2.3 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu

- 2.3.1 Peserta didik mempraktikkan peregangan, warming-up, latihan kekuatan gerakan Squat sesuai video pembelajaran dan pendinginan yang di instruksikan serta pandu guru.
- 2.3.2 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru di mulai melaksanakan peregangan, warming-up, latihan kekuatan gerakan Squat sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran dan pendinginan.
- 2.3.3 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui atau WhatsApp.

### 2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

#### 2.4.1 Kesimpulan Pembelajaran

Memberikan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini.

#### 2.4.2 Penilaian

##### 2.4.2.1 Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan toleransi pada saat.

##### 2.4.2.2 Penilaian Pengetahuan

Menjawab pertanyaan yang di share Google Meet tentang :  
Pengertian Kebugaran Jasmani, Pengertian Kelincahan. Macam-macam Latihan kekuatan gerakan Squat sesuai.

##### 2.4.2.3 Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan latihan kekuatan gerakan Squat sesuai yang dilaporkan bentuk video melalui WhatsApp.

Mengetahui,

Kepala Sekolah SDN .....

Jakarta, Oktober 2020

Mahasiswa PPG

**TATI MISWATI, S.Pd.SD**

**ADI SETIADI WIJAYA, S.Pd**

## BAHAN PEMBELAJARAN

<b>Nama Satuan Pendidikan</b>	: SD NEGERI .....
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
<b>Kelas/Semester</b>	: 4 (Empat)/Ganjil
<b>Tahun Ajar</b>	: 2020/2021
<b>Materi Pokok</b>	: Kebugaran Jasmani / Kekuatan (Latihan Squat)
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 X 30 Menit (1 X Pertemuan)

### A. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
	Kompetensi Pengetahuan 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<b>IPK Penunjang</b> Menyebutkan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, latihan kekuatan gerakan Squat. <b>IPK Kunci</b> Menjelaskan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, latihan kekuatan gerakan Squat.
	Kompetensi Keterampilan 4.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<b>IPK Penunjang</b> Mempraktikkan kombinasi gerak Squat dalam latihan kekuatan. <b>IPK Kunci</b> Mempraktikkan dan mengamati kombinasi latihan kekuatan gerakan Squat.

### B. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Project Based Learning (PBL) dengan pendekatan saintifik mengamati video Pembelajaran peserta didik dapat :

1. Mendeskripsikan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, pengertian latihan kekuatan gerakan Squat serta macam-macam latihan kelincahan dengan lugas dan benar.
2. Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih latihan kekuatan gerakan Squat.
3. Menjelaskan Konsep dasar gerak Shuttle run dalam latihan kekuatan gerakan Squat aktivitas kebugaran jasmani.
4. Mempraktikkan latihan kekuatan gerakan Squat dengan melakukan shuttle run dengan benar dan penuh rasa disiplin, percaya diri, tanggung jawab, jujur serta kerja keras.
5. Menerapkan aktivitas kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

### C. Materi Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani/ Kekuatan (Latihan Squat)

### D. Bahan Ajar

## **KEBUGARAN JASMANI**

### **Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan sebagai:

Sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit.

Bugar, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Terdapat 10 unsur komponen penyusun kebugaran jasmani:

### **Komponen Kebugaran Jasmani**

- a. Kekuatan (Strength)
- b. Daya tahan (Endurance)
- c. Daya Otot (Muscular Power)
- d. Kecepatan (Speed)
- e. Daya lentur (Flexibility)
- f. Kelincahan (Agility),
- g. Koordinasi (Coordination)
- h. Keseimbangan (Balance)
- i. Ketepatan (Accuracy)
- j. Reaksi (Reaction)

### **Manfaat Kebugaran Jasmani**

1. Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
2. Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih energik.
3. Memiliki kemampuan pemulihan organ-organ tubuh secara tepat setelah latihan.
4. Memiliki respon tubuh yang tepat.
5. Mengurangi risiko obesitas.
6. Mencegah penyakit jantung.
7. Menurunkan tekanan darah tinggi.
8. Mengatasi depresi.
9. Terhindar dari osteoporosis “tulang keropos”.

### **Kelincahan (Agility)**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

### **Manfaat latihan Kelincahan :**

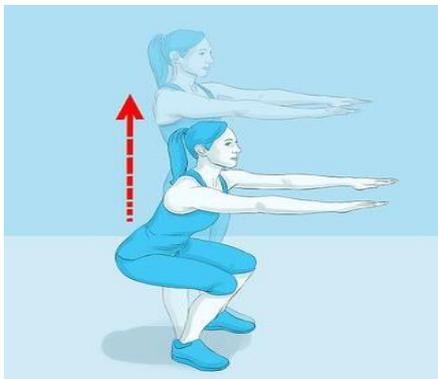
1. Melatih sistem pernafasan agar bekerja lebih baik
2. Mencegah terjadinya tulang keropos
3. Meningkatkan kekebalan tubuh
4. Memudahkan kita dalam menguasai teknik-teknik yang tinggi

## Latihan kekuatan gerakan Squat

Squat merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur Kekuatan, yaitu kemampuan gerakan dengan baik dan benar.

Cara melakukannya :

1. Awali dengan posisi berdiri tegak.
2. Berdiri dengan kaki dibuka selebar pinggul
3. Turunkan tubuh Anda sejauh yang Anda bisa dengan mendorong punggung ke belakang, sambil naikan lengan Anda lurus ke depan untuk menjaga keseimbangan.
4. Tubuh bagian bawah harus sejajar dengan lantai dan dada harus dibusungkan, tidak membungkuk. Lalu angkat sebentar dan kembali ke posisi awal.
5. Saat Anda menurunkan tubuh Anda seperti ingin duduk atau jongkok, paha belakang memanjang di sendi pinggul dan memperpendek sendi lutut.
6. Pada saat yang sama, otot punggung atas menegang, yang membantu Anda mempertahankan batang tubuh Anda tetap tegak, sehingga punggung Anda tidak berputar..



(Gambar Latihan Squat)

## E. Sumber Pembelajaran

1. Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
2. Buku pegangan siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
3. Internet

## MEDIA PEMBELAJARAN

**Nama Satuan Pendidikan** : SD NEGERI .....  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Kelas/Semester** : 4 (Empat)/Ganjil  
**Tahun Ajar** : 2020/2021  
**Materi Pokok** : Kebugaran Jasmani / Kekuatan (Latihan Squat)  
**Alokasi Waktu** : 2 X 30 Menit (1 X Pertemuan)

### A. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
	Kompetensi Pengetahuan 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<b>IPK Penunjang</b> Menyebutkan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, latihan kekuatan gerakan Squat. <b>IPK Kunci</b> Menjelaskan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, latihan kekuatan gerakan Squat.
	Kompetensi Keterampilan 4.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<b>IPK Penunjang</b> Mempraktikkan kombinasi gerak Squat dalam latihan kekuatan. <b>IPK Kunci</b> Mempraktikkan dan mengamati kombinasi latihan kekuatan gerakan Squat.

### B. Tujuan Pembelajaran

Melalui penggunaan model Project Based Learning (PBL) dengan pendekatan saintifik mengamati video Pembelajaran peserta didik dapat :

1. Mendeskripsikan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, pengertian Latihan kekuatan gerakan Squat serta macam-macam latihan Latihan kekuatan gerakan Squat dengan lugas dan benar.
2. Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebuaran jasamani dan cara melatih Latihan kekuatan gerakan Squat.
3. Menjelaskan Konsep dasar gerak Shuttle run dalam latihan Latihan kekuatan gerakan Squat aktivitas kebugaran jasmani.
4. Mempraktikkan Latihan kekuatan gerakan Squat dengan benar dan penuh rasa disiplin, percaya diri, tanggung jawab, jujur serta kerja keras.
5. Menerapkan aktivitas kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

### C. Materi Pembelajaran

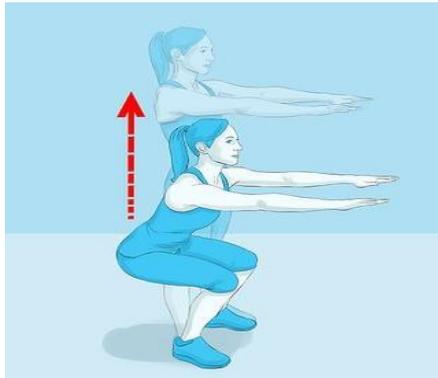
Aktivitas Kebugaran Jasamani/ Kekuatan(Latihan Squat)

#### D. Media Pembelajaran

Dalam media dan Alat pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :

No	Media Pembelajaran	Kegunaan/Manfaat
1		Aplikasi yang digunakan sebagai media komunikasi (memberikan / share link Google Meet dan media penampung laporan tugas peserta didik (LKPD) serta informasi lainnya.
2		Aplikasi yang digunakan sebagai media komunikasi untuk konferensi video tatap muka virtual dengan peserta didik pada saat kegiatan pembelajaran, serta penyampaian materi baik tayangan Power Point, dan Video pembelajaran.
3		Aplikasi yang digunakan sebagai media komunikasi dan pembelajaran penyimpanan video pembelajaran yang akan di jadikan acuan oleh peserta didik dalam pembelajaran baik pada saat proses pembelajaran atau pun panduan belajar setelah proses untuk melaksanakan tugas yang di berikan.
4		Aplikasi yang digunakan sebagai media persentasi materi dalam proses pembelajaran sebagai pengganti modul atau buku agar peserta didik memiliki bahan dalam mengikuti pembelajaran.
5		Perangkat yang digunakan sebagai media pembelajaran untuk membuka semua aplikasi untuk berkomunikasi serta penyimpanan file yang akan di persentasikan pada saat pelaksanaan pembelajaran.
6		Perangkat yang digunakan sebagai media pembelajaran untuk membuka aplikasi WhatsApp untuk berkomunikasi dengan wali kelas dan peserta didik.

Alat Pembelajaran



(Gambar Latihan Squat)

No	Alat Pembelajaran	Gambar Alat Pembelajaran	Kegunaan
1	Kardus Bekas		<p>Digunakan sebagai alat barang atau benda yang akan di gunakan dalam pelaksanaan latihan gerakan Squat.</p>
2	Karpas Kecil		
4	Bangku/Kursih		

Keterangan :

Untuk alat pembelajaran peserta didik boleh menyesuaikan dengan kondisi di rumahnya masing-masing bisa menggunakan alat yang ada di rumah dan lingkungan sekitar dengan catatan alat yang digunakan tidak membahayakan dan bisa digunakan sebagaimana mestinya.

**E. Sumber Pembelajaran**

1. Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
2. Buku pegangan siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
3. Internet

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Satuan Pendidikan : SD NEGERI .....

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Kelas/Semester : 4 (Empat)/Ganjil

Tahun Ajar : 2020/2021

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani / Kekuatan (Latihan Squat)

Alokasi Waktu : 2 X 30 Menit (1 X Pertemuan)

### A. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
	Kompetensi Pengetahuan 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<b>IPK Penunjang</b> Menyebutkan kombinasi gerak dasar Squat dalam latihan kekuatan. <b>IPK Kunci</b> Menjelaskan kombinasi gerak dasar gerak Squat dalam latihan kekuatan.
	Kompetensi Keterampilan 4.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	<b>IPK Penunjang</b> Mempraktikkan kombinasi gerak dasar Squat dalam latihan kekuatan. <b>IPK Kunci</b> Mempraktikkan dan mengamati kombinasi gerak Squat dalam latihan kekuatan.

### B. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model Project Based Learning (PBL) peserta didik dapat :

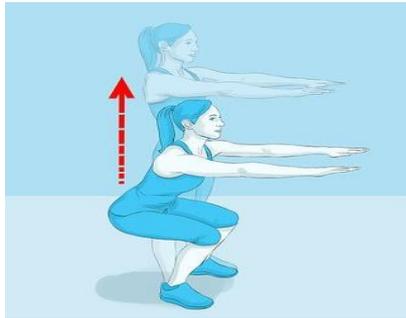
1. Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani serta manfaat kebugaran jasmani.
2. Menjelaskan pengertian Squat dan manfaat Squat.
3. Menyebutkan dan menjelaskan macam-macam latihan Squat.
4. Menjelaskan kombinasi gerak dasar latihan kekuatan lari Squat.
5. Mempraktikkan latihan kekuatan gerakan Squat.
6. Menunjukkan sikap, disiplin, tanggung jawab, jujur, dan kerja keras.

Untuk tugas peserta didik di rumah masing-masing perhatikan instruksi di bawah ini ya.....!

Mempraktikkan latihan kelincahan seperti pada gambar di bawah ini

Tugas Gerak yang harus dilakukan di rumah

Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani latihan kekuatan dengan gerakan Squat perhatikan gambar di bawah ini.



(Gambar Latihan Squat)

Lakukan gerakan seperti gambar diatas sesuai dengan panduan video pembelajaran

Cara melakukannya :

1. Siapkan alat pembelajaran yang di sampaikan pada pembelajaran
2. Sebelum mempraktikkan jangan lupa lakukan peregangan terlebih dahulu agar terhindar dari cedera otot
3. Praktikkan gerakan di ruangan yang agak luas seperti halaman rumah atau ruang tengah
4. Gunakan alat yang ada di rumah atau lingkungan sekitar dengan catatan tidak membahayakan
5. Barang yang di pindahkan pada saat shuttle run minimal 4 buah barang
6. Jarak lintasan shuttle run di modifikasi boleh 2-3 meter sesuaikan dengan lingkungan rumah
7. Rekam gerakan dan kirim ke WhatsApp boleh juga dengan mengupload di sosial media (Instagram) dengan mengtag Instagram bapak.

No	Alat Pembelajaran	Gambar Alat Pembelajaran	Kegunaan
1	Kardus Bekas		Digunakan sebagai alat barang atau benda yang akan di gunakan dalam pelaksanaan latihan gerakan Squat.
2	Karpet Kecil		
4	Bangku/Kursih		

## INSTRUMEN PENILIAAN

### A. Penilaian

#### a. Teknik Penilaian

##### 1. Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		DS	JJ	TJ	KK			
1	Adelia Nur Hanifah							
2	Anggita Putry Cahyanti							
3	Aprillian Sabil							
4	Arif Muhammad Firza							
5	Dafi Pirdaus							
6	Elinda							
7	Fajar Putra Pratama							
8	Ibnu Malik Al Zabbar							
9	Intan Permata Sari							
10	Ira Kusmiyati							

Keterangan :

- DS : Disiplin
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- KK : Kerja

catatan :

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
- 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)

penskoran :  $\frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

## 1. Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

## KRITERIA PENILAIAN SIKAP

No	Sub indikator	Deskripsi	Skor
1	Jujur	Menyampaikan kejujuran melalui perkataan, perbuatan dan tindakan	3
		Menyampaikan kejujuran hanya melalui perkataan dan perbuatan	2
		Menyampaikan kejujuran hanya dalam perkataan	1
2	Tanggung Jawab	Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	3
		Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	2
		Mengerjakan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	1
3	Disiplin	Datang tepat waktu, memakai seragam sesuai, tertib dalam mengikuti pembelajaran	3
		Datang tepat waktu, memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	2
		Datang tepat waktu, tidak memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	1
4	Percaya diri	Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri,dan dilakukan sendiri	3
		Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri,dan kurang percaya diri	2
		Inisiatif sendiri, kurang mampu melakukan sendiri, dan kurang percaya diri.	1

## 2 Pengetahuan

### INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini mengenai konsep pola gerak dasar aktivitas gerak berirama!

No	Pertanyaan	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Jelaskan Pengertian kebugaran jasmani?				
2	Sebutkan komponen kebugaran jasmani?				
3	Sebutkan manfaat kebugaran jasmani?				
4	Jelaskan pengertian kelincahan?				
5	Sebutkan manfaat latihan kelincahan?				
	<b>Jumlah skor</b>				
	<b>Jumlah nilai</b>				

Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4 SD	Kebugaran Jasmani/ Kekuatanat Latihan Squat	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami pengertian kebugaran jasmani	Pemahaman C2	1	Esay
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4 SD	Kebugaran Jasmani/ Kekuatanat Latihan Squat	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami komponen kebugaran jasmani	Pemahaman C2	2	Esay

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Kelas</b>	<b>Materi</b>	<b>Indikator Soal</b>	<b>Level Kognitif</b>	<b>No Soal</b>	<b>Bentuk Soal</b>
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagi latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4 SD	Kebugaran Jasmani/ Kekuatanat Latihan Squat	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami tujuan kebugaran jasmani	Penerapan C2	3	Esay
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagi latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4 SD	Kebugaran Jasmani/ Kekuatanat Latihan Squat	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami kebugaran jasmani pengertian kelincahan	Penerapan C2	4	Esay
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagi latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	4 SD	Kebugaran Jasmani/ Kekuatanat Latihan Squat	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami kebugaran jasmani manfaat kelincahan	Penerapan C2	5	Esay

Setelah melaksanakan pembelajaran isilah pertanyaan dibawah ini dengan benar sesuai dengan kalian pelajari pada materi ini....!

1. Pengertian kebugaran jasmani?
2. Sebutkan komponen kebugaran jasmani?
3. Sebutkan manfaat kebugaran jasmani?
4. Jelaskan pengertian kekuatan/ latihan Squat?
5. Sebutkan manfaat kekuatan/ latihan Squat?

Kriteria penilaian pengetahuan:

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dengan jelas dan lengkap.

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dengan jelas namun belum lengkap.

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan kurang jelas dan kurang lengkap.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

catatan :

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai

- 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)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Keterampilan

#### INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Aspek yang dinilai	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Memperagakan prosedur gerak Squat latihan kekuatan.				
	<b>Jumlah skor</b>				
	<b>Jumlah nilai</b>				

#### KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Sub indikator	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor
1	Memperagakan prosedur gerak Squat dalam latihan kekuatan.	Keseimbangan	Tidak goyah	3
			Tidak kaku	2
			Tidak goyah namun kaku atau Sebaliknya	1
		Kecepatan	Cepat	3
			Tidak terlalu cepat	2
			Lambat	1
		Fleksibilitas	Mampu melakukan gerakan naik turun dengan cepat	3
			Mampu melakukan gerakan naik turun dengan cepat agak cepat	2
			Mampu melakukan gerakan naik turun dengan cepat dengan lambat	1
		Koordinasi	Gerakan tangan kaki dan badan sinkron saat gerakan Squat	3
			Gerakan tubuh/badan dan kaki sinkron namun tangan belum	2
			Gerakan kaki, tangan tidak sinkron dengan tubuh	1

catatan :

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai

- 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)

penskoran :  $\frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

### Nilai Akumulatif

No	Nama Siswa	Sikap				Pengetahuan	Keterampilan				Rata-rata
		D S	J J	T J	K K		K P	K B	KD	FS	
1	Adelia Nur Hanifah										
2	Anggita Putry Cahyanti										
3	Aprillian Sabil										
4	Arif Muhammad Firza										
5	Dafi Pirdaus										
6	Elinda										
7	Fajar Putra Pratama										
8	Ibnu Malik Al Zabbar										
9	Intan Permata Sari										
10	Ira Kusmiyati										

catatan :

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai

- 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)

penskoran :  $\frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Kategori Penilaian :

Peserta didik mendapatkan nilai 95-100 dinyatakan sangat baik (A)

Peserta didik mendapatkan nilai 85-94 dinyatakan baik (B)

Peserta didik mendapatkan nilai 75-84 dinyatakan cukup (C)

Peserta didik mendapatkan nilai 60-74 dinyatakan kurang (D)

Peserta didik mendapatkan nilai < 59 dinyatakan sangat kurang (E)

### REMEDIAL

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan.

### PENGAYAAN

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan.

## 6.9.3.1 PRODUK EVALUASI PEMBELAJARAN

### PEMBAHASAN

Evaluasi adalah proses sistematis pengumpulan, analisis, dan interpretasi informasi untuk menentukan sejauh mana siswa yang mencapai tujuan instruksional. Evaluasi merupakan kegiatan atau upaya yang meliputi pengukuran dan penilaian yang direncanakan untuk mendukung tercapainya tujuan. Untuk selanjutnya hasil dari kegiatan atau upaya tersebut digunakan sebagai bahan pengambilan keputusan atas objek yang dievaluasi. Dalam hal ini terkait penelitian yang dilakukan evaluasi pembelajaran keterampilan adalah suatu proses atau kegiatan untuk menentukan nilai, kriteria (judgment) atau tindakan dalam proses dan hasil pembelajaran.

Evaluasi menempati posisi yang sangat penting dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena dengan adanya evaluasi keberhasilan pembelajaran dapat diketahui. Evaluasi yang dilakukan oleh guru mempunyai banyak kegunaan bagi peserta didik, maupun bagi guru guru itu sendiri. Ada dua macam evaluasi pembelajaran yang digunakan guru dalam satu semester yaitu menggunakan evaluasi formatif dan evaluasi sumatif.

Adapun alat evaluasi yang kami gunakan dalam diskusi kali ini dengan berbasis CBT yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi lingkungan sekolah masing-masing anggota kelompok dengan mengacu pada analisis kurikulum yang ada.

Dalam diskusi analisis evaluasi pembelajaran, kelompok kami mengambil salahsatu Kompetensi Dasar pada rombel SD kelas IV yaitu pada KD 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal, dan 4.5.Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

## 1. ANALISIS KURIKULUM

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SDN .....</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas /Semester</b>	<b>: IV/Ganjil</b>
<b>Materi</b>	<b>: Kebugaran Jasmani ( Latihan Kekuatan)</b>
<b>Tahun Pelajaran</b>	<b>: 2020/2021</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 JP (1 Pertemuan)</b>

**KI-3** : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan **humaniora** dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

**KI-4** : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

No	KD	IPK	Tujuan Pembelajaran	Materi	Media Pembelajaran	Alat Pembelajaran	Sumber Pembelajaran
5.	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<p>3.5.1 Mengidentifikasi gerakan latihan Latihan Kekuatan video yang disajikan guru.</p> <p>3.5.2 Menganalisis latihan Latihan Kekuatan, yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. <b>(C4)</b></p> <p>3.5.3 Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan Latihan Kekuatan.</p> <p>3.5.4 Mendiskusikan dan mempresentasikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya dalam bentuk power point. <b>(C4,</b></p>	<p>Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Siswa diharapkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendeskripsikan pengertian kebugaran jasmani, pengertian, kekuatan dan power serta macam-macam latihan kekuatan dan kelincahan dengan baik dan benar melalui pengamatan model Project Based Learning Learning.</li> <li>• Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran Kekuatan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan.</li> <li>• Membuat rancangan latihan</li> </ul>	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Latihan Kekuatan).	Video Pembelajaran, PPT, Modul, Gambar, Youtube, WhatsApp	Halaman rumah, ruangan, Kardus bekas, matras/ karpet	Buku Pegangan Guru, Buku Pegangan Siswa, Internet

		<b>TPACK)</b>	kebugaran jasmani sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan dan mendiskusikan hasil latihan kebugaran jasmani melalui video proyek yang sudah dibuat.</li> </ul>				
	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dan otot kaki dengan squath gerakan Sit And Raise, Reach Toe dan Hip Flexor 4.5.2 Melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait Power dengan lateral bound. 4.5.3 Merancang berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: Latihan Kekuatan. <b>(C6)</b> 4.5.4 Mengciptakan produk Latihan Kekuatan dalam bentuk video <b>(C6, TPACK)</b>					

		<p>4.5.5 Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: Latihan Kekuatan, secara sendiri-sendiri dengan koordinasi yang baik melalui pengamatan video yang terkait :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Kekuatan dengan sit up, push up dan squath,</li> <li>• Latihan Kekuatan dengan lateral bound .</li> </ul> <p><b>(TPACK)</b></p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

## 2. ANALISIS EVALUASI PEMBELAJARAN

Berikut hasil analisis evaluasi pembelajaran yang mengacu pada hasil analisis kurikulum yang disesuaikan dengan Kompetensi Dasar pada rombel SD kelas IV yaitu pada KD 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincuhan untuk mencapai berat badan ideal, dan 4.5.Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincuhan untuk mencapai berat badan ideal.

No	Analisis Evaluasi Pembelajaran	Sesuai	Tidak Sesuai	Keterangan
1.	soal evaluasi sesuai dengan indikator pembelajaran	ya	-	Karena dalam menyusun Soal-soal evaluasi harus sesuai dengan indicator pembelajaran yang telah dibuat pada perangkat RPP sesuai kurikulum.

2.	soal evaluasi sudah memenuhi unsur-unsur HOTS,	ya	-	Dikarena pada soal-soal tersebut terdapat unsur-unsur HOTS(menganalisis,mengkreasi,mengevaluasi) sehingga dapat menciptakan pemikiran yang kritis bagi siswa
3.	evaluasi pembelajaran menggunakan aplikasi CBT yang dapat digunakan dalam pembelajaran daring	ya	-	SOal-soal evaluasi ini akan disusun berbasis CBT (Daring) dengan memanfaatkan dan akan dishare melalui Whatsapp atau disesuaikan dengan kondisi dan situasi lingkungan sekolah.
4.	item tes dipilih secara acak dari kumpulan (bank soal) pertanyaan	ya	-	Soal-soal yang akan disusun pada Microsoft Word ini lalu dikirim dengan menggunakan Whatsapp
5.	diberi batasan waktu untuk mengurangi menghafal soal	Ya	-	Karena dalam proses pengerjaan soal sudah dilakukan setting waktu pada keseluruhan nomor,dan harus diselesaikan sebelum waktu habis.
6.	skor langsung pada sistem penilaian <i>online</i>	ya	-	Skor/nilai bisa diatur agar siswa bisa langsung melihat hasil pengerjaan soal-soal evaluasi

### 6.9.3.1 PRODUK EVALUASI PEMBELAJARAN

Berikut hasil analisis evaluasi pembelajaran yang mengacu pada hasil analisis kurikulum yang disesuaikan dengan Kompetensi Dasar pada rombel SD kelas IV yaitu pada KD 3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal, dan 4.5.Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal..

#### Praktik Menyusun Evaluasi Hasil Belajar Kisi-kisi Instrumen Soal

Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	IV SD	Kebugaran Jasmani Melatih Kekuatan	Disajikan materi teknik dasar Latihan Kekuatan, peserta didik mampu menganalisis gerakan <b>Gerakan Squat</b> dengan baik.	C4	1	PG
		Kebugaran Jasmani Melatih Kekuatan	Disajikan materi teknik dasar Latihan Kekuatan, peserta didik mampu mengevaluasi gerakan <b>Gerakan Squat</b> dengan baik.	C5	2	PG
		Kebugaran Jasmani Melatih Kekuatan	Disajikan materi teknik dasar Latihan Kekuatan, peserta didik mampu menganalisis gerakan <b>Gerakan Squat</b> dengan baik.	C4	3	PG
		Kebugaran Jasmani Kekuatan	Disajikan materi teknik dasar Latihan Kekuatan, peserta didik mampu menganalisis gerakan <b>Gerakan Squat</b> dengan baik.	C4	4	PG