

PERANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**TUGAS
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) 3**



DENI WAHYUDI, S.Pd.
KELAS C

**UNIVERSITAS SILIWANGI
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALAM JABATAN
ANGKATAN 3
TAHUN 2021**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN Kertamukti
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IV (Empat) / 1
Materi : Kebugaran Jasmani
Sub Materi : Kelentukan dan Kelincahan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 kali Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR CAPAIAN KOMPETENSI
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	4.5.1 Mempraktikkan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.

Nilai Karakter yang diharapkan:

- Religius
- Mandiri
- Kejujuran
- Disiplin
- Percaya diri
- Kerjasama
- Tanggung jawab

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Afektif

- a. Peserta didik Membiasakan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
- b. Peserta didik Membiasakan sikap kerja sama, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran dengan baik.

2. Kognitif

- a. Melalui pengamatan video dan diskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan kelentukan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- b. Melalui pengamatan video dan diskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.

3. Psikomotor

- a. Melalui pengamatan video dan diskusi, peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan kelentukan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
- b. Melalui pengamatan video dan diskusi, peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Pembelajaran reguler

- a. Variasi latihan kelentukan persendian punggung, lengan, dan leher untuk kebugaran jasmani.
- b. Variasi latihan kelentukan lutut untuk kebugaran jasmani.
- c. Variasi latihan kelentukan pergelangan tangan untuk kebugaran jasmani.
- d. Latihan kelincahan lari bolak-balik untuk kebugaran jasmani.
- e. Latihan kelincahan lari berkelok-kelok untuk kebugaran jasmani.

2. Materi Pembelajaran remedial

- a. Pembelajaran ulang mengenai materi yang belum tuntas dikuasai, kemudian diadakan pembelajaran ulang didalam materi yang belum tuntas.
- b. Latihan dengan tutor sebaya yang sudah mampu.

3. Materi Pembelajaran pengayaan

Menjadi tutor latihan teman sebaya bagi peserta didik yang nilainya masih kurang.

E. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
- Model : Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning/PBL)
- Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

F. MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran

- Proyektor
- Laptop

2. Alat Pembelajaran

- Bola Plastik Kecil
- Botol Plastik Bekas
- Stopwatch
- Peluit
- Alat Tulis

G. SUMBER BELAJAR

- Simamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Video Pembelajaran. Diunduh dari youtube pada tanggal 11/08/2021, dengan link (<https://www.youtube.com/watch?v=hufWuZyG1os>) (<https://www.youtube.com/watch?v=I3KXeqEwciM>)

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum masuk kelas guru menertibkan siswa terlebih dahulu untuk mengecek prokes di masa pandemi mencuci tangan, mengecek suhu tubuh peserta didik, mengecek masker peserta didik. • Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran, dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang peserta didik, yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal (<i>Menghargai kedisiplinan siswa</i>). • Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>. • Guru memotivasi peserta didik untuk menumbuhkan semangat gotong royong (kerja sama), kejujuran (integritas), disiplin, dan tanggung jawab dalam pembelajaran. • Guru menyampaikan apersepsi materi pokok dan tujuan pembelajaran serta tahapan kegiatan pembelajaran. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. • Peserta didik di bimbing untuk melakukan pemanasan dengan lebih menekankan terhadap tugas gerak yang akan dilaksanakan dalam pembelajaran. 	10 Menit
Kegiatan Inti	Materi : Variasi Latihan Kelentukan dan Kelincahan untuk Kebugaran Jasmani	50 Menit
<i>Tahap1:</i> <i>Orientasi terhadap masalah</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik menyimak materi pembelajaran variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani yang ditayangkan oleh guru melalui power point ataupun dari video pembelajaran tentang variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. https://www.youtube.com/watch?v=hufWuZyG1os https://www.youtube.com/watch?v=l3KXeqEwciM yang sudah diunduh dari youtube. • Guru menyajikan suatu masalah kepada peserta didik, yaitu cara melakukan latihan kelentukan sendi dan cara melakukan latihan kelincahan. 	

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
<i>Tahap 2:</i> Organisasi belajar	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok kerja untuk berdiskusi dan mengerjakan LKPD mengenai variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. • Peserta didik mendiskusikan permasalahan yang terjadi untuk menyelesaikan permasalahan dalam melakukan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik mengajukan pertanyaan yang merasa sulit dalam melakukan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani berdasarkan pengamatan mereka. 	
<i>Tahap 3:</i> Penyelidikan individual maupun kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik melakukan pengumpulan data atau informasi melalui buku paket, power point, ataupun dari video pembelajaran yang ditayangkan oleh guru untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah. • Guru menugaskan siswa dalam kelompoknya untuk mencoba melakukan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. • Setiap anggota kelompok bergantian mencoba melakukan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. • Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan secara tanggung jawab dan disiplin. 	
<i>Tahap 4</i> Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk menentukan penyelesaian masalah tentang variasi latihan kelentukan dan kelincahan yang peserta didik temukan. • Peserta didik berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. 	
Tahap 5 : Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik mempraktikkan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. • Peserta didik melakukan gerakan variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani secara bergantian per kelompok. • Guru memberi masukan dan penguatan materi tentang variasi latihan kelentukan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. 	
<p>Catatan : <i>Selama pembelajaran, guru melakukan pengamatan untuk menilai aspek sikap dan pengetahuan.</i></p>		

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik dan memberi pertanyaan mengenai pembelajaran yang sudah dilaksanakan: <ul style="list-style-type: none"> - Apa saja yang telah dipahami siswa? - Apa yang belum dipahami siswa? - Bagaimana perasaan selama pembelajaran pada materi sub tema yang baru dilakukan Guru mengajak peserta didik untuk melakukan aktivitas pendinginan. Aktivitas ini bertujuan untuk melemaskan otot lengan dan tungkai. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari di pertemuan berikutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai karakter religius. 	10 Menit

I. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

Teknik penilain terlampir di lampiran 2

2. Penilaian Kognitif

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

SOAL	Indikator Penilaian			
	4	3	2	1
1. Apa manfaat dari latihan kelentukan/ kelenturan?	Dapat menjawab pertanyaan dengan benar	-	Menjawab pertanyaan tetapi hanya sebagian yang benar.	-
2. Persendian apa saja yang harus dilatih kelenturannya?				
3. Apa yang dimaksud dengan kelincahan?				
4. Sebutkan 2 (dua) bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan?				

Teknik penilain terlampir di lampiran 3

3. Penilaian Psikomotor

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR

Aspek Psikomotor	Indikator Penilaian			
	4	3	2	1
1. Mempraktikan gerakan melatih kelenturan lutut.	Memenuhi 6 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 5 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 4 tahapan gerak dengan benar	Hanya memenuhi 1-3 tahapan gerak dengan benar
2. Mempraktikan gerakan melatih kelenturan pergelangan tangan	Memenuhi 4 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 3 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 2 tahapan gerak dengan benar	Hanya memenuhi 1 tahapan gerak dengan benar
3. Mempraktikan lari bolak-balik dan lari berkelok-kelok	Memenuhi 4 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 3 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 2 tahapan gerak dengan benar	Hanya memenuhi 1 tahapan gerak dengan benar

Teknik penilain terlampir di lampiran 4

J. PEMBELAJARAN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. PEMBELAJARAN REMEDIAL

- a. Pembelajaran ulang mengenai materi yang belum tuntas dikuasai, kemudian diadakan pembelajaran ulang didalam materi yang belum tuntas.
- b. Latihan dengan tutor sebaya yang sudah mampu.

2. PEMBELAJARAN PENGAYAAN

- a. Diberikan kegiatan pembelajaran variasi latihan untuk perluasan dan/atau pendalaman materi (kompetensi) serta kemampuan geraknya.
- b. Membantu menjadi tutor teman sebaya dalam berlatih.

Mengetahui
Kepala SDN Kertamukti

Tasikmalaya, Agustus 2021
Guru Mata Pelajaran

Hj. YAYAH RODIAH, S.Pd.
NIP. 19610921 198201 2 003

DENI WAHYUDI, S.Pd.

Bahan Ajar



Gambar 5.1 Lari lintas alam dapat meningkatkan kebugaran jasmani

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Amatilah aktivitas seperti Gambar 5.1. Aktivitas tersebut menunjukkan lari lintas alam. Aktivitas ini dapat mengembangkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai dan kecepatan. Dengan melakukan aktivitas tersebut, seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Orang yang memiliki tubuh bugar dapat melakukan kegiatan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan. Dengan latihan daya tahan, kekuatan, kebugaran, kelenturan otot, dan koordinasi tubuh akan selalu terjaga dengan baik. Semua latihan dilakukan agar tubuh makin sehat dan bugar. Dengan kebugaran jasmani kamu dapat melakukan banyak kegiatan. Kegiatan aktivitas jasmani dapat membuat tubuh menjadi ideal.

Kegiatan untuk kebugaran jasmani hendaknya disesuaikan dengan kemampuan tubuhmu. Pada pelajaran ini, kamu akan belajar melakukan aktivitas kebugaran, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan otot. Bagaimana caranya? Mari, kita simak pelajaran berikut dengan sungguh-sungguh.



Peta Konsep




Kata Kunci

- kebugaran jasmani
- daya tahan
- kelenturan
- kekuatan otot
- kelincahan
- kecepatan

Aktivitas fisik seperti pada Gambar 5.1 merupakan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Setiap orang berusaha memiliki tubuh bugar, bukan? Ya! Kebugaran jasmani berperan penting dalam kegiatan sehari-hari. Jika tubuhmu bugar, kemampuan tubuh melakukan setiap kegiatan juga meningkat. Makin bugar dan sehat, kamu akan mudah mencapai berat badan ideal. Agar dapat mencapainya, kamu dapat berlatih aktivitas kebugaran jasmani. Berlatihlah secara rutin dan disiplin. Aktivitas kebugaran jasmani harus dilakukan secara berkelanjutan. Tubuh bugar harus dijaga dan disyukuri sebagai karunia Tuhan Yang Maha Pemurah.

A. Latihan Kelenturan

Pada subpelajaran ini, kamu akan mempraktikkan latihan kelenturan. Apa manfaat latihan kelenturan? Latihan kelenturan mengurangi kekakuan persendian tubuh. Latihan kelenturan ini bermanfaat untuk mengurangi cedera saat berolahraga. Untuk memulai kegiatan pembelajaran subpelajaran ini, lakukan kegiatan berikut bersama temanmu.

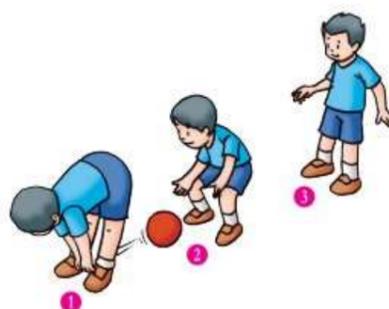


Ayo, Berdiskusi!

Bagaimana cara melakukan latihan kelenturan sendi? Apa sajakah persendiaan yang harus dilatih kelenturannya? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara mandiri.

1. Kelenturan Persendian Punggung, Lengan, dan Leher

Latihan ini dapat dilakukan dengan permainan menggunakan bola. Siswa dibagi beberapa kelompok dan berbanjar ke belakang. Siswa memberikan bola kepada temannya lewat samping, bawah (antara dua kaki), dan atas (di atas kepala). Kerja sama dan koordinasi antarteman harus diutamakan.



Gambar 5.15 Latihan kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher

2. Kelenturan Lutut

Amatilah latihan kelenturan seperti Gambar 5.16. Ayo, ikuti gerakan anak seperti gambar di bawah ini!

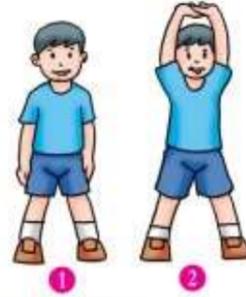
Posisi awal, berdiri tegak. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu. Tarik hingga tumit menyentuh paha. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan. Ganti dengan posisi kaki ditekuk ke belakang. Tahan gerakan ini lagi hingga sepuluh hitungan. Gerakan yang dilakukan anak pada gambar membantu melatih kelenturan otot kaki dan lutut.



Gambar 5.16 Latihan kelenturan lutut

3. Kelenturan Pergelangan Tangan

Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari merapat di antara jari tangan kanan dan kiri. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala. Tahan hingga beberapa saat. Gerakan ini membantumu melatih kelenturan otot pergelangan tangan.



Gambar 5.17 Latihan kelenturan tangan

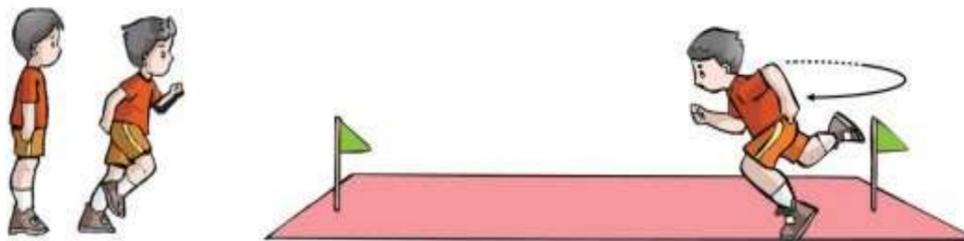
B. Latihan Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Kecepatan menitikberatkan pada kecepatan merubah arah.

Bagaimana bentuk latihan meningkatkan kelincahan? Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sebagai berikut.

1. Lari Bolak-Balik

Lari bolak-balik (*shuttle run*) dilakukan secara cepat dan bolak-balik sejauh 4–5 meter. Amatilah dan praktikkan gerakan lari bolak-balik seperti Gambar 5.21.



2. Lari berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan lari berkelok-kelok? Lari berkelok-kelok dilakukan secara berkelok-kelok di antara beberapa titik (jarak titik 1–2 meter). Amatilah lari berkelok-kelok seperti Gambar 5.22.



Gambar 5.22 Lari berkelok-kelok

Lampiran 2:

MEDIA PEMBELAJARAN

MEDIA DAN ALAT	DESKRIPSI
	<p>Power point materi kelentukan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani sebagai bahan tayang.</p>
	<p>Video pembelajaran berupa penjelasan materi kelentukan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani. Link Video : https://www.youtube.com/watch?v=hufWuZyG1os https://www.youtube.com/watch?v=13KXeqEwciM</p>
	<p>Bola plastik kecil digunakan sebagai alat untuk melakukan latihan kelentukan dan kelincahan.</p>
	<p>Botol plastik bekas digunakan sebagai pengganti cone atau corong.</p>
	<p>Pluit digunakan sebagai alat komunikasi lain kepada para peserta didik (memberi aba-aba, memusatkan perhatian peserta didik, sekaligus menjadi signal peringatan untuk peserta didik)</p>



stopwach digunakan sebagai alat penentu waktu dalam pembelajaran



Alat tulis digunakan sebagai alat dokumentasi terkait segala aktivitas peserta didik (absensi, mencatat hasil belajar, ataupun memberi catatan-catatan lainnya).

Lampiran 3

Jurnal perkembangan sikap

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1	08.25	Daffa	Bercanda pada waktu berdo'a	Spiritual		Diberikan pengarahan
2						
Dst.						

Keterangan:

Cara penilaian dilakukan dengan cara mengamati peserta didik pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Dengan cara mengamati secara keseluruhan, dari mulai peserta didik yang menampilkan sikap yang kurang baik atau sebaliknya peserta didik yang menampilkan sikap sangat baik. Kemudian, dicatat dalam sebuah jurnal penilaian.

Penilaian Kognitif

SOAL	Indikator Penilaian			
	4	3	2	1
1. Apa manfaat dari latihan kelentukan/kelenturan?	Dapat menjawab pertanyaan dengan benar	-	Menjawab pertanyaan tetapi hanya sebagian yang benar.	-
2. Persendian apa saja yang harus dilatih kelenturannya?				
3. Apa yang dimaksud dengan kelincahan?				
4. Sebutkan 2 (dua) bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan?				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Kelenturan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani	✦ Menjelaskan variasi latihan kelenturan dan kelincahan untuk kebugaran jasmani	Uraian	4

Jawaban soal uraian

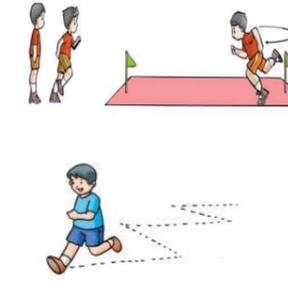
No	Jawaban	Skor
1	Latihan kelenturan mengurangi kekakuan persendian tubuh. Latihan kelenturan ini bermanfaat untuk mengurangi cedera saat berolahraga.	4
2	Persendian Punggung, Lengan, dan Leher.	4
3	Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh berulang-ulang.	4
4	a. Lari bolak-balik b. Lari berkelok-kelok	4
Jumlah Skor Maksimum		16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Penilaian Psikomotor

Aspek Psikomotor	Indikator Penilaian			
	4	3	2	1
1. Mempraktikan gerakan melatih kelenturan lutut.	Memenuhi 6 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 5 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 4 tahapan gerak dengan benar	Hanya memenuhi 1-3 tahapan gerak dengan benar
2. Mempraktikan gerakan melatih kelenturan pergelangan tangan	Memenuhi 4 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 3 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 2 tahapan gerak dengan benar	Hanya memenuhi 1 tahapan gerak dengan benar
3. Mempraktikan lari bolak-balik dan lari berkelok-kelok	Memenuhi 4 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 3 tahapan gerak dengan benar	Memenuhi 2 tahapan gerak dengan benar	Hanya memenuhi 1 tahapan gerak dengan benar

Rubrik Penilaian

Gambar gerakan melatih kelenturan/kelenturan	Indikator Penilaian Gerak	Kategori Penilaian				NILAI
		4	3	2	1	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi awal, berdiri tegak. 2. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu. 3. Tarik hingga tumit menyentuh paha. 4. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan. 5. Ganti dengan posisi kaki ditekuk ke belakang. 6. Tahan gerakan ini lagi hingga sepuluh hitungan. 					
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki dibuka selebar bahu. 2. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari merapat di antara jari tangan kanan dan kiri. 3. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala. 4. Tahan hingga sepuluh hitungan. 					
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berlari dengan secepat-cepatnya. 2. Badan dan pandangan lurus kedepan, tangan diayun disamping badan. 3. Pada saat berbalik arah kaki melewati titik atau penanda batas. 4. Keseimbangan badan tetap terjaga pada saat berbalik arah. 					
Jumlah Skor Maksimum		12				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

DAFTAR REKAP NILAI

No.	Nama Peserta didik	Aspek		
		Kognitif	Afektif	Psikomotorik
1				
2				
3				
Dst.				

Tasikmalaya, .. Agustus 2021
Guru PJOK

Deni Wahyudi,S.Pd

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

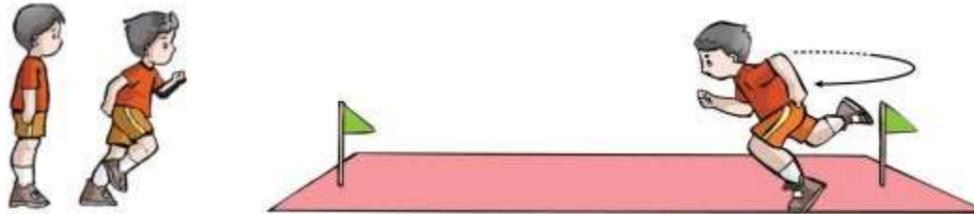
Nama Peserta didik :

Kelas :

Hari/tanggal :

Mapel : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

1. Simaklah video pembelajaran yang sudah diberikan oleh guru tentang melatih kelentukan/kelenturan dan kelincahan dalam aktivitas kebugaran jasmani !
2. Perhatikan dan cocokkan gambar dibawah ini !



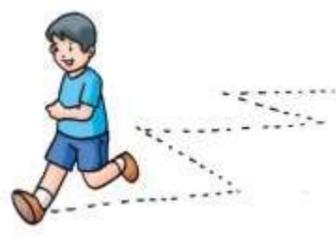
A



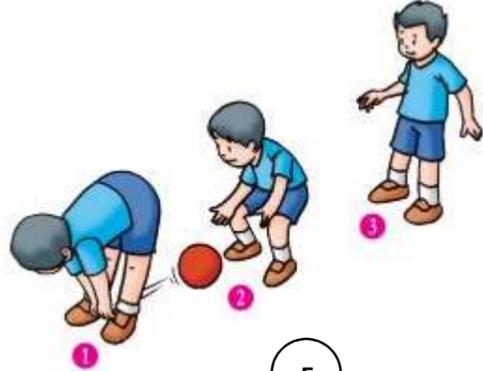
B



C



D



E

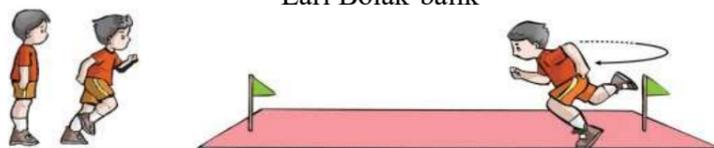
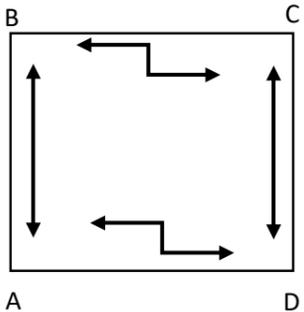
1) Gerakan melatih kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher
2) Gerakan melatih kelenturan lutut
3) Gerakan melatih kelenturan pergelangan tangan
4) Gerakan melatih kelincahan lari bolak-balik
5) Gerakan melatih kelincahan lari berkelok-kelok

3. Amati dan cocokkan gerakan yang dilakukan oleh teman satu kelompok kalian !

Nama teman yang diamati :

Gerakan	Tahapan Gerakan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
Kelenturan Lutut 	1. Posisi awal, berdiri tegak.		
	2. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu		
	3. Tarik hingga tumit menyentuh paha		
	4. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan		
Kelenturan Pergelangan Tangan 	1. Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu		
	2. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari rapat di antara jari tangan kanan dan kiri		
	3. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala		
	4. Tahan hingga sepuluh hitungan		

4. Lakukan gerakan sesuai intruksi dibawah ini bersama teman kelompokmu !

Kelincahan	Bola Yang Dikumpulkan
<p>Lari Bolak-balik</p>  <p>Lari Berkelok-kelok</p> 	
 <p>Tiap anggota kelompok berdiri di titik A, B, C, dan D. Orang di titik A lari bolak-balik sambil membawa bola, kemudian bola diberikan ke orang yang berada di titik B, orang di titik B lari berkelok-kelok ke titik C sambil membawa bola dan diserahkan ke orang yang berada di titik C, orang di titik C berlari seperti orang yang berada di titik A, dan orang yang berada di titik D melakukan seperti orang di titik B dan seterusnya. Kumpulkanlah bola sebanyak-banyaknya.</p>	