

LKPD 1

Nama Siswa :

Kelas : X TBSM 2

Tema/Sub tema : Kebugaran Jasmani

Tujuan Pembelajaran :

Dengan kebugaran jasmani, siswa mampu menjelaskan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat dan melempar dengan tepat.

Deskripsi Materi

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan yang panjang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Latihan peningkatan komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2, diantaranya

- a. Koordinasi latihan kekuatan dan kecepatan merupakan suatu kombinasi latihan yang menggabungkan unsur kekuatan dengan kelincahan. Yang dilakukan untuk meningkatkan dua elemen penting dari komponen kebugaran jasmani.
- b. Koordinasi latihan kecepatan dan daya tahan merupakan suatu kombinasi latihan yang dilakukan dengan menggabungkan dua komponen kebugaran jasmani yakni unsur kecepatan dan daya tahan. Sebagai pengayaan materi dapat dilihat melalui tautan link berikut ini

https://drive.google.com/file/d/1it0GAT_uoD8EcRN6oLixwbXOBjKogswC/view?usp=sharing



Gambar. Bentuk latihan kordinasi kekuatan dan kecepatan

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Amatilah vidio berikut ini!

1. Panduan melakukan pemanasan dalam kebugaran jasmani

<https://www.youtube.com/watch?v=VUyVk3PG5L8>

2. Koordinasi latihan kekuatan dengan kelincahan

<https://www.youtube.com/watch?v=DMXIQsuQTGI>

3. Koordinasi latihan kecepatan dengan daya tahan

<https://www.youtube.com/watch?v=3qYk58817sg>

2. Praktikkanlah gerakan video di atas!

3. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

- 1) Coba anda analisis hal yang terjadi pada saat melakukan kordinasi latihan kekuatan dengan kecepatan?

- 2) Keterampilan apa yang dibutuhkan dalam aktivitas kebugaran jasmani?

- 3) Unsur gerak apa yang dibutuhkan dalam aktivitas kebugaran jasmani?

- 4) Latihan apa saja yang mungkin dilakukan untuk dapat meningkatkan kecepatan?

Pertanyaan mengenai diskusi kelompok dapat dikases melalui tautan link berikut ini

<https://forms.gle/EovAZe84CxXrCyq68>

LKPD 2

Nama Siswa : 1.
2.
3.

Kelas : X SMK

Tema/Subtema : Kebugaran Jasmani

Tujuan Pembelajaran :

Dengan melakukan wawancara, siswa mampu menyajikan laporan tertulis menggunakan kosakata baku dan kalimat efektif dengan sistematis.

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Diskusikan dengan kelompokmu!
2. Buatlah laporan wawancara sesuai format berikut ini!

No	Nama	Informasi	Sistematika laporan	Huruf Kapital	Tanda baca titik dan koma	Kosa kata baku	Kalimat efektif	Sikap mandiri
1	Lutfhi Hakim							
2	M. Fadli							
3	M. Risky							
4	M. Syafi'i							
5	Ranzis Harahap							
6	Dst							

LKPD 3

Nama Siswa :

Kelas : X SMK

Tema/Subtema : Kebugaran Jasmani

Tujuan Pembelajaran :

Dengan diskusi, siswa mampu Menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian alam.

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Tuliskan informasi penting apa yang kamu temukan dari video tersebut!

2. Apa yang akan kamu lakukan jika kamu melakukan gerak dalam video tersebut?
Jelaskan.

3. Berdasarkan informasi tadi, hal baik apa yang dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan.!

Keterangan:

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sosial

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1	Lutfhi H.												
2	M. Fadli												
3	M. Risky												
4	M. Syafii												
5	Ranzis Hrp												

Keterangan:

- 1. BT : Belum Terlihat
- 2. MT : Mulai Terlihat
- 3. MB : Mulai Berkembang
- 4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Latihan soal aktivitas kebugaran jasmani.

Jumlah soal ada 3

Setiap soal yang benar bernilai 33,3,Skor maksimal 100

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

- b. Latihan memahami prosedur gerakan pemanasan yang diamati dari gambar.

Jumlah soal ada 4

Setiap soal yang benar bernilai 25,Skor maksimal 100

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

c. Penilaian Keterampilan

Ketrampilan siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani dinilai menggunakan rubrik.

No	Nama Siswa	KD 3.3				KD 4.3				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1	Lutfhi Hakim												
2	M. Fadli												
3	M. Risky												
4	M. Syafii												
5	Ranzis Harahap												

Kriteria penilaian:

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Aturan Kebugaran Jasmani. (KD 3.4)	Mampu menjelaskan konsep komponen latihan kebugaran jasmani dengan tepat.	Menjelaskan konsep komponen latihan kebugaran jasmani dengan cukup tepat.	Menjelaskan konsep komponen latihan kebugaran jasmani dengan kurang tepat.	Belum mampu menjelaskan konsep komponen latihan kebugaran jasmani.
(KD 4.4)	Mampu mempraktikkan gerak komponen latihan kebugaran jamani yang benar.	Mempraktikkan gerak komponen latihan kebugaran jamani yang benar.	Mampu mempraktikkan gerak komponen kebugaran jamani kurang benar.	Belum mampu mempraktikkan gerak komponen kebugaran jasmani
Disiplin	Menunjukkan sikap disiplin selama beraktivitas secara konsisten.	Menunjukkan sikap disiplin selama beraktivitas namun belum konsisten.	Perlu motivasi untuk dapat disiplin selama beraktivitas namun belum konsisten.	Belum dapat menunjukkan sikap disiplin selama beraktivitas meski telah dimotivasi.

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-4

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

Keterampilan gerak dasar: kebugaran jasmani dinilai menggunakan daftar periksa.

Lembar penilaian:

No	Nama	Melakukan gerakan kordinasi latihan kekuatan dengan kelincahan	Melakukan gerakan koordinasi latihan kecepatan dengan daya tahan.	Melakukan gerakan koordinasi latihan kecepatan kelincahan dan daya tahan.
1	Lutfhi Hakim			
2	M. Fadli			
3	M. Risky			
4	M. Syafi'i			
5	Ranzis Hrp			

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

a. Tulisan Laporan Hasil Wawancara siswa dinilai menggunakan rubrik

No	Nama	Informasi	Sistematika laporan	Huruf Kapital	Tanda baca titik dan koma	Kosa kata baku	Kalimat efektif	Sikap mandiri
1	Lutfhi H.							
2	M. Fadli							
3	M. Risky							
4	M. Syafi'i							
5	Ranzis Hrp							

Kriteria penilaian dan skor

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Informasi	Informasi lengkap sesuai dengan hasil wawancara	Informasi cukup lengkap sesuai dengan hasil wawancara	Informasi kurang lengkap, namun sesuai dengan hasil wawancara	Informasi tidak lengkap
Sistematika Laporan	Lengkap dan berurutan sesuai dengan criteria pada teks laporan	Cukup lengkap dan berurutan sesuai dengan criteria pada teks laporan	Kurang lengkap dan berurutan sesuai dengan criteria pada teks laporan	Tidak lengkap dan tidak berurutan, tidak sesuai dengan criteria pada teks laporan
Huruf Kapital	Menggunakan huruf capital dengan tepat	Menggunakan huruf capital cukup tepat	Menggunakan huruf capital kurang tepat	Menggunakan huruf capital tidak tepat
Tanda baca titik dan koma	Menggunakan titik dan koma dengan tepat	Menggunakan titik dan koma cukup tepat	Menggunakan titik dan koma kurang tepat	Menggunakan titik dan koma tidak tepat
Kosa Kata Baku	Menggunakan kosa kata baku dalam semua pertanyaan	Menggunakan kosa kata baku dalam sebagian besar pertanyaan	Menggunakan kosa kata baku dalam sebagian kecil pertanyaan	Belum mampu menggunakan kosa kata baku dalam pertanyaan
Kalimat efektif	Menggunakan kalimat efektif dalam semua pertanyaan.	Menggunakan kalimat efektif dalam sebagian besar pertanyaan	Menggunakan kalimat efektif dalam sebagian kecil pertanyaan	Belum mampu menggunakan kalimat efektif dalam semua pertanyaan
Sikap mandiri	Tugas diselesaikan dengan mandiri	Sebagian besar tugas diselesaikan dengan mandiri	Tugas diselesaikan dengan motivasi dan bimbingan guru	Belum dapat menyelesaikan tugas meski telah diberikan motivasi dan bimbingan

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

b. Kegiatan kepedulian akan pelestarian lingkungan diperiksa menggunakan rubrik

No	Nama	Informasi	Sistematika laporan	Huruf Kapital
1	Lutfhi Hakim			
2	M. Fadli			
3	M. Risky			
4	M. syafi'i			
5	Ranzis Harahap			

Kriteria dan penskoran

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam	Mampu menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam dengan lengkap	Menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam dengan cukup lengkap	Menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam dengan kurang lengkap	Belum mampu menjelaskan pentingnya penghijauan sebagai salah satu upaya pelestarian sumber daya alam
Menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan	Melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan dengan mandiri	Melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan dengan bimbingan	Melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan dengan motivasi	Belum mampu melakukan kegiatan menanam tanaman sebagai upaya pelestarian sumber daya alam dan lingkungan, meski telah dimotivasi
Kepedulian terhadap kelestarian lingkungan	Menunjukkan semangat yang tinggi selama kegiatan belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan	Cukup semangat selama kegiatan belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan	Kurang semangat selama kegiatan belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan	Tidak semangat selama kegiatan belajar dengan ikut aktif dalam kegiatan yang berhubungan dengan kelestarian lingkungan

Keterangan penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.