

## LKPD 1

MATA PELAJARAN : PJOK  
KELAS/SEMESTER : X / 1  
MATERI : JALAN CEPAT  
WAKTU : 2 JP (1 X PERTEMUAN)  
NAMA : IBNU SIDIQ

### TUJUAN PEMBELAJARAN:

Siswa mampu melakukan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket.



### Deskripsi Materi



*Brisk walking* adalah jenis latihan dengan berjalan kaki lebih cepat, meski tidak secepat berlari. Aturan kecepatan latihan ini adalah satu kilometer dalam 12 menit atau jarak 5 kilometer ditempuh dalam waktu satu jam. Anda bisa menghitung kecepatan jalan dengan bantuan jam tangan olahraga atau aplikasi yang ada di ponsel Anda.

Olahraga ini berbeda dengan jalan kaki biasa. Ada beberapa teknik yang perlu Anda terapkan untuk melakukan *brisk walking*, antara lain postur berjalan, gerakan lengan tangan dan cara melangkah kaki.

### Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Amatilah vidio berikut ini!

#### Jalan Cepat

1. Panduan melakukan pemanasan bola basket

<https://www.youtube.com/watch?v=i8PbpBEPkjl>

2. Langkah- langkah jalan cepat

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

2. Praktikkanlah gerakan video di atas!
3. Berikan komentar anda setelah melakukan langkah-langkah jalan cepat tersebut !
  - 1) Bagaimana perasaanmu setelah melakukan gerakan-gerakan tersebut ?
  - 2) Teknik apa yang dibutuhkan dalam jalan cepat tersebut ?

## LKPD 2

MATA PELAJARAN : PJOK  
KELAS/SEMESTER : X / 1  
MATERI : JALAN CEPAT  
WAKTU : 2 JP (1 X PERTEMUAN)  
NAMA : 1. FADHLI FAHREZI  
2. M. RAPINO AL-FURQAN  
3. IBNU SIDIQ

### 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 !



## LKPD 3

MATA PELAJARAN : PJOK  
KELAS/SEMESTER : X / 1  
MATERI : JALAN CEPAT  
WAKTU : 2 JP (1 X PERTEMUAN)  
NAMA : M. RAPINO AL-FURQAN

### 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.!

## KUNCI JAWABAN LKPD

### 1. LKPD 1

2. Bagaimana perasaanmu setelah melakukan gerakan-gerakan tersebut ?

Jawaban : perasaan saya setelah melakukan gerakan-gerakan jalan cepat tersebut sangat sulit tapi menyenangkan.

3. Teknik apa yang dibutuhkan dalam jalan cepat ?

Jawaban :

1. Teknik start,
2. Teknik tumpuan,
3. Teknik ayunan tangan,
4. Dan teknik gerakan kaki.

### 4. LKPD 2

Penilaian menggunakan rubrik.

## LEMBAR PENILAIAN

### 1. Penilaian Spiritual

No	Nama Siswa	Berdo'a Sebelum dan Sesudah Belajar				Memberi pada Saat Awal Pembelajaran dan Akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur ketika Berhasil Mengerjakan Tugas				Total Skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1	Fadhli Fahrezi														
2	M. Rapino Al-Furqan														
3	Ibnu Sidiq														

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	Fadhli Fahrezi												
2	M. Rapino Al-Furqan												
3	Ibnu Sidiq												

Keterangan:

1. BT : Belum Terlihat

2. MT : Mulai Terlihat

3. MB : Mulai Berkembang

4. SM : Sudah Membudaya

### 3. Penilaian Pengetahuan

- a. Latihan soal jalan cepat.

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

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

### 4. Penilaian Keterampilan

- a. Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan pukulan dan tendangan olahraga jalan cepat dinilai menggunakan rubrik.

No	Nama Siswa	KD 3.1				KD 4.1				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1	Fadhli Fahrezi												
2	M. Rapino Al-Furqan												
3	Ibnu Sidiq												

#### Kriteria penilaian:

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Aturan Bola Basket. (KD 3.3)	Mampu menjelaskan konsep teknik dasar jalan	Menjelaskan teknik jalan cepat dengan cukup	Menjelaskan konsep teknik dasar jalan cepat dengan	Belum mampu menjelaskan konsep teknik dasar jalan cepat.

	cepat dengan tepat.	tepat.	kurang tepat..	
(KD 4,3)	Mampu mempraktikan teknik dasar jalan cepat dengan teknik yang benar.	Mempraktikan teknik dasar jalan cepat dengan teknik yang cukup benar.	Mampu mempraktikan teknik dasar jalan cepat dengan teknik kurang benar.	Belum mampu mempraktikan teknik dasar jalan cepat.
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 Teknik Dasar Jalan Cepat: dinilai menggunakan daftar periksa.**

**Lembar penilaian:**

No	Nama	Melakukan teknik start	Melakukan teknik tumpuan.	Melakukan teknik ayunan tangan.	Melakukan teknik gerakan kaki.
1	Fadhli Fahrezi				
2	M. Rapino Al-Furqan				
3	Ibnu Sidiq				

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. 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	Fadhli Fahrezi							
2	M. Rapino Al-Furqan							
3	Ibnu Sidiq							

Kriteria penilaian dan skor

<b>Aspek</b>	<b>Sangat Baik (4)</b>	<b>Baik (3)</b>	<b>Cukup (2)</b>	<b>Perlu Pendampingan (1)</b>
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.

c. Kegiatan kepedulian akan pelestarian lingkungan diperiksa menggunakan rubrik

No	Nama	Informasi	Sistematika laporan	Huruf Kapital
1	Fadhli Fahrezi			
2	M. Rapino Al-Furqan			
3	Ibnu Sidiq			

**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.