

PERANCANGAN PEMBELAJARAN (PP)

PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT

Diajukan guna memenuhi persiapan
SIKLUS II PPL-PPG Tahun 2021

KELAS IX SMT. GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2021-2022



Disusun Oleh :

Agung Ismail, S. Pd

No. UKG 201501746872

Program Profesi Guru Dalam Jabatan Angkatan 2

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

PERANCANGAN PEMBELAJARAN (PP)

Sekolah : SMP Negeri I Plered
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester : IX / Ganjil
Materi Pokok : Peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
Alokasi Waktu : 1 x @40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** 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
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisis manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ul style="list-style-type: none">• Menyusun laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit• Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, peserta didik dapat : **(TPACK)**

- Menganalisis manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Menyusun laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin dan Bertanggung jawab.

D. Materi Pembelajaran

- Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik
- Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific Learning*
Model Pembelajaran : *Project Based Learning*
Metode : Tanya jawab, wawancara, diskusi dan bermain peran melalui aplikasi daring

F. Media Pembelajaran

Media :

- Worksheet atau lembar kerja (siswa)
- Lembar penilaian
- LCD Proyektor, gambar, video
- Model siswa atau guru
- *Google Meet/Zoom Meeting, Google Formulir, Whatsapp Group (Integrasi ICT)*

Alat/Bahan :

- Laptop, Handphone, Tripod & infocus

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan seperti Internet (*Google, Video Youtube*).

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan (1 x 40 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
<p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran ● Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Aperpepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya ● Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. ● Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. ● Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i> ● Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ● Mengajukan pertanyaan <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ● Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung ● Pembagian kelompok belajar ● Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 	
Kegiatan Inti (20 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dengan cara :</p> <p>→ Melihat (tanpa atau dengan Alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>→ Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lembar kerja materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit ● Pemberian contoh-contoh materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb <p>→ Membaca.</p> <p>Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>→ Menulis</p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p>

	<p>→ Mendengar</p> <p>Pemberian materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit oleh guru.</p> <p>→ Menyimak</p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p><i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i></p> <p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>→ Mengajukan pertanyaan tentang materi :</p> <p><i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i></p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (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>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ Mengamati obyek/kejadian</p> <p>Mengamati dengan seksama materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ Membaca sumber lain selain buku teks</p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Aktivitas</p> <p>Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang sedang dipelajari.</p> <p>→ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</p> <p>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p>→ Mendiskusikan</p> <p>Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>→ Mengumpulkan informasi</p> <p>Mencatat semua informasi tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p>

	<p>→ Mempresentasikan ulang</p> <p>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>→ Saling tukar informasi tentang materi :</p> <p><i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i></p> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p>→ Berdiskusi tentang data dari Materi :</p> <p><i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i></p> <p>→ Mengolah informasi dari materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</p> <p><i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i></p> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p> <p>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</p> <p><i>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</i></p> <p>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</p> <p>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p>

CREATIVITY (KREATIVITAS)

- Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :
Laporan hasil pengamatan secara *tertulis* tentang materi :
Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Menjawab pertanyaan tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
- Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang akan selesai dipelajari
- Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Kegiatan Penutup (10 Menit)

Peserta didik :

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap berkomunikasi, tes pengetahuan melalui *google form* dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek.

1. Penilaian Pengetahuan

- ✓ Menjawab soal-soal pilihan ganda dan uraian melalui *google form* yang telah dibagikan melalui *Whatsapp Group*.

2. Penilaian Sikap

- ✓ Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran daring, berbahasa dengan santun dalam keluarga yang di pantau melalui, *Whatsapp Group*.

3. Penilaian Keterampilan

- ✓ Membuat video tentang Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

Purwakarta, Juli 2021

Megetahui,
Kepala Sekolah.

Guru Matpel

H.Jwan Hidayat Angga, S.Pd., M.MPd
NIP. 19680108 199003 1 003

Agung Ismail, S.Pd
NUPTK. 6148764665200023

BAHAN AJAR

Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit

Sekolah : SMP Negeri I Plered
 Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
 Kelas/Semester : IX / Ganjil
 Materi Pokok : Peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
 Alokasi Waktu : 1 x @40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **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.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** 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
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit • Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, peserta didik dapat : **(TPACK)**

- Menganalisis manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Menyusun laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Mempresentasikan laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin dan Bertanggung jawab.

D. Materi Pembelajaran

- Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
- Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik
- Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit

E. 1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dibedakan atas 3 bagian yaitu : 1) aktivitas fisik kategori ringan, 2) aktivitas fisik kategori sedang, 3) aktivitas fisik kategori berat.

F. 2. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

a. Aktivitas Ringan

- 1) Berjalan kaki, jika jarak antara rumah dan sekolahmu cukup dekat, maka untuk pergi dan pulang sekolah tidak perlu menggunakan kendaraan, cukup dengan berjalan kaki saja.
- 2) Lari ringan, ini dapat kamu lakukan pada pagi hari minggu bersama dengan teman-teman sebayamu.
- 3) Berenang, dapat kamu lakukan bersama keluargamu sekali dalam seminggu, jika kamu berenang satu hal yang wajib kamu jaga adalah faktor keselamatanmu, apabila kamu belum bisa berenang maka harus ditemani oleh orang dewasa.
- 4) Senam, hal ini dapat kamu lakukan bersama-sama warga di sekitar rumahmu.
- 5) Berkebun dan kerja di taman, pada waktu senggang kamu juga dapat membantu orang tuamu berkebun, hal ini juga akan membuat tubuhmu bugar.

b. Aktivitas Sedang

Aktivitas yang membutuhkan tenaga intens dan terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility).

- 1) Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki.
- 2) Senam taichi, yoga.
- 3) Mencuci pakaian, mobil.
- 4) Mengepel lantai.

c. Aktivitas Berat

- 1) Push-up, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari cedera.
- 2) Naik turun tangga.
- 3) Angkat berat/beban.

G. 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

a. Olahraga Teratur

b. Pola Makan

H. 1. Pengertian Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti penyakit jantung. Semua orang dapat meraih manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, tanpa mempedulikan umur, kelompok etnis, bentuk tubuh atau ukuran tubuh. Manfaat kesehatan jangka panjang, termasuk: (1) Mengurangi risiko kematian dini, (2) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung, (3) Mengurangi risiko timbulnya diabetes, (4) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi, (5) Membantu mengurangi tekanan darah pada orang pengidap tekanan darah tinggi, (6) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar, (7) Mengurangi rasa depresi dan kecemasan, (8) Membantu mengendalikan berat badan, (9) Membantu membangun dan memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat, (10) Membantu dewasa tua menjadi lebih kuat dan lebih mampu bergerak leluasa tanpa terjatuh, dan (11) Mendukung kesehatan psikologis. Orang yang aktif secara fisik selama sekitar tujuh jam seminggu berisiko mati dini lebih rendah 40 persen daripada mereka yang hanya aktif selama kurang dari 30 menit seminggu.

I. 2. Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

a. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Jantung

- 1) Mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.
- 2) Olahraga teratur dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi (hipertensi).
- 3) Meningkatkan keseimbangan kolesterol.

b. Manfaat Olahraga bagi Tulang dan Sendi

- 1) Sekitar satu dari tiga orang mengalami nyeri punggung bawah setiap tahun, tetapi orang-orang yang aktif berolahraga cenderung tidak mengalaminya.
- 2) Aktivitas fisik yang sedang, seperti berjalan, berenang dan bersepeda, dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh osteoarthritis.
- 3) Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang dan membantu untuk mempertahankan tulang yang kuat.

c. Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Kanker

- 1) Kecenderungan lebih rentan terkena kanker tertentu jika tidak aktif secara fisik. Risiko kanker payudara dan kanker usus adalah sekitar 25 persen lebih rendah jika aktif dibandingkan dengan orang yang tidak aktif.

2) Menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi kelelahan selama dan setelah pengobatan untuk kanker payudara atau kanker prostat.

d. Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Diabetes

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit diabetes antara lain sebagai berikut. 1) Sangat banyak orang mengidap penyakit diabetes, tetapi rutin melakukan olahraga dapat membantu mencegah kondisi tersebut. Manfaat olahraga juga dapat mengurangi faktor-faktor lain yang menempatkan pada risiko diabetes, seperti obesitas. 2) Manfaat olahraga baik untuk mencegah penyakit bila yang sudah memiliki diabetes. Olahraga secara teratur dapat membantu mengontrol sensitivitas tubuh terhadap insulin dan menurunkan tekanan darah.

e. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan

- 1) Tujuan olahraga membantu mencegah dan mengobati beberapa kondisi kesehatan mental.
- 2) Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meredakan stres dan kecemasan.
- 3) Kecenderungan merasa lebih bahagia, memiliki citra diri dan kesejahteraan yang lebih baik jika aktif secara fisik.

f. Manfaat Olahraga untuk Menurunkan Berat Badan

Manfaat olahraga untuk menurunkan berat badan antara lain sebagai berikut. 1) Melakukan olahraga teratur dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal.

2) Kecenderungan menjadi gemuk jika tidak aktif.

g. Manfaat Olahraga Bagi Anak-anak

Manfaat olahraga bagi anak-anak antara lain sebagai berikut.

- 1) Aktivitas fisik di masa kecil memiliki sejumlah manfaat.
- 2) Kegiatan yang menempatkan tekanan pada tulang anak-anak, termasuk melompat dan berjalan, dapat membantu melindungi terhadap osteoporosis di kemudian hari dan menjaga kekuatan dan kesehatan tulang.

MEDIA PEMBELAJARAN

Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1.	Laptop / PC		<ul style="list-style-type: none"> Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan power point.
2.	Aplikasi WhatsApp		<ul style="list-style-type: none"> Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.
3.	Aplikasi Youtube		<ul style="list-style-type: none"> Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.
4	Aplikasi Google <ul style="list-style-type: none"> Google Meet Google Formulir Google Classroom 		<ul style="list-style-type: none"> Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/tatap maya, pemberian tugas dan pemberian materi.

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut :
2. Alat pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :	Mata Pelajaran :
Kelas :	Materi :

Menganalisis Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit

Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simak video pembelajaran berikut
<https://www.youtube.com/watch?v=XuB6f2DsnbE>
- b. Lakukan analisis tentang aktivitas fisik! Bagaimana perlakuan tubuh yang baik guna menunjang aktivitas fisik yang baik? Dimanakah letak kesulitan aktivitasnya? Jelaskan bagaimana solusinya!
- c. Tuliskan hasil analisis pada kolom!

Aktivitas Fisik	Analisis	Manfaat
Aktivitas Fisik Kategori Ringan		
Aktivitas Fisik Kategori Sedang		
Aktivitas Fisik Kategori Berat		

INSTRUMEN EVALUASI PEMBELAJARAN

Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Nadia	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. 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)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C

2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. 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)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. 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)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

2. Pengetahuan

- Tertulis Pilihan Ganda

- Tertulis Uraian

Tes tertulis bentuk uraian mengenai penyelesaian persamaan dan pertidaksamaan linier dalam tanda mutlak, dan penerapannya dalam penyelesaian masalah nyata yang sederhana

- Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan

- Penugasan

Membaca mengenai pengertian nilai mutlak, ekspresi, penyelesaian, dan masalah nyata yang terkait dengan persamaan dan pertidaksamaan linier dalam tanda mutlak.

Tugas Rumah

- a) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- b) Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- c) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

3. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja
Mengerjakan latihan soal-soal terkait materi yang diajarkan.
- Penilaian Proyek
- Penilaian Produk
- Penilaian Portofolio
Menyusun dan membuat rangkuman dari tugas-tugas yang sudah diselesaikan, kemudian membuat refleksi diri.

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN TERTULIS (Bentuk Uraian)

Soal Tes Uraian

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .

Kunci Jawaban Soal Uraian dan Pedoman Penskoran

Alternatif jawaban	Penyelesaian	Skor
1		2
2		2
3		2
4		2
5		2
	Jumlah	10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{5} \times 10$$

Penilaian Pengetahuan - Tes Tulis Uraian		
Topik	:	
Indikator	:	
Soal	:	
	a.
	b.
Jawaban	:	
	a.
	b.
Pedoman Penskoran		
No	Jawaban	Skor
a.		
b.		
Skor maksimal		

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN -TERTULIS (Pilihan Ganda)

No.	Kriteria	Kelompok								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Ketepatan waktu pengumpulan tugas									
5	Kerapihan hasil									
	Jumlah skor									

Keterangan: 100 = sangat baik, 75 = baik, 50 = cukup baik, 25 = kurang baik
 Nilai Perolehan = $\frac{\text{Jumlah Skor}}{20}$

LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN - UNJUK KERJA

Pekerjaan :

-
-
-
-

Tabel : Rubrik Penilaian Unjuk Kerja

Tingkat	Kriteria
4	Jawaban menunjukkan penerapan konsep mendasar yang berhubungan dengan tugas ini. <i>Ciri-ciri:</i> Semua jawaban benar, sesuai dengan prosedur operasi dan penerapan konsep yang berhubungan dengan tugas ini
3	Jawaban menunjukkan penerapan konsep mendasar yang berhubungan dengan tugas ini. <i>Ciri-ciri:</i> Semua jawaban benar tetapi ada cara yang tidak sesuai atau ada satu jawaban salah. Sedikit kesalahan perhitungan dapat diterima
2	Jawaban menunjukkan keterbatasan atau kurang memahami masalah yang berhubungan dengan tugas ini. <i>Ciri-ciri:</i> Ada jawaban yang benar dan sesuai dengan prosedur, dan ada jawaban tidak sesuai dengan permasalahan yang ditanyakan.
1	Jawaban hanya menunjukkan sedikit atau sama sekali tidak ada pengetahuan bahasa Inggris yang berhubungan dengan masalah ini. <i>Ciri-ciri:</i> Semua jawaban salah, atau Jawaban benar tetapi tidak diperoleh melalui prosedur yang benar.
0	Tidak ada jawaban atau lembar kerja kosong

LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN - UNJUK KERJA

KELAS :

No	Nama Siswa	Tingkat				Nilai	Ket.
		4	3	2	1		
1.							
2.							
3.							

Lembar Pengamatan					
Penilaian Keterampilan - Unjuk Kerja/Kinerja/Praktik					
Topik	:			
KI	:			
KD	:			
Indikator	:			
No	Nama	Persiapan Percobaan	Pelaksanaan Percobaan	Kegiatan Akhir Percobaan	Jumlah Skor
1					
2					
....					
....					

No	Keterampilan yang dinilai	Skor	Rubrik
1	Persiapan Percobaan (Menyiapkan alat Bahan)	30	- Alat-alat tertata rapih sesuai dengan keperluannya - Rangkaian alat percobaan tersusun dengan benar dan tepat - Bahan-bahan tersedia di tempat yang sudah ditentukan.
		20	Ada 2 aspek yang tersedia
		10	Ada 1 aspek yang tersedia
2	Pelaksanaan Percobaan	30	- Menggunakan alat dengan tepat - Membuat bahan percobaan yang diperlukan dengan tepat - Menuangkan / menambahkan bahan yang tepat - Mengamati hasil percobaan dengan tepat
		20	Ada 3 aspek yang tersedia
		10	Ada 2 aspek yang tersedia
3	Kegiatan akhir praktikum	30	- Membuang larutan atau sampah ketempatnya - Membersihkan alat dengan baik - Membersihkan meja praktikum - Mengembalikan alat ke tempat semula
		20	Ada 3 aspek yang tersedia
		10	Ada 2 aspek yang tersedia

LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN - PROYEK

Proyek :

-
-
-
-

Orientasi Masalah:

Bentuklah tim kelompokmu, kemudian pergilah ke yang ada dimu. Ambil alat yang digunakan untuk terhadap antara terhadapyang berada di, lakukan berulang-ulang sehingga kamu menemukanyang antara dengan tersebut!

Langkah-langkah Pengerjaan:

1. Kerjakan tugas ini secara kelompok. Anggota tiap kelompok paling banyak 4 orang.
2. Selesaikan masalah terkait
3. Cari data dengan tersebut
4. Bandingkan untuk mencari umum jumlahperintahun
5. Lakukan prediksi dengan tersebut
6. Hasil pemecahan masalah dibuat dalam laporan tertulis tentang kegiatan yang dilakukan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan pemecahan masalah, dan pelaporan hasil pemecahan masalah
7. Laporan bagian perencanaan meliputi: (a) tujuan kegiatan, (b) persiapan/strategi untuk pemecahan masalah
8. Laporan bagian pelaksanaan meliputi: (a) pengumpulan data, (b) proses pemecahan masalah, dan (c) penyajian data hasil
9. Laporan bagian pelaporan hasil meliputi: (a) kesimpulan akhir, (b) pengembangan hasil pada masalah lain (jika memungkinkan)
10. Laporan dikumpulkan paling lambat minggu setelah tugas ini diberikan

Rubrik Penilaian Proyek:

Kriteria	Skor
<ul style="list-style-type: none"> • Jawaban benar sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah • Laporan memuat perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan • Bagian perencanaan memuat tujuan kegiatan yang jelas dan persiapan/strategi pemecahan masalah yang benar dan tepat • Bagian pelaksanaan memuat proses pengumpulan data yang baik, pemecahan masalah yang masuk akal (nalar) dan penyajian data berbasis bukti • Bagian pelaporan memuat kesimpulan akhir yang sesuai dengan data, terdapat pengembangan hasil pada masalah lain • Kerjasama kelompok sangat baik 	4

Kriteria	Skor
<ul style="list-style-type: none"> • Jawaban benar sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah • Laporan memuat perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan • Bagian perencanaan memuat tujuan kegiatan yang jelas dan persiapan/strategi pemecahan masalah yang benar dan tepat • Bagian pelaksanaan memuat proses pengumpulan data yang baik, pemecahan masalah yang masuk akal (nalar) dan penyajian data berbasis bukti • Bagian pelaporan memuat kesimpulan akhir yang sesuai dengan data, tidak terdapat pengembangan hasil pada masalah lain • Kerjasama kelompok sangat baik 	3
<ul style="list-style-type: none"> • Jawaban benar tetapi kurang sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah • Laporan memuat perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan • Bagian perencanaan memuat tujuan kegiatan yang kurang jelas dan persiapan/strategi pemecahan masalah yang kurang benar dan tepat • Bagian pelaksanaan memuat proses pengumpulan data yang kurang baik, pemecahan masalah yang kurang masuk akal (nalar) dan penyajian data kurang berbasis bukti • Bagian pelaporan memuat kesimpulan akhir yang kurang sesuai dengan data, tidak terdapat pengembangan hasil pada masalah lain • Kerjasama kelompok baik 	2
<ul style="list-style-type: none"> • Jawaban tidak benar • Laporan memuat perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan • Bagian perencanaan memuat tujuan kegiatan yang tidak jelas dan persiapan/strategi pemecahan masalah yang kurang benar dan tepat • Bagian pelaksanaan memuat proses pengumpulan data yang kurang baik, pemecahan masalah yang kurang masuk akal (nalar) dan penyajian data tidak berbasis bukti • Bagian pelaporan memuat kesimpulan akhir yang tidak sesuai dengan data, tidak terdapat pengembangan hasil pada masalah lain • Kerjasama kelompok kurang baik 	1
Tidak melakukan tugas proyek	0

Penilaian Keterampilan – Proyek			
Mata Pelajaran	:	Guru Pembimbing	:
Nama Proyek	:	Nama	:
Alokasi Waktu	:	Kelas	:
No	Aspek	Skor (0 – 100)	
1	PERENCANAAN : a. Rancangan Alat - Alat dan bahan - Gambar rancangan/desain b. Uraian cara menggunakan alat		
2	PELAKSANAAN : a. Keakuratan Sumber Data / Informasi b. Kuantitas dan kualitas Sumber Data c. Analisis Data d. Penarikan Kesimpulan		
3	LAPORAN PROYEK : a. Sistematika Laporan b. Performans c. Presentasi		
Total Skor			

**LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN
PENILAIAN PRODUK**

Nama Produk :
 Nama Peserta Didik :

No	Aspek	Skor			
		25	50	75	100
1	Perencanaan Bahan				
2	Proses Pembuatan a. Persiapan Alat dan Bahan b. Teknik Pengolahan c. K3 (Keamanan, Keselamatan, dan Kebersihan)				
3	Hasil Produk a. Bentuk Fisik b. Bahan c. Warna d. Pewangi e.				
Total Skor					

- Aspek yang dinilai disesuaikan dengan jenis produk yang dibuat
- Skor diberikan tergantung dari ketepatan dan kelengkapan jawaban yang diberikan. Semakin lengkap dan tepat jawaban, semakin tinggi perolehan skor.

LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN PENILAIAN PORTOFOLIO

Tugas

-
-
-
-

Rubrik Penilaian

Nama siswa :
 Kelas :

No	Kategori	Skor	Alasan
1	Apakah portofolio lengkap dan sesuai dengan rencana?		
2	Apakah lembar isian dan lembar kuesioner yang dibuat sesuai?		
3	Apakah terdapat uraian tentang prosedur pengukuran/pengamatan yang dilakukan?		
4	Apakah isian hasil pengukuran/pengamatan dilakukan secara benar?		
5	Apakah data dan fakta yang disajikan akurat?		
6	Apakah interpretasi dan kesimpulan yang dibuat logis?		
7	Apakah tulisan dan diagram disajikan secara menarik?		
8	Apakah bahasa yang digunakan untuk menginterpretasikan lugas, sederhana, runtut dan sesuai dengan kaidah EYD?		
Jumlah			

Kriteria: 100 = sangat baik, 80 = baik, 60 = cukup,
 40 = kurang, dan 20 = sangat kurang

$$\text{Nilai Perolehan} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{40}$$

Penilaian Keterampilan – Produk

Mata Pelajaran : Nama Peserta Didik :
 Nama Produk : Kelas :
 Alokasi Waktu :

No	Aspek	Skor (0 – 100)
1	Tahap Perencanaan Bahan	
2	Tahap Proses Pembuatan : a. Persiapan alat dan bahan b. Teknik Pengolahan c. K3 (Keselamatan kerja, keamanan dan kebersihan)	
3	Tahap Akhir (Hasil Produk)	

	a. Bentuk fisik	
	b. Inovasi	
Total Skor		

Penilaian Keterampilan - Portofolio

Mata Pelajaran :

Kelas/Semester :

Peminatan :

Tahun Ajaran : 2015/2016

Judul portofolio : Pelaporan merancang /perakitan alat praktikum dan Penyusunan laporan praktikum

Tujuan : Peserta didik dapat merancang/merakit alat dan menyusun laporan praktikum bidang studi sebagai tulisan ilmiah

Ruang lingkup :
Karya portofolio yang dikumpulkan adalah laporan seluruh hasil rancangan/rakitan alat dan laporan praktikum bidang studi semester 1

Uraian tugas portofolio

1. Buatlah laporan kegiatan merancang/merakit alat, laporan praktikum bidang studi sebagai tulisan ilmiah
2. Setiap laporan dikumpulkan selambat-lambatnya seminggu setelah peserta didik melaksanakan tugas

Penilaian Portofolio Penyusunan Laporan Perancangan Percobaan dan Laporan Praktik

Mata Pelajaran :

Alokasi Waktu : 1 Semester

Sampel yang dikumpulkan : Laporan

Nama Peserta didik :

Kelas :

No	Indikator	Periode	Aspek yang dinilai				Catatan / Nilai
			Kebenaran Konsep	Kelengkapan gagasan	Sistematika	Tata Bahasa	
1					
2	Menyusun laporan perancangan percobaan						
3	Menyusun laporan praktikum						
4					

Rubrik Penilaian portofolio Laporan Praktikum

No	Komponen	Skor
1	Kebenaran Konsep	Skor 25 jika seluruh konsep bidang studi pada laporan benar Skor 15 jika sebagian konsep bidang studi pada laporan benar Skor 5 jika semua konsep bidang studi pada laporan salah
2	Kelengkapan gagasan	Skor 25 jika kelengkapan gagasan sesuai konsep Skor 15 jika kelengkapan gagasan kurang sesuai konsep Skor 5 jika kelengkapan gagasan tidak sesuai konsep
3	Sistematika	Skor 25 jika sistematika laporan sesuai aturan yang disepakati Skor 15 jika sistematika laporan kurang sesuai aturan yang disepakati Skor 5 jika sistematika laporan tidak sesuai aturan yang disepakati
4	Tatabahasa	Skor 25 jika tatabahasa laporan sesuai aturan Skor 15 jika tatabahasa laporan kurang sesuai aturan Skor 5 jika tatabahasa laporan tidak sesuai aturan

Keterangan:

Skor maksimal = jumlah komponen yang dinilai x 25 = 4 x 25 = 100

Nilai portofolio = $Nilai = \frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ Maksimal} \times 4$

Penilaian Keterampilan – Tertulis (menulis karangan, menulis laporan dan menulis surat.)

Penilaian Keterampilan – Tertulis (menulis karangan, menulis laporan dan menulis surat.)
JUDUL
.....
.....
.....
.....
.....

- 4. **Pengayaan**
Bagi peserta didik yang telah mencapai target pembelajaran sebelum waktu yang telah dialokasikan berakhir, perlu diberikan kegiatan pengayaan.

- 5. **Pengayaan**
Bagi peserta didik yang belum mencapai target pembelajaran pada waktu yang telah dialokasikan, perlu diberikan kegiatan remedial

Purwakarta, Juli 2021

Megetahui,
Kepala Sekolah.

Guru Matpel

H.Iwan Hidayat Angga, S.Pd., M.MPd
NIP. 19680108 199003 1 003

Agung Ismail, S.Pd
NUPTK. 6148764665200023

Catatan Kepala Sekolah

.....

.....

.....

.....

.....