

PERANGKAT PEMBELAJARAN

Untuk Memenuhi Tugas Ujian Kinerja (UKIN)

Pendidikan Profesi Guru (PPG) DALJAB 2020



Oleh :



ANTON TASGAR

NIM : 2012720008

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABARAN PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN ANKATAN 1
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA (UNJ) TAHUN 2020**

Lembar Pengesahan

Dalam Perangkat Pembelajaran ini di ajukan untuk memenuhi tugas Ujian Kinerja

Yang di ketahui dan di sahkan oleh :

Mengetahui

Tasikmalaya, November 2020

Kepala Sekolah

Mahasiswa PPG

SD Islam Al Azhar 33 Tasikmalaya



Anton Tasgar, S.Pd

Mengetahui

Penguji Ujian Kinerja

Penguji 1

Penguji 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Islam Al Azhar 33 Tasikmalaya
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : 4 (Empat)/1 (Satu)
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani (Latihan Kelincahan)
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

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 kelincahan serta macam-macam latihan kelincahan dengan lugas dan benar.
- 1.2 Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih kelincahan dengan interaktif.
- 1.3 Menjelaskan Konsep dasar gerak Shuttle run dalam latihan kelincahan aktivitas kebugaran jasmani dengan lugas dan benar.
- 1.4 Mempraktikkan latihan kelincahan dengan melakukan shuttle run 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.

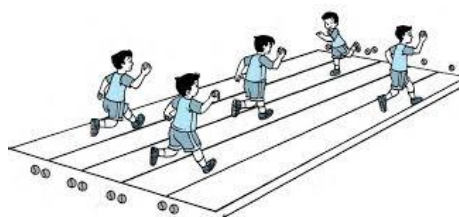
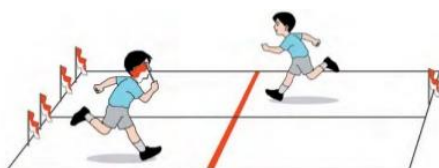
2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat, Media dan Bahan

- 2.1.1 Alat : Cones / botol air mineral / gelas plastik/bola plasti kecil
- 2.1.2 Media : WhatsApp, Google Meet, Google Clasroom, 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
- 2.2.3 Peserta didik meriveu pembelajaran pada pertemuan sebelumnya, pretes awal dan motivasi
- 2.2.4 Peserta didik mengamati pengetahuan umum tentang kebugaran jasmani, dan kelincahan melalui Power Point yang di sajikan
- 2.2.5 Peserta didik mengamati video pembelajaran yang di share oleh guru tentang latihan kelincahan dengan shuttle run.
- 2.2.6 Peserta didik mempraktikkan peregangan, warming-up, latihan kelincahan shuttle run dan pendinginan (Mencoba)



(Gambar Latihan Kelincahan : Shuttle run)

2.3 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu

2.3.1 Peserta didik mempraktikkan latihan kelincahan shuttle run sesuai video pembelajaran yang di instruksikan dalam LKPD serta pandu guru.

2.3.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui Google Classroom atau WhatsApp bisa juga dengan meng upload di youtube dan sosial media peserta didik dan mentag instragram guru.

2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1 Keseimpulan 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 di Google Classroom atau Google Meet tentang :

Pengertian Kebugaran Jasmani, Pengertian Kelincahan. Macam-macam Latihan Kelincahan. Menjelaskan gerakan latihan lari zig-zag.


2.4.2.3 Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik mempraktikkan lari zig-zag yang dilaporkan bentuk video melalui Google Classroom.

Mengetahui

Kepala Sekolah

SD Islam Al Azhar 33 Tasikmalaya



Lasman, S.Ag

Tasikmalaya, November 2020

Mahasiswa PPG



Anton Tasgar, S.Pd

BAHAN PEMBELAJARAN

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.	IPK Penunjang Menyebutkan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, kelincahan serta latihan kelincahan dengan kombinasi gerak shuttle run. IPK Kunci Menjelaskan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, kelincahan serta latihan kelincahan dengan kombinasi gerak shuttle run.
	Kompetensi Keterampilan 4.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	IPK Penunjang Mempraktikkan kombinasi gerak shuttle run dalam latihan kelincahan. IPK Kunci Mempraktikkan dan mengamati kombinasi gerak shuttle run dalam latihan kelincahan.

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 kelincahan serta macam-macam latihan kelincahan dengan lugas dan benar.
2. Berbagi informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih kelincahan.
3. Menjelaskan Konsep dasar gerak Shuttle run dalam latihan kelincahan aktivitas kebugaran jasmani.
4. Mempraktikkan latihan kelincahan 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 (Latihan Kelincahan)

Shuttle run

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 :

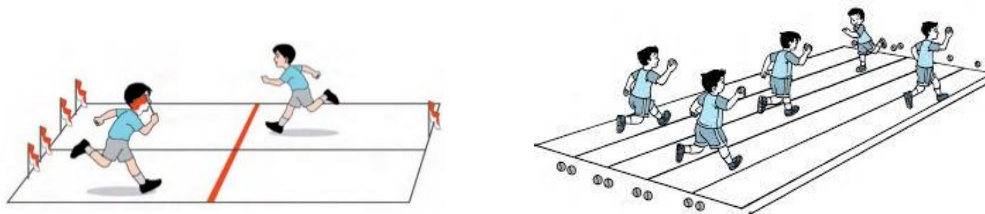
1. Melatih sistem pernafasan agar bekerja lebih baik
2. Mencegah terjadinya tulang keropos
3. Meningkatkan kekebalan tubuh
4. Memudahkan kita dalam menguasai teknik-teknik yang tinggi

Latihan Kelincahan dengan Shuttle run

Shuttle run merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

Cara melakukannya :

Siswa berdiri di belakang garis dengan kaki depan tepat di atas garis start. Pada aba-aba “ya” siswa lari kedepan secepat mungkin ke garis lain, kemudian berputar dan kembali lagi ke garis start. Setiap melakukan putaran kedua kaki harus melewati garis start dan garis finish. Siswa harus melakukan kegiatan tersebut sebanyak 5 kali (siklus).



(Gambar Latihan Kelincahan : Shuttle run)

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

Satuan Pendidikan : SD Islam Al Azhar 33 Tasikmalaya
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : 4 (Empat) /Ganjil
Pokok Materi : Kebugaran Jasmani (Latihan Kelincahan)
Alokasi Waktu : 2 JP (1 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.	IPK Penunjang Menyebutkan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, kelincahan serta latihan kelincahan dengan kombinasi gerak shuttle run. IPK Kunci Menjelaskan pengertian, komponen dan manfaat kebugaran jasmani, kelincahan serta latihan kelincahan dengan kombinasi gerak shuttle run.
	Kompetensi Keterampilan 4.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	IPK Penunjang Mempraktikkan kombinasi gerak shuttle run dalam latihan kelincahan. IPK Kunci Mempraktikkan dan mengamati kombinasi gerak shuttle run dalam latihan kelincahan.

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 kelincahan serta macam-macam latihan kelincahan dengan lugas dan benar.
2. Berbagai informasi dan menggali informasi tentang kebugaran jasmani dan cara melatih kelincahan.
3. Menjelaskan Konsep dasar gerak Shuttle run dalam latihan kelincahan aktivitas kebugaran jasmani.
4. Mempraktikkan latihan kelincahan 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

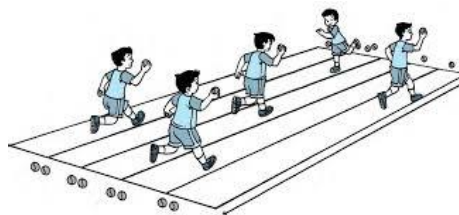
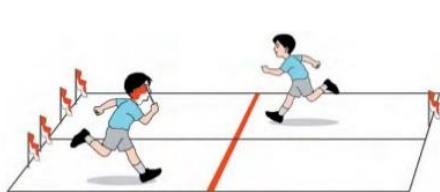
Aktivitas Kebugaran Jasmani (Latihan Kelincahan)
Shuttle run

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.
		Aplikasi yang digunakan sebagai media untuk berkomunikasi membagikan atau share materi bisa untuk melaporkan tugas peserta didik, absensi, serta berbagi informasi dalam 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 Kelincahan : Shuttle run)

No	Alat Pembelajaran	Gambar Alat Pembelajaran	Kegunaan
1	Cones		Digunakan sebagai ciri titik lintasan starts dan belokan pada saat melaksanakan latihan kelincahan shuttle run.
2	Botol Plastik		
3	Gelas Plastik		
4	Bola Plastik Kecil		Digunakan sebagai alat barang atau benda yang akan di pindahkan dalam pelaksanaan latihan kelincahan dengan shuttle run.

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)

Satuan Pendidikan : SD Islam Al Ahar
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmai, Olahraga dan Kesehatan
Materi : Latihan Kelincahan (Kebugaran Jasmani)
Kelas/ Semester : 4 (Empat) /Ganji

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.	IPK Penunjang Menyebutkan kombinasi gerak dasar lari zig-zag dalam latihan kelincahan. IPK Kunci Menjelaskan kombinasi gerak dasar lari zig-zag dalam latihan kelincahan.
	Kompetensi Keterampilan 4.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	IPK Penunjang Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lari zig-zag dalam latihan kelincahan. IPK Kunci Mempraktikkan dan mengamati kombinasi gerak lari zig-zag dalam latihan kelincahan.

B. Tujuan Pembelajaran

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

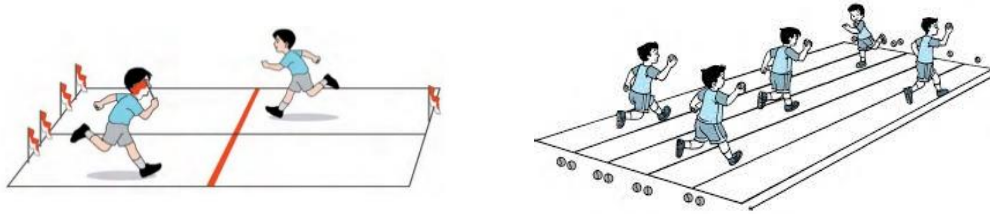
1. Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani serta manfaat kebugaran jasmani.
2. Menjelaskan pengertian kelincahan dan manfaat kelincahan.
3. Menyebutkan dan menjelaskan macam-macam latihan kelincahan.
4. Menjelaskan kombinasi gerak dasar latihan kelincahan lari zig-zag.
5. Mempraktikkan latihan kelincahan lari zig-zag.
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 kelincahan dengan shuttle run perhatikan gambar di bawah ini.







(Gambar Latihan Kelincahan Shuttle run)

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 Google Classroom atau WhatsApp boleh juga dengan mengupload di sosial media (Instagram) dengan mengtag Instagram bapak.

No	Alat Pembelajaran	Gambar Alat Pembelajaran	Kegunaan
1	Cones		Digunakan sebagai ciri titik lintasan stars dan belokan pada saat melaksanakan latihan kelincahan shuttle run.
2	Botol Plastik		
3	Gelas Plastik		
4	Bola Plastik Kecil		Digunakan sebagai alat barang atau benda yang akan di pindahkan dalam pelaksanaan latihan kelincahan dengan shuttle run.

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	Abhimanyu N Rahadhyan							
2	Afza Filzah Filzani							
3	Alfareza Keanu Rielando							
4	Aria Afzhal Hidayat							
5	Arzaq Alrasyad H.							
6	Azra Malika Baiza							
7	Danesh Adni Zahira D							
8	Davina Hikmatunnisa							
9	Dewi Sri Pancarani							
10	Fahmi Muhammad Hanifa							
11	Faiz indrawan Yusuf							
12	Ghifari Aqhar Muharam							
13	Haura Zakiyah							
14	Ivan Aldiansyah Ferldland							
15	Kaisan Naufal							
16	Muhammad Anby							
17	Muhammad Zami							
18	Naufal Akmal							
19	Safa Vania Ramadhani							
20	Syifa Silvia							

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)

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

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?				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai				

Link Google Form : <https://forms.gle/QXd7ReWAFnLMjy1C8>

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 Latihan Kelincahan	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 Latihan Kelincahan	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami komponen kebugaran jasmani	Pemahaman C2	2	Esay

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 Latihan Kelincahan	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami tujuan kebugaran jasmani	Penerapan C2	3	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 Latihan Kelincahan	Disajikan materi kebugaran jasmani, siswa dapat memahami kebugaran jasmani pengertian kelincahan	Penerapan C2	4	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 Latihan Kelincahan	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 kelincahan?
5. Sebutkan manfaat latihan kelincahan?

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 shuttle run dalam latihan kelincahan.				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai				

KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Sub indikator	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor
1	Memperagakan prosedur gerak shuttle run dalam latihan kelincahan.	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 membelok dengan memutar badan dengan cepat	3
			Mampu membelok dengan memutar badan dengan agak cepat	2
			Mampu membelok dengan memutar badan dengan lambat	1
		Koordinasi	Gerakan tangan kaki dan badan sinkron saat lari zig-zag	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	Abhimanyu N R										
2	Afza Filzah Filzani										
3	Alfareza Keanu R										
4	Aria Afzhal H										
5	Arzaq Alrasyad H.										
6	Azra Malika Baiza										
7	Danesh Adni Zahira D										
8	Davina H										
9	Dewi Sri Pancarani										
10	Fahmi Muhammad H										
11	Faiz indrawan Yusuf										
12	Ghifari Aqhar M										
13	Haura Zakiyah										
14	Ivan Aldiansyah F										
15	Kaisan Naufal										
16	Muhammad Anby										
17	Muhammad Zami										
18	Naufal Akmal										
19	Safa Vania R										
20	Syifa Silvia										

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

Remidial 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.