

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK Plus Darunnajah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran @45 Menit (1 Kali 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.

KI 3 :Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)
4.5Mempraktekan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat:

1. Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up).
2. Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)
3. **Karakter yang diharapkan : Disiplin, Bertanggung jawab**

D. Materi Pembelajaran

- Latihan kebugaran jasmani kekuatan (push up, sit up)

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Scientific
- TPACK

- Ceramah
- Tanya jawab
- Penugasan

F. Model Pembelajaran

- Discovery Learning

G. Media Pembelajaran

- Media:
 - WAG
 - Google Meet
 - Power Point pembelajaran
 - Video tayangan youtube tema latihan kekuatan (push up, sit up) <https://youtu.be/7a1XOsCmzn0> dan <https://youtu.be/ULFUWcQM59s>
 - Laptop/HP/PC
 - Lembar Pratikum Siswa (LKPD)

H. Sumber Belajar

- Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan
- Video pembelajaran: <https://www.youtube.com/watch?v=DcrdN-nUIQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=HIoVgg5MGKI&t=11s>

I. Kegiatan belajar

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi salam, menyiapkan peserta didik, berdoa melalui google meet, • Guru memberikan stimulus kepada peserta didik yang berkaitan dengan materi yang akan dibahas, • Guru memberikan informasi materi yang akan dibahas dengan cara menanyakan kepada peserta didik tentang pengetahuan latihan kekuatan (push up, sit up) • Guru menyampaikan manfaat dan pentingnya materi pembelajaran yang akan dipelajari, • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa, 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan peserta didik membaca buku untuk menjelaskan latihan kekuatan (push up, sit up) • Peserta didik melihat tayangan video tentang latihan kekuatan (push up, sit up) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan peserta didik untuk menguraikan masalah tentang salah satu keterampilan gerak dalam latihan kekuatan . • Peserta didik membaca buku untuk mendapatkan informasi tentang keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) • Peserta didik mendiskusikan tentang keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) berdasarkan hasil membaca buku 	60 menit

	<ul style="list-style-type: none"> peserta didik merumuskan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan dalam keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi tentang keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) Peserta didik menggali informasi tentang keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) Peserta didik mendiskusikan untuk menentukan prosedur salah satu keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) Guru meminta peserta didik untuk mencoba melakukan salah satu keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menugaskan peserta didik untuk menilai hasil salah satu keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) dengan menggunakan format penilaian, Peserta didik menilai hasil praktek salah satu keterampilan gerak latihan kekuatan (push up, sit up) dengan format penilaian, <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menugaskan peserta didik untuk menyajikan cara-cara serta kesimpulan dari salah satu keterampilan gerak dalam latihan kekuatan (push up, sit up) Peserta didik menyajikan tentang keterampilan gerak latihan kekuatan (push up, sit up) 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik membuat rangkuman dari materi yang telah diajarkan, Guru memberikan tugas untuk materi yang berikutnya kemudian dikirim melalui WAG Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdo'a, 	15 Menit

J. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

Jenis/teknik penilaian

Penilaian mencakup dalam 2 ranah penilaian yaitu ; Pengetahuan (P) dan Keterampilan (K). Hasil

Hasil yang dicapai diolah dengan rumus $N = \frac{S+P+K}{3}$, dengan KKM = 75

a. Penilaian Sikap

No	Nama	Sikap	Disiplin	Tanggung jawab
1	Dedi	4	4	4
2				

Nilai = $\left(\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimum}} \right) \times 100$
 skor perolehan / skor maksimum (12) x 100

Catatan :

1. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = 4 x 3 = 12

SKOR SIKAP = X 100

3. Kode Nilai
 76-100 = Sangat Baik (SB)
 51-75 = Baik (B)
 25-50 = Cukup baik (CB)
 Kurang = Kurang (K)

a. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pertanyaandan/atau tugas tertulis berbentuk uraian	Uraikanlah macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk esei.	Uraikanlah prosedur Push Up Dan sit up dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

Kunci jawaban

1. Push up, Sit Up squat jump, naik turun bangku dll
2. push up –posisi awal badan tengkurep tangan menyentuh lantai kemudia angkat badan terus turun
 Sit up _posisi badan terlentang angkat badan membentuk sudut 90 derajat kemudian turun kembali

Penskoran Jawaban dan Pengolahan Nilai			
Nilai 4 : jika sesuai kunci jawaban dan ada pengembangan jawaban			
Nilai 3 : jika jawaban sesuai kunci jawaban			
Nilai 2 : jika jawaban kurang sesuai dengan kunci jawaban			
Nilai 1 : jika jawaban tidak sesuai dengan kunci jawaban			
Contoh Pengolahan Nilai			
IPK	No Soal	Skor Penilaian	Nilai
1.	1	3	Nilai perolehan KD pegetahuan : rerata dari nilai IPK (6/8) * 100 = 81,25
2.	2	3	
Jumlah		6	

b. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan latihan push up selama 60 detik	Pada akhir pembelajaran	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

NO	MATERI	CAKUPAN	PENILAIAN (v)				
			1	2	3	4	5
1	Kebugaran Jasmani	Push –up					
		Sit-up					
JUMLAH SKOR MAX : 10							

Pedoman penilaian :

- ✓ Nilai 5, bila menguasai >20 komponen gerak,
- ✓ Nilai 3, bila menguasai 15 komponen gerak,
- ✓ Nilai 2, bila menguasai 10 komponen gerak,
- ✓ Nilai 1, bila menguasai 5 komponen gerak.
- ✓ Hasil diolah dengan rumus $N : \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Max (20)}} \times 100$

c. Remedial

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	

1										
2										
3										
4										
5										
dst										
.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap lima peserta didik.

d. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :pengayaan terhadap empat peserta didik.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keter angan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
dst										
.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

Rekapitulasi nilai

NO	NAMA PESERTA DIDIK	ASPEK PENILAIAN		JUMLAH SKOR	NILAI AKHIR
		PENGETAHUAN	KETERAMPILAN		
1					
2					
3					
4					
5					

6						
7						
8						
9						
10						

Mengetahui
Kepala Sekolah

pangandaran , juni 2021
Guru Mata Pelajaran

Chandra Dwi Putra, S.T
NIP .-

Dedi Suswanto, S.Pd
NIP .-

BAHAN AJAR

Sekolah : SMK Plus Darunnajah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran @45 Menit (1 Kali Pertemuan)

K. 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.

KI 3 :Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

L. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)
4.5Mempraktekan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

M. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat:

1. Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up).
2. Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

N. Materi Pembelajaran

Latihan kebugaran jasmani kekuatan (push up, sit up)

Kekuatan

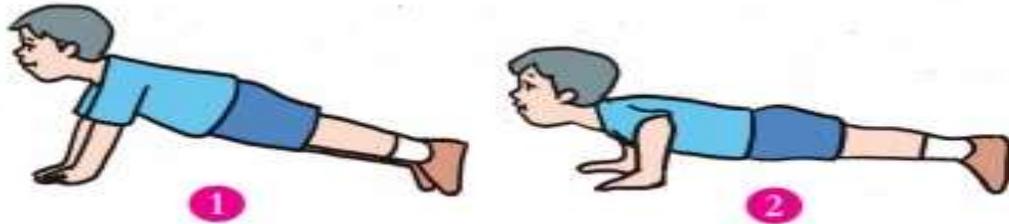
- contoh cara melakukan latihan kekuatan dalam kebugaran jasmani
2. Konsep
 - kekuatan adalah kemampua otot dalam menerima beban
 - Bentuknya **latihan** beban, seperti **latihan** beban sit-up, push-up

3. Prinsip

- Melakukan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam melakukan daya tahan otot

4. Prosedur

- Melakukan praktik kekuatan otot meliputi, sit-up, push-up
- Uraian materi :



Langkah langkah melakukan push up

1. badan tengkurep
2. tangan menapak di lantai
3. angkat tubuh ke atas sampai siku lurus
4. turun kembali



Langkah langkah melakukan sit up

1. posisi badan terlentang
2. siku kaki agak ditebuk
3. tangan berada di leher
4. Angkat tubuh sampai membentuk sudut 90 derajat
5. turun kembali seperti posisi awal

LATIHAN SOAL

1. Jelaskan tentang passing dalam permainan bola voli!
2. Jelaskan tentang passing bawah dalam permainan bola voli!

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan
2. Video tayangan youtube tema latihan kekuatan kekuatan (push up, sit up) <https://youtu.be/7a1XOsCmzn0> dan <https://youtu.be/ULFUWcQM59s>

POWER PIONT

KEBUGARAN JASMANI (LATIHAN KEKUATAN)

1. Latihan kekuatan otot lengan (push up)
2. Latihan kekuatan otot perut (sit up)

Oleh : Dedi Suswanto, S.Pd

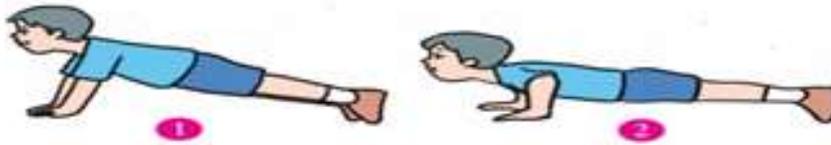
Tujuan pembelajaran

- Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan kekuatan (push up, sit up).
- Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan) kekuatan (push up, sit up)

Kekuatan ?

- Kemampuan otot dalam menerima beban
- Contoh latihan beban diantaranya :
- Latihan beban lengan yaitu push up
- Latihan beban perut yaitu sit up

Langkah langkah push up



1. badan tengkurep
2. tangan menapak di lantai
3. angkat tubuh ke atas sampai sikut lurus
4. turun kembali

Langkah-langkah sit up



1. posisi badan terlentang
2. siku kaki agak ditekuk
3. tangan berada di leher
4. Angkat tubuh sampai membentuk sudut 90 derajat
5. turun kembali seperti posisi awal

Silahkan praktekan yaaaa

- Hati-hati selalu dalam mempraktikan push up dan sit up, mintalah bantuan ibu, bapak, kakak, atau orang orang yang ada dirumah.

- Selamat bertugas

• Terima kasih

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Sekolah : SMK Plus Darunnajah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran @45 Menit (1 Kali Pertemuan)

O. 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.

KI 3 :Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

P. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)
4.5Mempraktekan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

Q. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat:

1. Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up).
2. Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

R. Materi Pembelajaran

- Latihan kebugaran jasmani kekuatan (push up, sit up)

Petunjuk Kegiatan

Petunjuk Umum

Sebelum mempelajari aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, peserta didik harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan yang nyaman dan aman.
- c. Gunakan peralatan olahraga (aktivitas kebugaran jasmani) sesuai dengan petunjuk guru dan disimpan kembali ke tempat semula dengan rapih, setelah digunakan.
- d. Lakukan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan perintah dan petunjuk guru.
- e. Setelah melakukan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum minuman yang dingin

Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Kerjakan secara berkelompok dengan teman sekelas (disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau sesuai petunjuk guru).
- b. Peserta didik berbaris empat bersyab atau membentuk lingkaran. Kemudian berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- c. Setelah pemanasan, peserta didik mendengarkan penjelasan guru tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan dan peserta didik diminta mencari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, atau video Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) aktivitas Kebugaran Jasmani 3 pembelajaran aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan.
- d. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- e. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- f. Aktivitas pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- g. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran PJOK, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- h. Penilaian terhadap keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung) dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan selama proses pembelajaran.
- i. Peserta didik dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Belajar Minimal (KBM) yang telah ditentukan oleh guru PJOK.

- j. Apabila peserta didik belum mencapai KBM, maka harus dilakukan remedial dan bila telah mencapai KBM, maka harus menerima pengayaan.

S. Kegiatan Pembelajaran

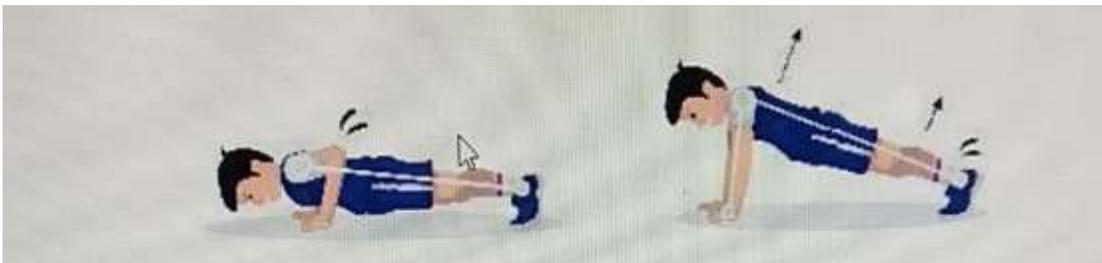
1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Peserta didik menerima materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui google classroom.
- c. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Peserta didik melakukan pemanasan

2. Kegiatan inti

Peserta didik mengamati dan mempraktikkan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan. Diskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Kamu. Jika menemukan kesulitan, mintalah bantuan kepada guru. Bentuk-bentuk aktivitas latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan antara lain sebagai berikut:

Latihan push-up Cara melakukannya:



- (1) Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang. (
- (2) Kedua telapak tangan di samping dada.
- (3) Kemudian angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.
- (4) Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan membengkokkan kedua siku.
- (5) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama (15 sampai 30 detik).

Latihan Sit Up cara melakukannya :



- (1) Mula-mula tidur terlentang.
- (2) Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- (3) Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.
- (4) Latihan ini dilakukan 15 sampai 30 detik dan dilakukan berpasangan.

Setelah kamu melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot (Push-up, sit-up), coba Kamu rasakan otot-otot apa saja yang dapat berkontraksi. Coba kamu tuliskan kesalahan-kesalahan dan bagaimana cara kamu Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) ktivitas Kebugaran Jasmani 5 memperbaikinya dalam melakukan latihan kekuatan otot tersebut seperti tabel berikut ini.

Bentuk latihan	Kesalahan yg dilakukan	Cara memperbaiki
Push Up		
Sit Up		

Berapa kali kamu dapat melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot (Pushup, sit-up) selama 30 detik

Jenis latihan	Berapakah yang dilakukan dalam 60 detik
Push Up	
Sit Up	

3. Kegiatan Akhir

- a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
- b. Peserta didik melakukan pendinginan/colling down, dan berdoa.
- c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

T. penilaian

3. Uraikan cara melakukan push up ?
4. Uraikan cara melakukan sit up ?

No	Jawaban	Skor
1		
2		
3		
4		
5		
Jumlah skor perolehan		

$$\text{Nilai} = \left(\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimum}} \right) \times 100$$

$$\text{skor perolehan} / \text{skor maksimum} (16) \times 100$$

Catatan :

1. Jika hanya menyebutkan ciri-ciri tanpa dijelaskan, maka skor menjadi 1 tiap jawaban
2. Jika menyebutkan ciri-ciri dan dijelaskan namun penjelasannya salah, maka nilai menjadi setengahnya (skor : 1)

Kegiatan Belajar 2

Setelah anak-anak dapat menyelesaikan tahapan kegiatan pada kegiatan belajar 1, maka dapat melanjutkan pada tahapan belajar 2.

Anak-anak dapat mempraktikkan, yaitu:

Mempraktikkan gerakan push up dan sit up dengan baik

Instrumen Tes Kernerja/keterampilan psikomotor

Indikator	Teknik Penilaian	Instrumen
Peserta didik dapat melakukan gerakan push up dan sit up dengan baik	praktik	Lakukan gerakan push up dan sit up

Peserta didik dapat melakukan passing bawah

NO	INDIKATOR	HASIL PENILAIAN		
		BAIK (3)	CUKUP (2)	KURANG (1)
1.	Sikap awal gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan/ saat melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir gerakan			
Skor maksimal (9)				

Petunjuk Penilaian keterampilan

Kriteria penskoran gerakan push up dan sit up yaitu :

a. Sikap awalan dalam melakukan gerakan:

Skor baik jika:

-
- (a). Ambil sikap tidur terlentang
 - (b). Kedua tangan disamping badan
 - (c). Pandangan lurus

Skor cukup jika :hanya dua kriteria yang dilakukan

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan

U. Penutup

Apabila anak-anak telah melaksanakan kegiatan dalam kegiatan belajar 1 dan 2 pada LKPD maka, anak-anak dapat memberikan tanggapan tentang pemahaman anak-anak terkait materi pembelajaran push up dan sit up.

Tabel Refleksi Pemahaman Materi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian menjelaskan gerakan push up ?		
2.	Apakah kalian menjelaskan gerakan sit up ?		
3.	Apakah kalian dapat mempraktikkan gerakan push up dan sit up ?		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajarilah kembali materi tersebut, sekiranya perlu kalian ulang dengan bimbingan Guru atau teman sejawat. Jangan putus asa untuk mengulang lagi!.Dan apabila kalian menjawab “YA” pada semua pertanyaan, maka mintalah tes formatif kepada Guru kalian sebelum belajar ke LKPD berikutnya. Semoga Sukses!!!

PENILAIAN

Sekolah : SMK Plus Darunnajah
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : X / Genap
Materi Pokok : Pasing bawah bola voli
Alokasi Waktu : 1x 2 JP (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.

KI 3 :Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)
4.5Mempraktekan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat:

1. Menggali tentang komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up).
2. Mempraktekkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan melalui latihan kekuatan (push up, sit up)

D. Materi Pembelajaran

Latihan kebugaran jasmani kekuatan (push up, sit up)

E. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

Jenis/teknik penilaian

Penilaian mencakup dalam 2 ranah penilaian yaitu ; Sikap(S), Pengetahuan (P) dan Keterampilan (K).

Hasil yang dicapai diolah dengan rumus $N : \frac{S+P+K}{3}$, dengan KKM = 75

b. Penilaian Sikap

No	Nama	Sikap spiritual	Sikap sosial	Kerjasama
1	Dedi	4	4	4
2				

$$\text{Nilai} = \left(\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimum}} \right) \times 100$$

$$\text{skor perolehan} / \text{skor maksimum (12)} \times 100$$

Catatan :

1. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 3 = 12$

SKOR SIKAP = X 100

3. Kode Nilai

76-100 = Sangat Baik (SB)

51-75 = Baik (B)

25-50 = Cukup baik (CB)

Kurang = Kurang (K)

c. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pertanyaan/atau tugas tertulis berbentuk uraian	Uraikan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
			Uraikan cara melakukan push up dan sit up dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

Penskoran Jawaban dan Pengolahan Nilai

Nilai 4 : jika sesuai kunci jawaban dan ada pengembangan jawaban

Nilai 3 : jika jawaban sesuai kunci jawaban

Nilai 2 : jika jawaban kurang sesuai dengan kunci jawaban

Nilai 1 : jika jawaban tidak sesuai dengan kunci jawaban

Contoh Pengolahan Nilai			
IPK	No Soal	Skor Penilaian	Nilai
1.	1	3	Nilai perolehan KD pegetahuan : rerata dari nilai IPK (6/8) * 100 = 81,25
2.	2	3	
Jumlah		6	

Kunci jawaban

1. Push up, Sit Up squat jump, naik turun bangku dll
2. push up –posisi awal badan tengkurep tangan menyentuh lantai kemudia angkat badan terus turun
Sit up _posisi badan terlentang angkat badan membentuk sudut 90 derajat kemudian turun kembali

d. Ketrampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan latihan push up selama 60 detik	Pada akhir pembelajaran	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

NO	MATERI	CAKUPAN	PENILAIAN (v)				
			1	2	3	4	5
1	Kebugaran Jasmani	Push –up					
		Sit-up					
JUMLAH SKOR MAX : 10							

Pedoman penilaian :

- ✓ Nilai 5, bila menguasai 5 komponen gerak,
- ✓ Nilai 3, bila menguasai 3 komponen gerak,
- ✓ Nilai 2, bila menguasai 2 komponen gerak,
- ✓ Nilai 1, bila menguasai 1 komponen gerak.
- ✓ Hasil diolah dengan rumus $N : \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Max (20)}} \times 100$

g. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap lima peserta didik.

h. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :pengayaan terhadap empat peserta didik.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
dst										
.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Rekapitulasi nilai

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN		
----	------	-----------------	--	--

	PESERTA DIDIK		PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	JUMLAH SKOR	NILAI AKHIR
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Mengetahui
Kepala Sekolah

Pangandaran, juni 2021
Guru Mata Pelajaran

Chandra Dwi Putra, S.T
NIP .-

Dedi Suswanto, S.Pd
NIP .-