

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 3 PASURUAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / Ganjil  
 Materi Pokok : kebugaran jasmani  
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam Pelajaran @45 Menit

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat mengidentifikasi komponen kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.</li> <li>• Siswa dapat menjelaskan komponen kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.</li> <li>• Siswa dapat menentukan komponen kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.</li> <li>• Siswa dapat mengukur komponen kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.</li> </ul>
4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat meniru hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</li> <li>• Siswa dapat menerapkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</li> <li>• Siswa dapat menampilkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat merevisi hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</li> </ul>
--	---

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami komponen kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- Memahami latihan kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- Mengukur latihan kebugaran terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- Mempraktekan konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)
- Mempraktikkan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

### D. Materi Pembelajaran

- Konsep kebugaran jasmani
- Latihan kebugaran jasmani
  - Latihan kekuatan
  - Latihan kelenturan
  - Latihan keseimbangan
  - Latihan kecepatan

### E. Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran ini menggunakan full daring dikarenakan masih berada pada pandemi COVID 19.

### F. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain.

- Pembelajaran berbasis proyek
- Pendekatan Scientific.

### G. Media Pembelajaran

- Media daring :
  - Google classroom
  - Grup PJOK yang berada pada media sosial TELEGRAM.
- Alat dan Bahan:
  - Halaman rumah.
  - Smartphone
  - laptop
  - LKPD
  - Barang – barang di sekitar rumah.

### H. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X semester 1 viva pakarindo, Buku PJOK kelas X revisi 2013. buku lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, youtube dan sumber lain yang relevan

### I. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (45 Menit)

**Guru :**

**Orientasi**

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran melalui forum diskusi pada google classroom
- Melakukan presensi melalui lembar tugas yang berada pada google classroom.
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Aperpepsi**

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. Pertanyaan diberikan pada grup Telegram PJOK.

**Motivasi**

- 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 : *LATIHAN DAN PENGUKURAN KOMPONEN KEBUGARANJASMANI TERKAIT KESEHATAN*
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung

**Pemberian Acuan**

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. Pembuatan video latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan,kecepatan,keseimbangan)
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung

**Kegiatan Inti ( 90 Menit )**

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<b>Menentukan pertanyaan mendasar.</b>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan video seseorang yang bugar</li><li>→ <b>Mengamati</b><ul style="list-style-type: none"><li>● Lembar kerja peserta didik latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li></ul></li><li>→ <b>Membaca.</b> Materi yang berada pada lembar kerja peserta didik.</li><li>→ <b>Menulis</b> Menuliskan hal – hal yang penting pada materi <i>Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaranjasmani Terkait Kesehatan</i></li></ul> <p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>

<p><b>Mendisain perencanaan proyek</b></p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya tentang desain proyek yang akan dibuat.</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p><i>Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaranjasmani Terkait Kesehatan</i></p> <p>→ <i>Guru menjelaskan ke siswa tugas proyek di kerjakan secara berkelompok. Guru membagi siswa dalam kelompok, guru berharap siswa dapat bekerja kelompok dalam keadaan daring (interaksi secara aktif) karena guru melihat saat pandemi komunikasi antar teman kurang efektif.</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><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menyusun proyek pada pertemuan ini mencari informasi tentang kekuatan dan kelenturan:</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b></p> <p>Mengamati dengan seksama video kebugaran terkait dengan kekuatan dan kelenturan</p> <p>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Aktivitas</b></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 Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek yang sedang dipelajari.</p> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik, 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><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mencoba melakukan praktek kegiatan kekuatan dan kelenturan :</p> <p><i>Beberapa siswa yang mengirimkan video saat melakuakn pada telegram grup untuk diamati teman yang lain.</i></p> <p>→ Mengolah informasi dari materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek 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 formatif 1 mengenai materi kekuatan dan kelenturan. Pada google classroom</p>
	<p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p>

	<p>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : kekuatan dan kelenturan</p> <p>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi kesimpulan materi kekuatan dan kelenturan.</p>
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu,</b></p>	
<p><b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b></p>	
<p><b>Peserta didik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Teknik, kekuatan dan kelincahan yang baru dilakukan.</li> <li>●</li> <li>● Mengingat materi atau tugas proyek kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.</li> </ul> <p><b>Guru :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam</li> </ul>	

## J. Langkah-Langkah Pembelajaran

<p><b>1. Pertemuan Ke-2 (3 x 45 Menit)</b></p>
<p><b>Kegiatan Pendahuluan (45 Menit)</b></p>
<p><b>Guru :</b></p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran melalui forum diskusi pada google classroom</li> <li>● Melakukan presensi melalui lembar tugas yang berada pada google classroom.</li> <li>● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik</li> <li>● Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. Pertanyaan diberikan pada grup Telegram PJOK.</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>● Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>LATIHAN DAN PENGUKURAN KOMPONEN KEBUGARANJASMANI TERKAIT KESEHATAN yaitu kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan</i></li> <li>● Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p>

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung

Kegiatan Inti ( 90 Menit )	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Memonitor keaktifan dan perkembangan proyek	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) dan LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menyusun proyek pada pertemuan ini mencari informasi tentang keseimbangan dan kecepatan</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b></p> <p>Mengamati dengan seksama video kebugaran terkait dengan keseimbangan dan kecepatan</p> <p>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Aktivitas</b></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, <i>keseimbangan, dan kecepatan</i> yang sedang dipelajari.</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><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mencoba melakukan praktek kegiatan <i>kecepatan, dan keseimbangan,</i>:</p> <p>→ Mengolah informasi dari materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek 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 formatif 2 mengenai kelincahan, keseimbangan dan kecepatan</p>
	<p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <p>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <p>Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :</p> <p><i>keseimbangan, dan kecepatan</i></p> <p>Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi kesimpulan materi keseimbangan dan kecepatan</p>

**Catatan : Selama pembelajaran , guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan**

**Kegiatan Penutup (15 Menit)**

**Peserta didik :**

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi keseimbangan dan kecepatan yang baru dilakukan.
- Mengingat materi atau tugas proyek /unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

**K. Langkah-Langkah Pembelajaran**

**1. Pertemuan Ke-3 (3 x 45 Menit)**

**Kegiatan Pendahuluan (45 Menit)**

**Guru :**

**Orientasi**

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran melalui forum diskusi pada google classroom
- Melakukan presensi melalui lembar tugas yang berada pada google classroom.
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Aperpepsi**

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. Pertanyaan diberikan pada grup Telegram PJOK.

**Motivasi**

- 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 : *LATIHAN DAN PENGUKURAN KOMPONEN KEBUGARANJASMANI TERKAIT KESEHATAN*
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung

**Pemberian Acuan**

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung

**Kegiatan Inti ( 90 Menit )**

**Sintak Model Pembelajaran**

**Kegiatan Pembelajaran**

**Menguji hasil**

**KEGIATAN LITERASI**

	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Teknik, dengan cara :</p> <p>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan video hasil proyek siswa</p> <p>→ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Siswa mengamati karya yang telah dibuat oleh kelas lain.</li> </ul> <p>→ <b>Menulis</b> Menuliskan hal – hal yang penting pada karya kelompok lain. <i>Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaranjasmani Terkait Kesehatan</i></p> <p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>
	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya tentang karya yang dibuat oleh kelompok lain</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi : <i>Video Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaranjasmani Terkait Kesehatan karya kelompok lain</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><b>Evaluasi pengalaman belajar</b></p>	<p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <p>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaranjasmani Terkait Kesehatan</i></p> <p>→ <i>Siswa menjelaskan pengalaman belajarnya dalam materi ini.</i></p> <p>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi kesimpulan pembelajaran Latihan Dan Pengukuran Komponen Kebugaranjasmani Terkait Kesehatan</p>
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran 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</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b></p>	
<p><b>Peserta didik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek yang baru dilakukan.</li> <li>● Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek yang baru diselesaikan.</li> <li>● Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.</li> </ul> <p><b>Guru :</b></p>	

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

- Tes penilaian ganda (formatif 2 kali sumatif 1 kali)
- Tes praktik
- Penilaian proyek

### 1. Penilaian Pengetahuan

- Teknik penilaian  
Ujian Tulis
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Tujuan latihan kebugran jasmani adalah..	<ol style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan daya tahan</li> <li>Meningkatkan kekuatan otot</li> <li>Meningkatkan kelentukan sendi</li> <li>Meningkatkan kecepatan</li> <li>Mempertahankan dan menyelaraskan tubuh</li> </ol>
2.	Berdiri dengan satu kaki jinjit merupakan salah satu latihan meningkatkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Daya tahan</li> <li>Kelincahan</li> <li>Keseimbangan</li> <li>Koordinasi</li> <li>kekuatan</li> </ol>
3.	Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan adalah	<ol style="list-style-type: none"> <li>lari zig – zag</li> <li>squat thrust</li> <li>squat jump</li> <li>shuttle run</li> <li>push up</li> </ol>
4.	Tidur telungkup, tangan dibelakang kepala kemudian angkat badan tidak menyentuh lantai adalah latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>back up</li> <li>squat thrust</li> <li>squat jump</li> <li>shuttle run</li> <li>push up</li> </ol>
5.	Push up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Daya tahan</li> <li>Kelincahan</li> <li>Keseimbangan</li> </ol>

		d. Koordinasi e. <b>kekuatan</b>
--	--	-------------------------------------

**a. Pedoman penskoran**

Untuk mensekor tes pilihan digunakan aturan item soal yang dijawab benar bernilai 10 dan item soal yang dijawab salah berniali 0.

RUMUS

$$S = R - \frac{W}{n-1}$$

Keterangan

S = SKOR

R = Alternatif jawaban yang dijawab benar

W = alternatif jawaban yang dijawab salah

N = banyaknya pilihan jawaban

**2. Penilaian Keterampilan**

a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan keseimbangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja melalui proyek video

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan keseimbangan

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor jika:

(1) gerakan hampir sesuai

(2) gerakan sesuai

(3) gerakan sesuai dengan analisis yang dilakukan

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor jika:

(1) gerakan hampir sesuai

(2) gerakan sesuai

(3) gerakan sesuai dengan analisis yang dilakukan

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
 Skor jika :  
 (1) gerakan hampir sesuai  
 (2) gerakan sesuai  
 (3) gerakan sesuai dengan analisis yang dilakukan

- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

### 3. Penilaian Proyek

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Aspek latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan) terlihat dalam video			
2.	Materi latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan) terlihat dalam video			
3.	Presentasi video latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan)			
Skor Maksimal (9)				

#### Kriteria

##### 1. Aspek latihan

- Bernilai 3 jika semua aspek penting mengenai latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan) ada dalam video
- Bernilai 2 jika banyak aspek penting mengenai latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan) ada dalam video
- Bernilai 1 jika tidak lengkap dan tidak tepat pada permasalahan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan) ada dalam video

##### 2. Materi

- Bernilai 3 jika materi di sampaikan dengan baik dan jelas pada video
- Bernilai 2 jika materi di sampaikan dengan jelas pada video
- Bernilai 1 jika materi di sampaikan dengan kurang jelas pada video

##### 3. Presentasi

- Bernilai 3 jika presentasi kreatif dan menarik
- Bernilai 2 jika presentasi kurang kreatif dan menarik
- Bernilai 1 jika presentasi tidak menarik

## Lampiran

### Materi pembelajaran

#### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KOMPETENSI DASAR 3.4 DAN 4.4

#### KOMPETENSI DASAR (KD)

3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar.

4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar.

#### KONSEP KEBUGARAN JASMANI (INFORMASI PENDUKUNG)

Kebugaran jasmani adalah Kemampuan seseorang melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

(video orang bugar)

Komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan, antara lain sebagai berikut.

- Kelenturan/kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal.



- Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.



- Kekuatan adalah kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.



- Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.



- Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat.



## PRINSIP – PRINSIP LATIHAN

### Overload / Beban Lebih

Prinsip overload merupakan prinsip yang menekankan pembebanan latihan yang semakin berat setelah mampu mencapai batas kemampuan. Namun lakukan secara bertahap mulai dari ringan atau sedang saat baru memulai latihan.

### Reversibility/Keterbalikan

Prinsip reversibility merupakan prinsip yang menekankan jika terlalu lama tidak berlatih maka akan kehilangan hasil latihan (kembali ke kondisi sebelum latihan).

### Specificity/Kekhususan

Prinsip kekhususan merupakan prinsip yang menekankan tubuh akan berubah, sesuai bagian tubuh yang dilatih.

### Prinsip konsistensi

Prinsip konsistensi merupakan prinsip yang menekankan latihan harus dilakukan secara rutin dalam setiap minggunya. Namun juga harus memperhatikan istirahat, agar tidak terjadi cedera.

### LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

Tujuan utama dari latihan kebugara jasmani adalah mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Ada tiga dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yaitu:

- Bergerak/Move  
(Gif)
- Mengangkat/Lift  
(gif)
- Meregang/Stretch  
(gif)

Latihan kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan. Kekuatan merupakan daya

Push Up

Bak Up

Sit Up

Pull Up

Bench Press

Seated Cable Row

### Latihan Kelenturan .

Kelenturan dinamis adalah berbagai pola pergerakan mengayun dan berputar yang bertujuan mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerak.

Link <https://youtu.be/LovkktmBFqk>

Kelenturan statis adalah bertahan dalam posisi yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu.

### Latihan Keseimbangan

Link <https://youtu.be/3AG0k3FPQZM>

### Latihan Kecepatan

link <https://youtu.be/pvo4wU28evo>

