

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN RAWA SARI  
Kelas/ Semester : V (Lima)/ 1  
Materi Bab 4 : Kebugaran Jasmani  
Sub Materi : Aktivitas Daya Tahan Jantung  
Pertemuan ke : 15  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (2 JP)

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.

KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.

KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	3.5.1 Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	4.5.1 Mempraktikkan bentuk - bentuk latihan aktivitas daya tahan jantung untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah peserta didik mengamati video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik), peserta didik mampu menganalisis bentuk latihan lari bolak balik dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu memperagakan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	➤ Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam.	10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa bersama-sama. (<b>Religius</b>)</li> <li>➤ Menyanyikan lagu wajib nasional “Garuda Pancasila”, dan mengkondisikan kelas. (<b>Nasionalis</b>)</li> <li>➤ Guru mengabsensi siswa. (<b>Integritas</b>)</li> <li>➤ Guru memotivasi dan memberi apersepsi dengan peserta didik bertanya berkaitan dengan materi yang telah disampaikan sebelumnya dan berkaitan dengan materi yang akan diterima. (Komunikasi)</li> <li>➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>➤ Guru menyampaikan metode pembelajaran yang akan dilakukan. (Integritas)</li> </ul>	menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menayangkan video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik), link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cnw67KrsRZc">https://www.youtube.com/watch?v=cnw67KrsRZc</a></li> <li>➤ Peserta didik melakukan literasi digital dengan mengamati video yang diberikan oleh guru. (<i>Creativity and innovation</i>).</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memfasilitasi peserta didik untuk membangun kreativitasnya dengan membuat beberapa pertanyaan terkait dengan video pembelajaran yang telah diamati. (<i>Critical Thinking and problem solving</i>)</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru dan peserta didik berdiskusi tentang aktivitas latihan daya tahan jantung. (<i>Collaboration</i>)</li> <li>➤ Setiap perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusinya, dan ditanggapi oleh kelompok lain (<i>communication</i>)</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru bersama peserta didik melakukan pemanasan olahraga. (<i>Communication</i>)</li> <li>➤ Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok. (<i>Communication</i>)</li> <li>➤ Guru memfasilitasi dan membimbing peserta didik untuk melakukan lari bolak-balik melalui permainan memindahkan bola dengan percaya diri.</li> <li>➤ Guru melakukan assesment penilaian keterampilan gerak peserta didik. (<b>Integritas</b>)</li> </ul> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa menganalisis bentuk – bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung yang dapat dilakukan melalui tanya jawab dengan guru. (<i>Critical Thinking and problem solving</i>)</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru membimbing peserta didik untuk menceritakan hasil analisisnya. (<i>Critical Thinking and problem solving</i>)</li> <li>➤ Guru memberi masukan kepada peserta didik berdasarkan hasil yang telah di analisis. (<i>Communication</i>)</li> </ul>	45 menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menyimpulkan pembelajaran yang telah dilaksanakan.</li> <li>➤ Guru memberikan soal evaluasi kepada peserta didik.</li> </ul>	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru dan peserta didik melakukan refleksi. (<b>Mandiri</b>)</li> <li>➤ Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.</li> <li>➤ Guru menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya.</li> <li>➤ Guru menutup pembelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	
--	---	--

## E. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- ❖ Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V tahun 2017*  
[https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE\\_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk)
- ❖ Video pembelajaran mengenai aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik) pada link : <https://www.youtube.com/watch?v=cnw67KrsRZc>
- ❖ Menyanyikan lagu nasional Garuda Pancasila melalui link : <https://www.youtube.com/watch?v=JTZhCGbsCSI>
- ❖ Bola kecil
- ❖ Lingkungan peserta didik.

## F. MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran Jasmani

## G. METODE PEMBELAJARAN

- ❖ Pendekatan : Saintifik
- ❖ Metode : Mengamati, diskusi, tanya jawab, dan penugasan.

## H. PENILAIAN

### 1. Sikap

Lembar pengamatan sikap :

Pengamatan Sikap	Kriteria Sikap
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengerjakan tugas tepat waktu</li> <li>✓ Tidak melanggar tata tertib</li> </ul>
Sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berani meminta maaf</li> <li>✓ Berani mengakui kesalahan saat melakukan kesalahan</li> </ul>
Responsif	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aktif dalam kegiatan pembelajaran</li> <li>✓ Berani bertanya dan menyampaikan pendapat saat berdiskusi</li> </ul>

#### Keterangan:

- Jika 2 aspek pengamatan di atas tercapai dengan selalu dilakukan, maka skor yang diperoleh 2
- Jika hanya 1 dari 2 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 1

Instrumen penilaian sikap :

No	Nama Peserta didik	SIKAP						Jumlah	Nilai	Predikat
		Disiplin		Sportif		Responsif				
		1	2	1	2	1	2			
1										
2										
3										
dst										

$$\text{NILAI} = (\text{Jumlah skor} : 6) \times 100$$

Rentang Angka	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)

## 2. Pengetahuan

- Teknik Penilaian : Tes tertulis  
 Instrumen Penilaian : butir soal  
 Bentuk soal : pilihan ganda

## 3. Keterampilan

Menggunakan rubrik penilaian praktik:

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1. Ketika aba-aba dimulai, menyegerakan menolak badan ke depan dengan kaki kebelakang.	Memenuhi 3 kriteria dengan baik	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 1	Tidak memenuhi semua kriteria
2. Ketika kaki sudah menginjak garis titik yang dituju, segera balikkan badan dan kembali berlari.				
3. Mampu mempraktekan lari bolak balik sebanyak 5 kali				

Instrumen Penilaian Keterampilan :

NO	Nama Siswa	Kriteria Gerakan				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4	Dst						

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

## **BAHAN AJAR**

Nama Sekolah : SDN RAWA SARI  
Kelas/ Semester : V (Lima)/ 1  
Materi Bab 4 : Kebugaran Jasmani  
Sub Materi : Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung  
Pertemuan ke : 15  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (2 JP)

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah peserta didik mengamati video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik), peserta didik mampu menganalisis bentuk latihan lari bolak balik dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu memperagakan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.

### **B. MATERI PEMBELAJARAN**

#### **KEBUGARAN JASMANI**

##### **1. Pengertian kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

##### **2. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani**

- Kekuatan
- Kelincahan
- Kecepatan
- Daya tahan

##### **3. Latihan daya tahan jantung**

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi daya tahan jantung. Daya tahan jantung adalah kemampuan jantung memompa darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan cepat dalam jangka waktu lama. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan agar tubuh tetap bugar.

##### **4. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Jantung**

Daya tahan jantung dipengaruhi beberapa faktor berikut:

- a) Umur atau usia.

- b) Jenis kelamin.
- c) Keturunan.
- d) dan aktivitas fisik.

### **5. Manfaat Daya Tahan Jantung**

Beberapa manfaat menjaga daya tahan jantung, yaitu:

- a) Mengurangi bahaya gangguan jantung dan pembuluh darah;
- b) Menjaga tekanan darah tetap normal;
- c) Mengatur kadar lemak dalam darah;
- d) Mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama; serta
- e) Mengurangi risiko jantung koroner.

### **6. Peningkatan Daya Tahan Jantung**

- a) Lari mengelilingi lapangan
- b) Lari bolak-balik
- c) Lompat tali

### **7. Lari Bolak - Balik**

Untuk melakukan gerakan lari bolak-balik maka perlunya memodifikasi yaitu dengan menambahkan media yaitu 5 buah bola dengan tujuan untuk memindahkan 5 buah bola dengan secepat mungkin.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Siswa berdiri di belakang garis dengan kaki depan tepat di atas garis start.
- b) Pada aba-aba “ya” siswa lari kedepan secepat mungkin ke garis lain, kemudian berputar dan kembali lagi ke garis start.
- c) Lari bolak-balik dilakukan dengan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
- d) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
- e) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, dan jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelari.
- f) Dalam kegiatan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

## **C. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN**

- ❖ Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V* tahun 2017  
[https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE\\_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk)

- ❖ Video pembelajaran mengenai aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik) pada link : <https://www.youtube.com/watch?v=cnw67KrsRZc>
- ❖ Menyanyikan lagu nasional garuda pancasila melalui link : <https://www.youtube.com/watch?v=JTZhCGbsCSI>
- ❖ Bola kecil
- ❖ Lingkungan peserta didik.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Sekolah : SDN RAWA SARI  
Kelas/ Semester : V (Lima)/ 1  
Materi Bab 4 : Kebugaran Jasmani  
Sub Materi : Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung  
Pertemuan ke : 15  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (2 JP)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah peserta didik mengamati video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik), peserta didik mampu menganalisis bentuk latihan lari bolak balik dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu memperagakan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.

### B. PETUNJUK KERJA

Langkah Kegiatan (Keterampilan) :

1. Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa.
2. Kemudian melakukan gerakan pemanasan secara bersama- sama.
3. Melakukan gerakan lari bolak balik secara berkelompok.
4. Mintalah bantuan guru jika mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan
5. Lakukan Lari bolak balik sesuai perintah guru.
6. Lakukan dengan senang dan percaya diri
7. Lakukan gerakan pendinginan
8. Setelah selesai, tutup kegiatan dengan berdoa

### C. SUMBER PEMBELAJARAN

- ❖ Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V tahun 2017*  
[https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMNR\\_E\\_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMNR_E_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk)
- ❖ Video pembelajaran mengenai aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik) pada link : <https://www.youtube.com/watch?v=cnw67KrsRZc>
- ❖ Menyanyikan lagu nasional Garuda Pancasila melalui link : <https://www.youtube.com/watch?v=JTZhCGbsCSI>
- ❖ Bola kecil
- ❖ Lingkungan peserta didik.



## MEDIA PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SDN RAWA SARI
Kelas/ Semester	: V (Lima)/ 1
Materi Bab 4	: Kebugaran Jasmani
Sub Materi	: Aktivitas Daya Tahan Jantung
Pertemuan ke	: 15
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit (2 JP)

### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	3.5.1 Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	4.5.1 Mempraktikkan bentuk - bentuk latihan aktivitas daya tahan jantung untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah peserta didik mengamati video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik), peserta didik mampu menganalisis bentuk latihan lari bolak balik dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu memperagakan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.

### C. MEDIA PEMBELAJARAN

Media pembelajaran pada pembelajaran materi aktivitas daya tahan jantung ini menggunakan virtual classroom. Melalui virtual classroom peserta didik dapat secara langsung melakukan komponen-komponen proses pembelajaran, seperti melakukan absensi kehadiran, melihat video pembelajaran, berdiskusi, mengerjakan lembar kerja peserta didik dan mengerjakan soal evaluasi pembelajaran. Selain itu peserta didik juga bisa melakukan literasi digital dengan mengklik gambar-gambar yang tertera menuju akses.

### D. SUMBER BELAJAR

- ❖ Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V* tahun 2017  
[https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE\\_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1y7gzVRMnrE_WOD9jsd1CSSqRqixyMzAO/view?usp=drivesdk)
- ❖ Video pembelajaran mengenai aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik) pada link : <https://www.youtube.com/watch?v=cnw67KrsRZc>

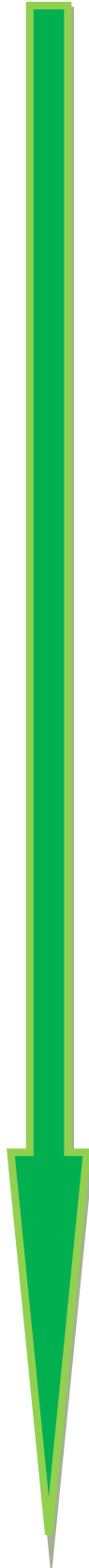
❖ Menyanyikan lagu nasional Garuda Pancasila melalui link :

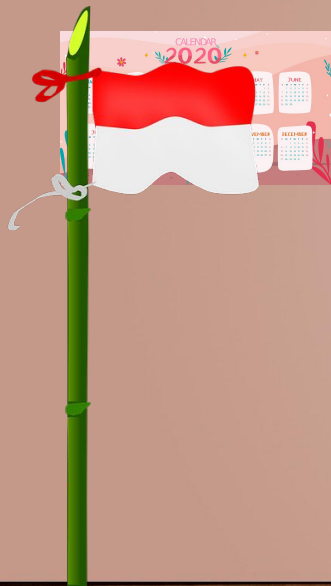
<https://www.youtube.com/watch?v=JTZhCGbsCSI>

❖ Bola kecil

❖ Lingkungan peserta didik.

*Berikut ini media pembelajaran yang saya gunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani:*





## KEBUGARAN JASMANI

### AKTIVITAS LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG

1. Setelah peserta didik mengamati video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung, peserta didik mampu menganalisis bentuk latihan lari bolak balik dengan benar.
2. Setelah peserta didik mengamati dan berdiskusi, peserta didik mampu memperagakan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.



VIDEO 1



VIDEO 2



MATERI



ABSENSI

LAGU GARUDA PANCASILA

LKPD

EVALUASI

BUKU NILAI

## EVALUASI PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN RAWA SARI  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Bab 4 : Kebugaran Jasmani  
Sub Materi : Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung  
Kelas / Semester : V (Lima) / 1  
Pertemuan ke : 15  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (2 JP)

### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	3.5.1 Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	4.5.1 Mempraktikkan bentuk - bentuk latihan aktivitas daya tahan jantung untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah peserta didik mengamati video tentang aktivitas latihan daya tahan jantung (lari bolak balik), peserta didik mampu menganalisis bentuk latihan lari bolak balik dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu memperagakan lari bolak-balik untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan percaya diri.

### C. PENILAIAN

#### 1. Sikap :

Lembar pengamatan :

Pengamatan Sikap	Kriteria Sikap
Disiplin	✓ Mengerjakan tugas tepat waktu ✓ Tidak melanggar tata tertib
Sportif	✓ Berani meminta maaf ✓ Berani mengakui kesalahan saat melakukan kesalahan
Responsif	✓ Aktif dalam kegiatan pembelajaran ✓ Berani bertanya dan menyampaikan pendapat saat berdiskusi

#### Keterangan:

- Jika 2 aspek pengamatan di atas tercapai dengan selalu dilakukan, maka skor yang diperoleh 2
- Jika hanya 1 dari 2 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 1

Instrument Penilaian Sikap :

No	Nama Peserta didik	SIKAP						Jumlah	Nilai	Predikat
		Disiplin		Sportif		Responsif				
		1	2	1	2	1	2			
1										
2										
3										
4										
dst										

$$\text{NILAI} = (\text{Jumlah skor} : 6) \times 100$$

Rentang Angka	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)

## 2 Pengetahuan

- Teknik Penilaian : Tes tertulis  
 Instrumen Penilaian : butir soal  
 Bentuk soal : pilihan ganda

### Kisi-Kisi Soal

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	No Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	Kebugaran Jasmani	peserta didik mampu menentukan pengertian dari kebugaran jasmani dengan benar	1	L2/C3	PG
		peserta didik mampu menentukan bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung dengan benar	2	L2/C3	PG
		Peserta didik mampu menganalisis lari bolak balik sebagai aktivitas kebugaran jasmani.	3	L1/C1	PG

### Soal-soal Pilihan Ganda

No	Soal	Bobot	Kunci jawaban
1.	Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti adalah pengertian dari... a. senam skj b. kebugaran jasmani c. kesegaran jasmani indonesia d kesehatan jasmani dan rohani	20	B
2.	Dibawah ini yang termasuk aktivitas latihan daya jantung adalah.... a. lari bolak balik b. latihan push up c. latihan back up d. latihan sit up	40	A
3.	Berikut ini yang termasuk manfaat dari lari bolak- balik adalah . . . . . a. Melatih daya tahan jantung b. Meningkatkan kekuatan otot tangan c. Meningkatkan kekuatan otot bahu d. Melatih kekuatan otot perut	40	A

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yan di peroleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Keterampilan

Menggunakan rubrik penilaian praktik:

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1. Ketika aba-aba dimulai, menyegerakan menolak badan ke depan dengan kaki kebelakang.	Memenuhi 3 kriteria dengan baik	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 1	Tidak memenuhi semua kriteria
2. Ketika kaki sudah menginjak garis titik yang dituju, segera balikkan badan dan kembali berlari.				
3. Mampu mempraktekan lari bolak balik sebanyak 5 kali.				

Instrumen Penilaian Keterampilan :

NO	Nama Siswa	Kriteria Gerakan				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4	Dst						

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**REKAP NILAI AKHIR**

No	Nama Siswa	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1				
2				
3				
4				
5				
Dst.				

Mengetahui  
Guru Penguji

Palembang, 17 November 2020  
Mahasiswa PPG

**Drs. SYAFARUDIN, M.Kes**  
NIP 195609051987031004

**YUDI SUJATMIKO, S.Pd**  
NIM. 06214882023003

Menyetujui,  
Dosen Penguji

**Dr. IYAKRUS, M.Kes**  
NIP 196208121987021002