

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP...
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 4 Minggu x 3 Jam Pelajaran @40 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.

C. Tujuan Pembelajaran

- Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:
1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
 2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya
 3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
 4. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya
 5. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.

D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Kebugaran Jasmani
2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani
3. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani
 - a. Aktivitas latihan kekuatan
 - 1) Aktivitas latihan kekuatan otot perut
 - 2) Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan
 - 3) Aktivitas latihan kekuatan otot punggung
 - 4) Aktivitas latihan kekuatan otot lengan
 - 5) Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)
 - b. Aktivitas latihan daya tahan otot
 - 1) Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu
 - 2) Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai
 - 3) Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan
 - 4) Aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)
 - c. Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru
 - d. Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)
 - 1) Manfaat latihan kelenturan
 - 2) Bentuk-bentuk latihan kelenturan
 - 3) Aktivitas tes kebugaran jasmani

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani antara lain.

- Cakupan (Inclusive).
- Demonstrasi.
- Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- Timbal-balik (Resiprocal)
- Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
- Pendekatan Scientific.

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- b. Palang tunggal.
- c. Matras.
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 40 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Guru : Orientasi • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. Aperpepsi • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Mengingatnkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 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 : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan 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 • Pembagian kelompok belajar • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.	
Kegiatan Inti (90 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani dengan cara :

pemberian rangsangan)	→ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. → Mengamati ● Lembar kerja materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani ● Pemberian contoh-contoh materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → Membaca. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani → Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani → Mendengar Pemberian materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani oleh guru. → Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : → Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> 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.
Data collection (pengumpulan data)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: → Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. → Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sedang dipelajari. → Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang sedang dipelajari. → Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber

	Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: → Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani → Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani sesuai dengan pemahamannya. → Saling tukar informasi tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> 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.
Data processing (pengolahan Data)	<u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> → Mengolah informasi dari materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani 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. → Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani
Verification (pembuktian)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : → Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	<u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u> Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan

	→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentanag materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. CREATIVITY (KREATIVITAS) → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</i> → Menjawab pertanyaan tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar lerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
Catatan : Selama pembelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan	
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik : • Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang baru dilakukan. • Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani yang baru diselesaikan. • Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah. Guru : • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani • Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas • Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Pengertian Kebugaran Jasmani dan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.	
2. Pertemuan Ke-2 (3 x 40 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Guru : Orientasi • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran	

● Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. Aperpepsi ● Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya ● Mengingatnkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. ● Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 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 : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i> ● Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ● Mengajukan pertanyaan 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 ● Pembagian kelompok belajar ● Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.	
Kegiatan Inti (90 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot dengan cara : → Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. → Mengamati ● Lembar kerja materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot ● Pemberian contoh-contoh materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → Membaca. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot → Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot → Mendengar Pemberian materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot oleh guru. → Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i> untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : → Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i>

	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.
Data collection (pengumpulan data)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: → Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. → Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang sedang dipelajari. → Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang sedang dipelajari. → Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: → Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot → Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot sesuai dengan pemahamannya. → Saling tukar informasi tentang materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i> 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.
Data processing (pengolahan Data)	<u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i>

Verification (pembuktian)	→ Mengolah informasi dari materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot 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. → Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : → Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentanag materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. CREATIVITY (KREATIVITAS) → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot</i> → Menjawab pertanyaan tentang materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar lerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
Catatan : Selama pembelajaran Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan	
Kegiatan Penutup (15 Menit)	

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot
- 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 Aktivitas latihan kekuatan dan Aktivitas latihan daya tahan otot kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

- 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 :
Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan cara : → Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. → Mengamati ● Lembar kerja materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru ● Pemberian contoh-contoh materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → Membaca.

	Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru → Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru → Mendengar Pemberian materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru oleh guru. → Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : → Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> 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.
Data collection (pengumpulan data)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: → Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. → Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang sedang dipelajari. → Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang sedang dipelajari. → Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: → Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru → Mengumpulkan informasi

	Mencatat semua informasi tentang materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru sesuai dengan pemahamannya. → Saling tukar informasi tentang materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> 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.
Data processing (pengolahan Data)	<u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> → Mengolah informasi dari materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru 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. → Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru
Verification (pembuktian)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : → Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	<u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u> Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. → Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentanag materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.

	CREATIVITY (KREATIVITAS) → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru</i> → Menjawab pertanyaan tentang materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
Catatan : Selama pembelajaran Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan	
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik : • Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang baru dilakukan. • Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru yang baru diselesaikan. • Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah. Guru : • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru • Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas • Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.	

4. Pertemuan Ke-4 (3 x 40 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
Guru : Orientasi • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. Aperpepsi • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 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 : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan 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

● Pembagian kelompok belajar ● Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.	
Kegiatan Inti (90 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) dengan cara : → Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan. → Mengamati ● Lembar kerja materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) ● Pemberian contoh-contoh materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → Membaca. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) → Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) → Mendengar Pemberian materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) oleh guru. → Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : → Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> 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.
Data collection (pengumpulan data)	KEGIATAN LITERASI Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: → Mengamati obyek/kejadian Mengamati dengan seksama materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. → Membaca sumber lain selain buku teks Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang sedang dipelajari. → Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang sedang dipelajari.

	→ Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru. <u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: → Mendiskusikan Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) → Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. → Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) sesuai dengan pemahamannya. → Saling tukar informasi tentang materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> 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.
Data processing (pengolahan Data)	<u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : → Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> → Mengolah informasi dari materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) 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. → Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)
Verification (pembuktian)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : → Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.
Generalization (menarik kesimpulan)	<u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u> Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan → Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.

	→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> → Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. → Bertanya atas presentasi tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. CREATIVITY (KREATIVITAS) → Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)</i> → Menjawab pertanyaan tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. → Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
Catatan : Selama pembelajaran Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan	
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik : • Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang baru dilakukan. • Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) yang baru diselesaikan. • Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah. Guru : • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) • Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas • Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas) kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.	

I. **Penilaian Hasil Pembelajaran**

1. **Penilaian Sikap**

- **Penilaian Observasi**

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

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

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur

- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

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

- **Penilaian Diri**

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

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50
- 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)
- Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

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

Nama yang diamati : ...
 Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				

3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (450 : 500) x 100 = 90,00
- Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00

= Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00

= Baik (B)

25,01 – 50,00

= Cukup (C)

00,00 – 25,00

= Kurang (K)

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

2. **Penilaian Pengetahuan**

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

Nama :.....
Kelas :.....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta - Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. - Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. - Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2.	Konsep - Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. - Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. - Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
3.	Prosedur - Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. - Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. - Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	

- Pedoman penskoran
 - Penskoran
 - Soal nomor 1

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - Soal nomor 2

(1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
 - Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor
 - Skor maksimum: 24
 - Skor perolehan siswa: SP
 - Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 1) Teknik penilaian
 - Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturan dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.
 - 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 baik jika:
 - (1) sikap baring terlentang
 - (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
 - (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang
 - Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - Skor baik jika:
 - (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
 - (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
 - (3) kedua tangan tetap memegang leher
 - (4) pandangan mata tetap ke atas
 - Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 - Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - Skor baik jika :
 - (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
 - (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
 - (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor maksimum: 9

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... ≥ 7.2 dtk	 ≥ 19 kali	 ≥ 41 kali	 ≥ 73	 ≥ 3.14 mnt	86 – 100	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	71 - 85	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	56 – 70	Cukup
..... ≤ 11.0 dtk	 ≤ 8 kali	 ≤ 20 kali	 ≤ 49	 ≤ 5.13 mnt	 ≤ 55	Kurang

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
..... $\geq$ 8.4 dtk	 $\geq$ 41 kali	 $\geq$ 28 kali	 $\geq$ 50	 $\geq$ 3.52 mnt	86 – 100	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	71 - 85	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	56 - 70	Cukup
..... $\leq$ 11.5 dtk	 $\leq$ 9 kali	 $\leq$ 9 kali	 $\leq$ 30	 $\leq$ 5.59 mnt	 $\leq$ 55	Kurang

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

[illegible]

2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. **Pengayaan**
Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

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

....., Juli 20...

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP/NRK.

.....
NIP/NRK.

Catatan Kepala Sekolah
.....
.....
.....
.....