

**Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Peningkatan  
Kebugaran Jasmani**

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Keterampilan
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 4 JP )

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 7 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola



---

emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.


Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan secara sederhana. Rangkaian gerakan yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan gerakan-gerakan yang sederhana.

Namun idealnya adalah menggunakan rangkaian gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis rancangan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani akan membantu siswa untuk melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.



Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya?

## **D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukuran hasilnya, diantaranya:

- 1) Latihan kebugaran jasmani (kecepatan).
- 2) Latihan kebugaran jasmani (kelincahan).
- 3) Latihan kebugaran jasmani (keseimbangan).
- 4) Latihan kebugaran jasmani (koordinasi).

#### **b. Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan siswa dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.

### c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

## 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

### a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:


- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
  - b) Matras senam atau sejenisnya.
  - c) Palang tunggal atau sejenisnya.
  - d) Peluit dan *stopwatch*.
  - e) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

- 
- 
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan: misalnya bahwa aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
  - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan diantaranya: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
  - h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
  - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama permainannya adalah bermain gerobak dorong.
  - j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### 1) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

Siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.


Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) adalah sebagai berikut:

#### Aktivitas 1

##### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya.



---

Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.

Bentuk-bentuk merancang latihan kecepatan secara sederhana sebagai berikut:

**(1) Kecepatan sprint (*sprinting speed*)**

Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan interval running dengan volume beban latihan: 5 - 10 kali giliran lari, jarak: 30 - 80 meter, intensitas Pembelajaran lari: 80% -100%.

**(a) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)**

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

**(b) Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode Weight Training. Volume beban Pembelajaran: 4-6 kali giliran, intensitas: 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Cara melakukannya:

- Siswa berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.
- Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finish *stopwatch* dihentikan.



Gambar 8.1 Aktivitas latihan kecepatan

## Aktivitas 2

### b) Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan kelincahan

Setelah siswa melakukan aktivitas latihan kecepatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang latihan kelincahan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain : lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*). Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan data tahan otot dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

#### (1) Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

Cara melakukannya:

- (a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).

- (b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larnya.
- (c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- (d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



**Gambar 8.2** Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

**(2) Aktivitas latihan lari bolak belok (*zig-zag*)**

Cara melakukannya:

- (a) Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- (b) Jarak setiap titik sekitar dua meter.



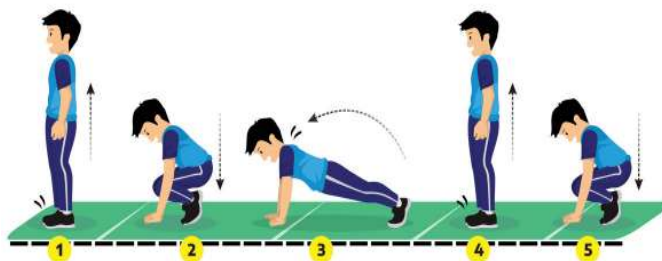
**Gambar 8.3** Aktivitas latihan lari bolak belok (*zig-zag*)

**(3) Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)**

Cara melakukannya:

- (a) Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- (b) Pandangan ke arah depan.

- (c) Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- (d) Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- (e) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



Gambar 8.4 Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

#### (4) Aktivitas latihan gerakan bereaksi

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri dengan sikap anjang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- (b) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- (c) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- (d) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
- (e) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
- (f) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.



Gambar 8.5 Aktivitas latihan bereaksi bergerak

### Aktivitas 3

#### c) Aktivitas pembelajaran 3 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan keseimbangan

Setelah siswa melakukan aktivitas latihan merancang kelincahan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari

aktivitas merancang latihan keseimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

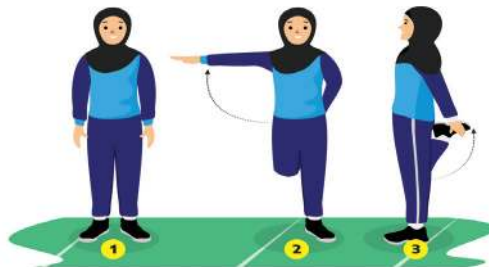
Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok. Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan keseimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

#### (1) Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- (c) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (d) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.



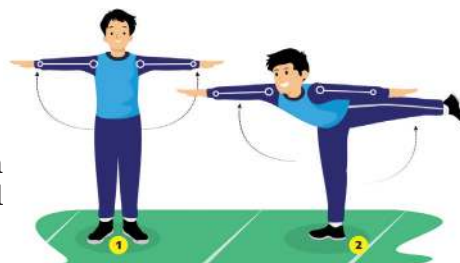
Gambar 8.6 Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau

#### (2) Aktivitas latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

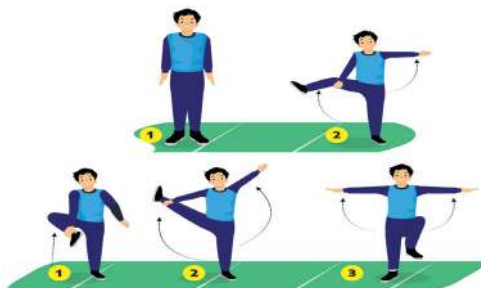
**Gambar 8.7** Aktivitas latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang



**(3) Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak**

Cara melakukannya:

- (a) Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.
- (b) Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.
- (c) Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping.
- (d) Lakukan latihan ini secara bergantian.



**Gambar 8.8** Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

**Aktivitas 4**

**d) Aktivitas pembelajaran 4 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan koordinasi**

Setelah siswa melakukan aktivitas merancang latihan keseimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

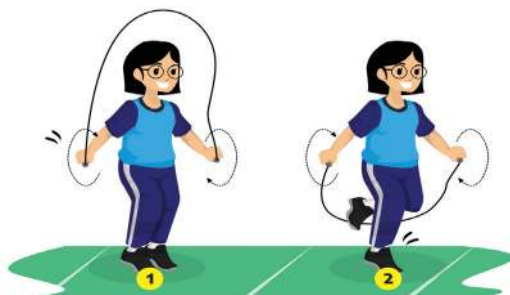
Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skipping*).

Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas latihan lompat tali perorangan**

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
- (b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- (c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- (d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (e) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.



**Gambar 8.9** Aktivitas latihan lompat tali perorangan

**(2) Aktivitas latihan lompat tali berteman**

Cara melakukannya:

- (a) Dua orang teman memegang ujung tali.
- (b) Siswa yang lain berbaris di samping.
- (c) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
- (d) Siswa satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
- (e) Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.
- (f) Semakin lama, putaran tali dipercepat.



**Gambar 8.10** Aktivitas latihan lompat tali berteman

### (3) Aktivitas latihan mengayunkan simpai

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.
- (b) Ayunkan simpai di samping kiri badan.
- (c) Bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan.
- (d) Kembali ke sikap semula.
- (e) Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.
- (f) Ulangi latihan ini beberapa kali.



Gambar 8.11 Aktivitas latihan mengayunkan simpai

#### c. Kegiatan alternatif


Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

Setelah melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan



kebugaran jasmani, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**3) Kegiatan penutup (10 menit)**

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, diantaranya:

- Pengukuran aktivitas kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.


##### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## Aktivitas 1

### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan hasil evaluasi pengukuran kebugaran jasmani

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun.



Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total *fitness*. Dalam total *fitness* terdapat beberapa komponen yaitu: *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (60 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (1.000 m untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera).

Bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun, antara lain sebagai berikut:

**(1) Tes lari cepat 50 meter**

- (a) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- (b) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
- (c) Pelaksanaan:
- Siswa berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
  - Apabila ada aba-aba “ya” siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
  - Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finish *stopwatch* dihentikan.
- (d) Cara memberi skor:  
Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



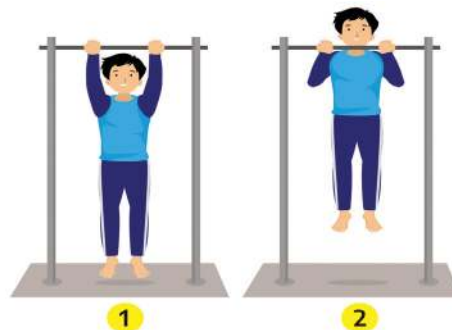
**Gambar 8.12** Aktivitas mengukur lari cepat 50 meter

**(2) Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)**

Cara melakukannya:

- (a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- (b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- (c) Pelaksanaan:
  - Siswa bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
  - Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
  - Kemudian siswa mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
  - Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).
- (d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



**Gambar 8.13** Aktivitas Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

### (3) Tes baring duduk 60 detik

Cara melakukannya:

- (a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- (b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- (c) Pelaksanaan :
  - Siswa berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
  - Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
  - Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  - Apabila ada aba-aba “ya”, siswa bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
  - Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik
- (d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

**Gambar 8.14**  
Aktivitas tes baring duduk 60 detik



### (4) Tes loncat tegak

Cara melakukannya:

- (a) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- (b) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan

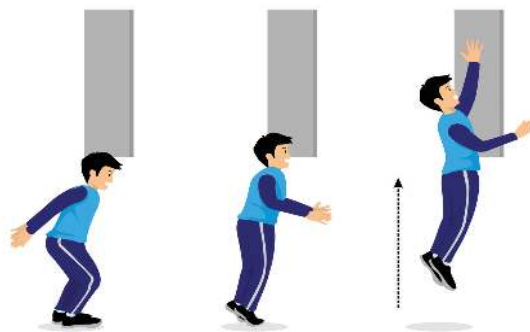
nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.

(c) Pelaksanaan:

- Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
- Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
- Seterusnya siswa melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan siswa tersebut.

(d) Cara memberi skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .



Gambar 8.15 Aktivitas tes loncat tegak

(5) Tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera)

Cara melakukannya:

(a) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

(b) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda/garis start dan finish, dan formulir pencatat hasil.

(c) Pelaksanaan :

- Siswa berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
- Pada aba-aba “ya” siswa berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).
- Bila ada siswa yang mencuri start, maka siswa tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

(d) Cara memberi skor:

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.




**Gambar 8.16** Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

## Aktivitas 2

**b) Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengolahan dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani**

Setelah siswa melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran latihan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari pengolahan dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun.



Langkah-langkah pengolahan dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun adalah sebagai berikut:

**(1) Mengolah hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani**

Hasil yang didapat dari tes dan pengukuran adalah masih berupa data mentah dan menggunakan berbagai macam satuan ukuran, yaitu sentimeter serta detik dan banyaknya pengulangan (frekuensi).

Agar data-data tersebut dapat terbaca dan dimengerti, maka harus diolah dan diinterpretasikan. Untuk mengolah data dilakukan dengan cara mencocokkan data mentah dengan nilai yang ada pada table. Hasil pengolahan hasil tes tersebut akhirnya dapat digunakan untuk menginterpretasikan seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa.

Proses perubahan angka mentah menjadi nilai dilakukan dengan menggunakan bantuan tabel sesuai dengan butir-butir tes tersebut.

**(2) Menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani**

Setelah dicocokkan ke tabel-tabel tersebut, didapat hasil dari pengolahan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Kita dapat menginterpretasikan hasil tersebut berupa kesimpulan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk lebih jelasnya dapat dipelajari contoh sebagai berikut:

Nama Siswa : Rasyad Aditya Anugrah  
Usia : 16 Tahun  
Jenis Kelamin : Pria

Hasil tes pengukuran diperoleh sebagai berikut:

**(a) Kelincahan**

Lari bolak-balik 4 x 10 m = waktu 8,6 detik

**(b) Kekuatan**

- Dynamometer genggam = Tangan kanan= 45,00 kg/  
Tangan kiri = 44,60 kg
- Dynamometer tungkai = 190,8 kg
- Dynamometer punggung = 115,50 kg

**(c) Daya tahan**

- Daya tahan kardiovaskuler

- » Lari 2,4 km = Waktu 9,30 menit
- » Lari 12 menit = Jarak 2,57 km
- Daya tahan otot local
  - » Push up = 59 kali
  - » Sit up = 44 kali

**(d) Kecepatan**

Lari 60 meter = Waktu 10,52

**(e) Kelentukan**

Metode sit and reach = 9,6 cm. Setelah dicocokkan dengan tabel nilai dan katagori diperoleh hasil interpretasi sebagai berikut:

**(f) Kelincahan**

Lari bolak-balik 4 x 10 m = Nilai 3 atau Katagori Sedang.

**(g) Kekuatan**

- Dynamometer genggam = Tangan kanan = Nilai 3 atau Sedang. Kiri = Nilai 4 atau Baik.
- Dynamometer tungkai = Nilai 4 atau Katagori Baik.
- Dynamometer punggung = Nilai 4 atau Katagori Baik.

**(h) Daya tahan**

- Daya tahan kardiovaskuler
  - » Lari 2,4 km = Nilai 5 atau Katagori Baik Sekali.
  - » Lari 12 menit = Nilai 4 atau Katagori Baik.
- Daya tahan otot local
  - » Push up = Nilai 5 atau Katagori Baik Sekali.
  - » Sit up = Nilai 4 atau Katagori Baik.

**(i) Kecepatan**

Lari 60 meter = Nilai 3 atau Katagori Sedang.

**(j) Kelentukan**

Metode sit and reach = Nilai 3 atau Katagori Sedang.

Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Putera SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Klasifikasi Nilai
≤ 7,2 dtk	≤ 41 kali	≥ 41 kali	≥ 73 kali	≤ 3,14 mnt	Sangat Baik
7,3 – 8,3 dtk	22 – 40 kali	30 – 40 kali	60 – 72 kali	3,15 – 4,25 mnt	Baik
8,4 – 9,6 dtk	10 – 21 kali	21 – 29 kali	50 – 59 kali	4,26 – 5,12 mnt	Cukup
9,7-11,00 dtk	3 - 9 kali	10 - 20 kali	39 - 49 kali	5,12 – 6,33 mnt	Kurang
≥ 11,00 dtk	≥ 2 kali	≤ 9 kali	≤ 22 kali	≥ 6,34 mnt	Kurang Sekali

## Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Puteri SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
≤ 8,4 dtk	≤ 41 kali	≥ 29 kali	≥ 50 kali	≤ 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49 kali	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9,9 – 11,4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 39 kali	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
11,5 – 13,4 dtk	3 - 9 kali	3 - 8 kali	23 - 30 kali	5.59 – 7,23 mnt	Kurang
≥ 13,5 dtk	≥ 2 kali	≤ 2 kali	≤ 22 kali	≥ 7,24 mnt	Kurang Sekali

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

Setelah melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan hasil evaluasi aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.



**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontren**

1. Isikan identitas siswa.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan lengkap dan benar.		



4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap siswa dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Bentuk latihan ini sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk latihan tersebut adalah . . . .  A. kekuatan otot B. daya tahan otot C. kecepatan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		D. keseimbangan E. kelincahan  <b>Kunci:</b> E. Kelincahan	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan dengan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run).  Kunci: 1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter). 2) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya. 3) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. 4) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

### 3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

#### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

#### 2) Petunjuk asesmen

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

### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar asesmen).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	Kaki		
		Badan		
		Lengan dan tangan		
		Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

### 4) Pedoman penskoran

#### a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Siswa dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

#### (a) Sikap awal

- sikap baring terlentang.
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
- kedua tangan menopang leher bagian belakang.

#### (b) Sikap pelaksanaan.

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
- kedua tangan tetap memegang leher.
- pandangan mata tetap ke atas.

c. Sikap akhir

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak terkait dengan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- (4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Putera SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Klasifikasi Nilai
≤ 7.2 dtk	≤ 41 kali	≥ 41 kali	≥ 73 kali	≤ 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	22 – 40 kali	30 – 40 kali	60 – 72 kali	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	10 – 21 kali	21 – 29 kali	50 – 59 kali	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
9,7-11,00 dtk	3 - 9 kali	10 - 20 kali	39 - 49 kali	5.12 – 6,33 mnt	Kurang
≥ 11,00 dtk	≥ 2 kali	≤ 9 kali	≤ 22 kali	≥ 6,34 mnt	Kurang Sekali

Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Puteri SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
≤ 8,4 dtk	≤ 41 kali	≥ 29 kali	≥ 50 kali	≤ 3,52 mnt	Sangat Baik
8,5 – 9,8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49 kali	3,53 – 4,56 mnt	Baik
9,9 – 11,4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 39 kali	4,57 – 5,58 mnt	Cukup
11,5 – 13,4 dtk	3 - 9 kali	3 - 8 kali	23 - 30 kali	5,59 – 7,23 mnt	Kurang
≥ 13,5 dtk	≥ 2 kali	≤ 2 kali	≤ 22 kali	≥ 7,24 mnt	Kurang Sekali

### 3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada siswa, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

## H. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI

### 1. Panduan umum

- Pastikan siswa dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- Lakukan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan senam antara lain:
  - Latihan kebugaran jasmani (kecepatan).
  - Latihan kebugaran jasmani (kelincahan).
  - Latihan kebugaran jasmani (keseimbangan).
  - Latihan kebugaran jasmani (koordinasi).
  - Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.



---

## **K. Bahan Bacaan Siswa**

1. Aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## **L. Bahan Bacaan Guru**

1. Materi aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
2. Bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
3. Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.