

EVALUASI PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan : SDN 01 Totokaton
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK)
Kelas / Semester : IV / 1
Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Materi Pokok : Gerakan Lari Pelan (Joging), Lompat Tepuk (Jumping Jump), dan Pust Up
Pertemuan ke : 1



TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mempraktikkan lari pelan (joging) dan lompat tepuk (jumping jump), siswa mampu meningkatkan status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.
2. Dengan mempraktikkan latihan gerakan push-up, siswa mampu meningkatkan status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dengan penuh semangat.

Penilaian sikap

Silahkan ceklist kegiatan berikut

No.	Jenis Kegiatan	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum belajar				
2.	Membantu orang tua				
3.	Mengerjakan tugas				
4.	Berbicara sopan kepada anggota keluarga				
5.	Berdoa setelah belajar				

Rubrik Penilaian :

Keterangan: 1: Kurang 2 : Cukup 3 : Baik 4: baik sekali

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimum (15)}}$



Penilaian Pengetahuan

1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan disebut
 - a. kesehatan
 - b. kebugaran jasmani
 - c. Kekuatan
 - d. kepintaran
2. Nama lain dari kebugaran jasmani adalah
 - a. fitnes
 - b. gym
 - c. physical fitnes
 - d. agility
3. Berikut yang tidak termasuk unsur-unsur latihan kebugaran jasmani ialah
 - a. power
 - b. daya tahan usus
 - c. kelentukan
 - d. kelincahan
4. Kemampuan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi ketahanan beban dengan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan, disebut
 - a. kekuatan
 - b. kelincahan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
5. Dalam bahasa inggris kekuatan disebut
 - a. agility
 - b. elasticity
 - c. speed
 - d. power
6. Push up bertujuan melatih otot
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. bahu
 - d. perut
7. Pandangan mata saat melakukan gerakan push up ialah mengarah ke
 - a. kiri
 - b. kanan
 - c. depan
 - d. belakang

8. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan latihan
- panco
 - joging
 - pull up
 - back up
9. Untuk mencegah terjadinya kecelakaan sebelum latihan diperlukan
- pemanasan
 - pendinginan
 - istirahat
 - peregangan
10. Dibawah ini merupakan aspek yang berkaitan dengan kesehatan yaitu
- agilitas
 - koordinasi
 - power
 - daya tahan



Penilaian Keterampilan

Siswa membuat video tentang gerakan lari pelan (joging), lompat tepuk (jumping jump), dan push-up kemudian di kirim melalui WA group.

Contoh gerakan seperti pada video ini :

https://www.youtube.com/watch?v=zEtrMRaR6_Q

<https://www.youtube.com/watch?v=TeKzV9WX2IM>



Rubrik Penilaian :

No	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Mempraktikkan lari pelan (<i>joging</i>) secara bolak-balik sebanyak 5 kali putaran				
2.	Mempraktikkan lompat tepuk (<i>jumping jump</i>) 10 kali				
3.	Mempraktikkan push up 10 kali				

Ketentuan penskoran

1. Mempraktikkan lari bolak-balik (*shuttle run*) sebanyak 5 kali putaran

- Skor 4, jika dapat joging bolak-balik sebanyak lima kali dengan sangat baik
- Skor 3, jika joging bolak-balik sebanyak lima kali dengan baik
- Skor 2, jika hanya joging bolak-balik sebanyak empat kali dengan cukup
- Skor 1, jika hanya joging bolak-balik sebanyak tiga kali dengan tidak baik

2. Mempraktikkan loncat tepuk (*jumping jump*) 10 kali

- Skor 4, jika posisi badan, lengan, dan kedua kaki saat melompat benar dan lompatan tinggi
- Skor 3, jika posisi badan, lengan, dan kedua kaki saat melompat benar, tetapi lompatan sedang
- Skor 2, jika posisi badan dan lengan benar, kedua kaki kurang benar saat melompat dan lompatan sedang.
- Skor 1, jika posisi badan, lengan, dan kedua kaki saat melompat salah dan lompatan rendah.

3. Mempraktikkan push up 10 kali.

- Skor 4, jika mampu melakukan gerakan 8-10 kali
- Skor 3, jika mampu melakukan gerakan 5-7 kali
- Skor 2, jika hanya melakukan gerakan 3-4 kali
- Skor 1, hanya mampu melakukan gerakan 1-2 kali

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimum (12)}}$

