

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (*colling down*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 4

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan sepakbola yang terdiri dari :

- Uji kompetensi menendang dan mengontrol bolasepak
- Uji kompetensi menggiring bolasepak
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan sepakbola
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
 - Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang, menahan/mengontrol bola dan menggiring bolasepak, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 16 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	13 – 15 kali	90%	Baik
12 – 15 kali	9 – 12 kali	80%	Cukup
8 – 11 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 8 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
11 – 14 kali	8 – 11 kali	80%	Cukup
7 – 10 kali	5 – 7 kali	70%	Kurang
..... < 7 kali < 5 kali	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																			

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik-teknik menendang bola permainan sepakbola!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan off-side permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara melakukan menendang bola!
4.	Jelaskan cara melakukan menggiring bola!
5.	Jelaskan cara melakukan menggiring, mengontrol dan mengumpan bola!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

1. Teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli
- Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 4

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolavoli

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

- Uji kompetensi passing permainan bolavoli
- Uji kompetensi servis permainan bolavoli
- Uji kompetensi smash tanpa awalan permainan bolavoli
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jaring bolavoli
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolavoli
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing, servis dan smash, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
22 – 29 kali	18 – 24 kali	90%	Baik
14 – 21 kali	13 – 17 kali	80%	Cukup
7 – 13 kali	6 – 12 kali	70%	Kurang
..... < 7 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis bawah) melewati net/jaring sebanyak 6 kali servis bawah (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka > 20 angka	100%	Sangat Baik
18 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
13 – 17 angka	12 – 16 angka	80%	Cukup
8 – 12 angka	7 – 11 angka	70%	Kurang
..... < 8 angka < 7 angka	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Smash) melewati net/jaring sebanyak 6 kali smash (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka > 20 angka	100%	Sangat Baik
20 – 24 angka	15 – 19 angka	90%	Baik
15 – 19 angka	10 – 14 angka	80%	Cukup
10 – 14 angka	7 – 9 angka	70%	Kurang
..... < 10 angka < 7 angka	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolabasket

1. Teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket
- Pemanasan khusus bolabasket dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 4

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bolabasket yang terdiri dari :

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bolabasket
- Uji kompetensi menggiring bolabasket
- Uji kompetensi menembak bolabasket ke ring
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola basket atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolabasket atau lapangan sejenisnya
- Ring basket
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolabasket
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (Liga bolabasket)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolabasket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bulutangkis

1. Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bulutangkis
- Pemanasan khusus bulutangkis dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bulutangkis

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bulutangkis yang terdiri dari :

- Uji kompetensi memukul shuttlecock forehand dan backhand bulutangkis
- Uji kompetensi servis forehand dan backhand bulutangkis
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Raket
- Shuttlecock
- Lapangan permainan bulutangkis atau lapangan sejenisnya
- Net/jaring bulutangkis
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bulutangkis
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bulutangkis
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bulutangkis

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand dan servis, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bulutangkis (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Pukulan forehand					Pukulan backhand					Servis					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (pukulan forehand dan backhand) Shuttlecock dipukulkan ke tembok/dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis) melewati net/jaring sebanyak 20 kali servis (Skor maksimal 20 X 5 = 100).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > Angka 90 > Angka 80	100%	Sangat Baik
Angka 80 – 89	Angka 70 – 79	90%	Baik
Angka 70 – 79	Angka 60 – 69	80%	Cukup
Angka 60 – 69	Angka 50 – 59	70%	Kurang
..... < Angka 60 < Angka 50	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bulutangkis dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																						

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar servis permainan bulutangkis!
2.	Jelaskan cara memegang raket bulutangkis!
3.	Jelaskan cara melakukan pukulan forehand permainan bulutangkis!
4.	Jelaskan cara melakukan pukulan backhand permainan bulutangkis!
5.	Jelaskan cara melakukan pukulan servis permainan bulutangkis!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 3 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Softball

1. Teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan softball
- Pemanasan khusus softball dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan softball

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan softball yang terdiri dari :

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bola softball
- Uji kompetensi memukul bola softball
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Glove atau sejenisnya
- Bola softball
- Stik/pemukul softball
- Lapangan permainan softball atau lapangan sejenisnya
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan softball
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan softball
 - Rekaman/cuplikan pertandingan softball

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan softball (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Melempar					Menangkap					Memukul					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bola) bola dilemparkan ke tembok/dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (memukul) bola sebanyak 10 kali pukulan (Skor maksimal 10 X 5 = 50).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > Angka 40 > Angka 30	100%	Sangat Baik
Angka 30 – 39	Angka 25 – 29	90%	Baik
Angka 20 – 29	Angka 10 – 24	80%	Cukup
Angka 10 – 19	Angka 6 – 9	70%	Kurang
..... < Angka 10 < Angka 6	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA								
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			1	2	3					
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
dst																										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																										

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan softball dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA								
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5												
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3										
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
dst																										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																										

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik permainan softball!
2.	Jelaskan cara memegang bola permainan softball!
3.	Jelaskan cara melempar bola permainan softball!
4.	Jelaskan cara menangkap bola permainan softball!
5.	Jelaskan cara bermain softball!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Tenis meja

1. Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan tenis meja
- Pemanasan khusus tenis meja dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja dengan koordinasi yang baik (berpasangan maupun berkelompok).
- Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan tenis meja

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan tenis meja yang terdiri dari :

- Uji kompetensi memukul forehand dan backhand tenis meja
- Uji kompetensi servis forehand dan backhand tenis meja
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bat/pemukul
- Bola pingpong
- Lapangan permainan tenis meja atau lapangan sejenisnya
- Net/jaring tenis meja
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku permainan tenis meja
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan tenis meja
 - Rekaman/cuplikan pertandingan tenis meja

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand dan servis, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan tenis meja (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Pukulan forehand					Pukulan backhand					Servis					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (pukulan forehand dan backhand) bola dipukulkan ke papan/dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis) melewati net/jaring sebanyak 20 kali servis (Skor maksimal 10 X 5 = 50).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > Angka 40 > Angka 30	100%	Sangat Baik
Angka 30 – 39	Angka 22 – 29	90%	Baik
Angka 20 – 29	Angka 15 – 21	80%	Cukup
Angka 10 – 19	Angka 8 – 14	70%	Kurang
..... < Angka 10 < Angka 8	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan tenis meja dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																						

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan tenis meja!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dasar pukulan permainan tenis meja!
3.	Jelaskan cara melakukan pukulan push permainan tenis meja!
4.	Jelaskan cara melakukan pukulan drive permainan tenis meja!
5.	Jelaskan cara melakukan pukulan chop permainan tenis meja!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lari jarak pendek)

1. Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya
- Pemanasan khusus lari jarak pendek dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi lari jarak pendek 100 meter

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lari
- Tali pembatas/kapur
- Bendera start
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku atletik
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar atletik
 - Rekaman/cuplikan perlombaan lari jarak pendek

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek (100 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan Lari					Finish					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak pendek 100 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 14 detik < 16 detik	100%	Sangat Baik
14.01 – 15.00 detik	16.01 – 17.00 detik	90%	Baik
15.01 – 16.00 detik	17.01 – 18.00 detik	80%	Cukup
16.01 – 17.00 detik	18.01 – 19.00 detik	70%	Kurang
..... > 17.00 detik > 19.00 detik	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																						

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek!
2.	Sebutkan macam-macam start lari jarak pendek!
3.	Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek 100 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat jauh)

1. Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.

- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya
- Pemanasan khusus lompat jauh dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi lompat jauh

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lompat jauh
- Bak lompat jauh
- Kapur
- Bendera
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku atletik

- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar atletik
 - Rekaman/cuplikan perlombaan lompat jauh

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lompat jauh, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan jauhnya melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lompat jauh (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Lompat jauh).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 4.50 meter > 3.50 meter	100%	Sangat Baik
4.00 – 4.49 meter	3.00 – 3.49 meter	90%	Baik
3.50 – 3.99 meter	2.50 – 2.99 meter	80%	Cukup
3.00 – 3.49 meter	2.00 – 2.49 meter	70%	Kurang
..... < 2.99 meter < 1.99 meter	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan metode resipokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																						

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya lompat jauh!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh!
4.	Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jauh!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jauh!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.4. Mempraktikkan keterampilan **salah satu** cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.

B. Materi Pembelajaran

Pencak Silat

1. Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah
- Pemanasan khusus pencak silat dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi (lamanya bertanding, ukuran berat badan, dll).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi teknik dasar pukulan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar tendangan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar tangkisan dan elakan pencak silat
- Uji kompetensi pertandingan pencak silat

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang atau halaman sekolah
- Arena pencak silat
- Goong
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku pencak silat
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar pencak silat
 - Rekaman/cuplikan pencak silat

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses teknik dasar pencak silat (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																								

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar pencak silat dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA		
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																				

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan hakekat pencak silat!
2.	Jelaskan cara melekukan sikap kuda-kuda dalam pencak silat!
3.	Jelaskan cara melangkah dalam pencak silat!
4.	Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat!
5.	Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.3. Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar.

Indikator

1. Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

1. Latihan kekuatan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan kecepatan dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan daya tahan dengan koordinasi yang baik.
4. Latihan kelentukan dengan koordinasi yang baik.
5. Latihan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik menggunakan sirkuit training (berpasangan dan berkelompok).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari cepat/60 meter).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (loncat tegak).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 m puteri dan 1.200 m putera).

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Palang tunggal
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
 - Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.200 m untuk putera dan 1.000 m untuk puteri), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMA (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali > 73 < 3.14 mnt	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	39 – 49	5.13 – 6.33 mnt	70%	Kurang
..... > 11 dtk < 5 kali < 10 kali < 39 > 6.33 mnt	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari 60 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali > 50 < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
11.5 – 13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	23 – 30	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
..... > 13.4 dtk < 3 kali < 3 kali < 23 > 7.23 mnt	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan!
5.	Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.

Indikator

1. Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

1. Latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan sikap kayang dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik (perorangan dan berkelompok).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi berguling ke depan
- Uji kompetensi berguling ke belakang
- Uji kompetensi sikap kayang
- Uji kompetensi sikap lilin
- Uji kompetensi berdiri dengan kepala
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan senam lantai
 - Rekaman/cuplikan latihan senam lantai

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan latihan variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																								

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran senam lantai dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA		
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																				

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan!
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang!
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap kayang!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.
- 4.2. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.

Indikator

1. Melakukan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Ritmik

1. Latihan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar (langkah dan lompat) dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar (langkah dan lompat) dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat.
- Uji kompetensi keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat.
- Uji kompetensi keterampilan variasi dan kombinasi gerak dasar (langkah dan lompat) dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Tipe recorder
- Kaset senam ritmik
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan senam ritmik
 - Rekaman/cuplikan latihan senam ritmik

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan latihan variasi dan kombinasi gerak dasar (langkah dan lompat) dan mengayunkan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses senam ritmik (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																									

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran senam ritmik dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA		
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																				

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam ritmik!
2.	Sebutkan manfaat melakukan senam ritmik apabila dilakukan dengan teratur!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan melangkah dan lompat senam ritmik!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan mengayunkan lengan senam ritmik!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi (melangkah dan melompat) dan mengayunkan lengan senam ritmik!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar

- 5.1. Mempraktikkan keterampilan dasar **salah satu** gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.
- 5.2. Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam renang dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.

Indikator

1. Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.
5. Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.
5. Siswa dapat melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Renang/Akuatik

1. Latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
4. Perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter).
5. Latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi kolam renang

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) yang dilakukan secara berkelompok.
- Penjelasan cara melakukan latihan loncat indah ke samping kolam dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan loncat indah ke samping kolam dengan koordinasi yang baik.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 4

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi kolam renang

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi renang gaya bebas menempuh jarak 50 meter
- Uji kompetensi loncat indah ke samping kolam renang

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Kolam renang
- Pelampung renang
- Kaca mata renang
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan renang gaya dada
 - Rekaman/cuplikan latihan renang gaya dada

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses renang gaya bebas (Penilaian kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi renang gaya bebas (Menempuh jarak 50 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 40 detik < 50 detik	100%	Sangat Baik
41 – 50 detik	51 – 60 detik	90%	Baik
51 – 60 detik	61 – 70 detik	80%	Cukup
61 – 70 detik	71 – 80 detik	70%	Kurang
..... > 70 detik > 80 detik	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																						

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya-gaya renang!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dasar renang gaya bebas!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 6.1. Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
- 6.2. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan di pantai serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
- 6.3. Mempraktikkan keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat.

Indikator

1. Melakukan kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
2. Melakukan penyelamatan di pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
3. Melakukan pemilihan makanan dan minuman yang sehat secara berkelompok dengan tepat dan benar.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
2. Siswa dapat melakukan penyelamatan di pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
3. Siswa dapat memilih makanan dan minuman yang sehat secara berkelompok dengan tepat dan benar.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Luar Kelas/Penjelajahan Pantai

1. Kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok.
2. Penyelamatan di pantai secara berkelompok.
3. Memilih makanan dan minuman yang sehat secara berkelompok.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
- Penjelasan cara melakukan penyelamatan di pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.
- Penjelasan cara memilih makanan dan minuman yang sehat secara berkelompok dengan tepat dan benar.
- Melakukan kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk perlombaan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Daerah pantai
- Rute perjalanan pantai
- Rambu-rambu perjalanan pantai
- Perlengkapan untuk penjelajahan pantai
- Perlengkapan makanan untuk penjelajahan pantai

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas IX, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan penjelajahan di pantai, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan melakukan penjelajahan di pantai (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses penjelajahan di pantai (Penilaian keterampilan aktivitas di luar kelas)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																									

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran aktivitas luar kelas (penjelajahan di pantai) dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA									
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5													
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3											
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
dst																											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																											

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan fungsi kegiatan penjelajahan pantai bagi siswa!
2.	Jelaskan maksud dan tujuan kegiatan penjelajahan pantai!
3.	Sebutkan macam-macam bentuk kegiatan penjelajahan pantai!
4.	Jelaskan langkah-langkah melakukan persiapan kegiatan penjelajahan pantai!
5.	Jelaskan cara melakukan penjelajahan di pantai!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

7. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar

- 7.1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba.
- 7.2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba.

Indikator

1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti : hekekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia.
2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti : hekekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia.
2. Siswa dapat memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika.

B. Materi Pembelajaran

Budaya hidup sehat

1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti: hekekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia.
2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika.

C. Metode Pembelajaran

1. Diskusi dan ceramah
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pembagian kelompok diskusi

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Penjelasan tentang bahaya penggunaan narkoba seperti: hekekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia.

- Penjelasan tentang berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkoba.
- Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan diskusi, dimana siswa dibagi beberapa kelompok dan beberapa materi pembelajaran. Masing-masing kelompok harus mempresentasikan materi sesuai dengan undian yang dilakukan di depan kelas.
- Siswa kelompok yang lainnya (siswa yang tidak tampil) dapat menanyakan dan menyangga jawaban yang diberikan oleh kelompok yang tampil.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang kelas
- Poster
- Papan tulis
- Macam-macam jenis narkoba

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Peragaan gambar atau foto-foto tentang narkoba, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan menganalisis permasalahan narkoba (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses pendidikan kesehatan (Penilaian diskusi dan simulasi)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Peragaan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang narkoba dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																						

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan alasan kaum remaja sering menyalahgunakan obat narkoba!
2.	Sebutkan macam-macam obat narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja!
3.	Jelaskan pengaruh dari obat narkoba terhadap tubuh manusia!
4.	Sebutkan sanksi yang diberikan terhadap penggunaan narkoba!
5.	Jelaskan cara penanggulangan penggunaan narkoba!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....