

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA .....  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / 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 koordinasi 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. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi 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 bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Sepakbola**

1. Koordinasi 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. 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 koordinasi 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 koordinasi 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.
- 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 XI, 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 koordinasi teknik dasar (menendang, menahan/mengontrol bola dan menggiring bolasepak), 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 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- 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>		
..... > 25 kali	..... > 20 kali	100%	Sangat Baik
21 – 24 kali	17 – 19 kali	90%	Baik
17 – 20 kali	14 – 16 kali	80%	Cukup
13 – 16 kali	11 – 13 kali	70%	Kurang
..... < 13 kali	..... < 11 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>		
..... > 25 rintangan	..... > 20 rintangan	100%	Sangat Baik
20 – 24 rintangan	15 – 19 rintangan	90%	Baik
15 – 19 rintangan	11 – 15 rintangan	80%	Cukup
10 – 14 rintangan	6 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 10 rintangan	..... < 6 rintangan	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																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

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

**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																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																					

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan tanpa bola dalam permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan dengan bola pada pola penyerangan!
3.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan dengan bola pada pola pertahanan!
4.	Jelaskan cara melakukan menggiring dan dilanjutkan dengan menembak ke gawang!
5.	Jelaskan cara melakukan menggiring, mengontrol, dilanjutkan menembak ke gawang!

## 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### **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 : XI / 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 koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Bolavoli**

1. Koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. 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 koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan latihan koordinasi 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/jarring bolavoli
- Peluit

### **2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, 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 koordinasi 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- 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>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
27 – 34 kali	23 – 29 kali	90%	Baik
19 – 26 kali	15 – 22 kali	80%	Cukup
11 – 18 kali	8 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 10 kali	..... < 8 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																								
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																								

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 teknik dasar permainan bolavoli 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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																									

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 yang dimaksud dengan variasi permainan bolavoli!
2.	Sebutkan macam-macam variasi permainan bolavoli!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan memainkan bola dengan beranting!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan memainkan bola dengan sentuhan ganda!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan memainkan bola dengan permainan servis dan menerima servis!

## 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### **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 : XI / 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 koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Bolabasket**

1. Koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. 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 koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan koordinasi 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

### 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 XI, 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 koordinasi 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- 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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																									

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket 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																											
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																											

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

## Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan variasi permainan bolabasket!
2.	Sebutkan macam-macam variasi permainan bolabasket!
3.	Sebutkan bentuk-bentuk latihan lay-up shoot permainan bolabasket!
4.	Jelaskan cara melakukan lay-up shoot permainan bolabasket!
5.	Jelaskan cara melakukan melempar, menangkap, menggiring dilanjutkan dengan lay-up shoot!

## 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### 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 : XI / 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 latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Bulutangkis**

1. Koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. 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 koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan koordinasi 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

### **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 XI, 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 koordinasi 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- 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>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup
20 – 24 kali	15 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 20 kali	..... < 15 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				
		Disiplin			Jujur			kerjasama			Tanggung jawab			Sportif			Patuhi Aturan								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
dst																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																									

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

**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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																									

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola pukulan dalam permainan bulutangkis!
2.	Sebutkan macam-macam pola pukulan dalam permainan bulutangkis!
3.	Jelaskan cara melakukan servis lob dan lob silang permainan bulutangkis!
4.	Jelaskan cara melakukan servis, chop, netting dan lob silang permainan bulutangkis!
5.	Jelaskan cara bermain 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### **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 : XI / 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 latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Softball**

1. Koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball 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 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 koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan koordinasi 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

#### 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 XI, 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 koordinasi 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- 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>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup
20 – 24 kali	15 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 20 kali	..... < 15 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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																									

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

**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																										
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																										

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan posisi-posisi pemain dalam permainan softball!
2.	Sebutkan tugas pemain first baseman dalam permainan softball!
3.	Sebutkan tugas pemain second baseman dalam permainan softball!
4.	Sebutkan tugas pemain short stop baseman dalam permainan softball!
5.	Sebutkan tugas pemain pitcher baseman dalam permainan 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### 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 : XI / 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 latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Tenis meja**

1. Koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain tenis meja 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 tenis meja
- Pemanasan khusus tenis meja dalam bentuk permainan

## **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan koordinasi 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

### **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 XI, 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 koordinasi 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- 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>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup
20 – 24 kali	15 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 20 kali	..... < 15 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																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																							

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

**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																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20</b>																							

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola pertahanan dalam permainan tenis meja!
2.	Sebutkan macam-macam teknik bertahan dalam permainan tenis meja!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan dalam permainan tenis meja!
4.	Sebutkan macam-macam teknik penyerangan dalam permainan tenis meja!
5.	Jelaskan cara bermain 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### 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 : XI / 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 latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### ***Atletik (Lari estafet/sambung)***

1. Teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### 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 sepakbola atau sejenisnya
- Pemanasan khusus lari jarak pendek dalam bentuk permainan

#### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari estafet/sambung 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 estafet/sambung (menempuh jarak 4 X 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
- Tongkat estafet
- Bendera start
- Peluit

### **2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, 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 estafet/sambung



**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan teknik dasar lari estafet/sambung (4 X 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 estafet/sambung (4 X 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari estafet/sambung 4 X 100 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 2.00 menit	..... < 3.00 menit	100%	Sangat Baik
2.01 – 2.30 menit	3.01 – 3.30 menit	90%	Baik
2.31 – 3.00 menit	3.31 – 4.00 menit	80%	Cukup
3.01 – 3.30 menit	4.01 – 4.30 menit	70%	Kurang
..... > 3.30 menit	..... > 4.30 menit	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.																							
4.																							
5.																							
dst																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																							

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari estafet/sambung (4 X 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																				

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan nomor-nomor yang diperlombakan pada lari estafet!
2.	Sebutkan cara pemberian tongkat estafet!
3.	Sebutkan start yang sering digunakan oleh pelari estafet!
4.	Jelaskan cara melakukan pemberian tongkat estafet 4 X 100 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan perlombaan lari estafet 4 X 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

**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 : XI / 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 kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### 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 atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### 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. 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.
- 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 XI, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 1.60 meter	..... > 1.50 meter	100%	Sangat Baik
1.50 – 1.59 meter	1.40 – 1.49 meter	90%	Baik
1.40 – 1.49 meter	1.30 – 1.39 meter	80%	Cukup
1.30 – 1.39 meter	1.20 – 1.29 meter	70%	Kurang
..... < 1.30 meter	..... < 1.20 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.																										
4.																										
5.																										
dst																										
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																										

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan metode 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																				

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

**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 melewati mistar 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

**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 : XI / 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, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran 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, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, 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, hindaran 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, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### ***Pencak Silat***

1. Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran 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, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### 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, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran 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, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran 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, hindaran 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 XI, 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, hindaran 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																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

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

#### 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																								
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																								

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

**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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																				

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan tangkapan dalam pencak silat!
2.	Jelaskan cara melakukan jatuhan dalam pencak silat!
3.	Jelaskan cara melakukan lepasan dalam pencak silat!
4.	Jelaskan cara melakukan kuncian dalam pencak silat!
5.	Jelaskan cara melakukan hambatan 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

**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 : XI / 1  
Pertemuan : 2 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

### Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### Indikator

1. Melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Aktivitas Pengembangan**

1. Latihan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### 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 atau halaman sekolah

#### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

- Penjelasan cara melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri (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 (60 menit)**

- Uji kompetensi kebugaran jasmani (kelincahan).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (daya tahan).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (power).

#### **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
- Formulir tes
- Peluit

### **2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, 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 daya tahan (lari 2,4 km), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses daya tahan (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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi daya tahan (lari 2,4 km).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 10.00 menit	..... < 11.00 menit	100%	Sangat Baik
10.01 – 11.00 menit	11.01 – 12.00 menit	90%	Baik
11.01 – 12.00 menit	12.01 – 13.00 menit	80%	Cukup
12.01 – 13.00 menit	13.01 – 14.00 menit	70%	Kurang
..... > 13.00 menit	..... > 14.00 menit	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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																									



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

**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																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																			

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan power!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!

**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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

**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 : XI / 1  
Pertemuan : 2 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

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

### Indikator

1. Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Aktivitas Uji Diri/Senam**

1. Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) 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 rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik (perorangan dan berkelompok).
- Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) 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 rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat).
- Uji kompetensi rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting)

### 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 XI, 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 lompat kangkang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses lompat kangkang (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																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

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

**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																								
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																								

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

c. **Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran senam ketangkasan 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																				

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan lompat kangkang tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat!
2.	Jelaskan cara melakukan lompat kangkang tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat!
3.	Jelaskan cara melakukan lompat jongkok!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan berguling di atas peti lompat!
5.	Jelaskan cara melakukan variasi gerakan berguling di atas peti lompat!

**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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

**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 : XI / 1  
Pertemuan : 2 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

- 4.1. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.
- 4.2. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.

### Indikator

1. Melakukan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) dengan koordinasi yang baik.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Latihan Senam Ritmik/Aktivitas Ritmik**

1. Latihan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan.
2. Latihan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok.

### 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 keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok 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 aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan.
- Uji kompetensi keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada).

### **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 XI, 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 senam irama menggunakan gada, 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																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

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

**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																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																							

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

**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																								
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																								

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

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan alat-alat yang sering digunakan dalam perlombaan senam ritmik!
2.	Jelaskan manfaat fisik melakukan senam ritmik!
3.	Jelaskan cara memegang gada!
4.	Jelaskan cara mengayun/memutar gada ke berbagai arah!
5.	Jelaskan cara mengayun/memutar sambil melangkah dalam senam ritmik menggunakan gada!

## 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### 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 : XI / 1  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

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

### Kompetensi Dasar

- 5.1. Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.
- 5.2. Mempraktikkan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.

### Indikator

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

### A. Tujuan Pembelajaran

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

### B. Materi Pembelajaran

#### **Aktivitas Renang/Akuatik**

1. Latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
4. Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter).
5. Latihan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik.

### 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 dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) yang dilakukan secara berkelompok.
- Melakukan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.

#### **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 dada menempuh jarak 50 meter
- Uji kompetensi loncat indah papan satu 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 :**

- Kolam renang
- Pelampung renang
- Kaca mata renang
- Papan loncat indah satu meter
- Peluit

## 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, 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 dada (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 dada (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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi renang gaya dada (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																										
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																										

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya dada 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																										
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																										

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan manfaat melakukan renang bagi tubuh manusia!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada!
5.	Jelaskan cara melakukan loncat indah pada papan satu 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### 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 : XI / 1  
Pertemuan : 1 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

### Standar Kompetensi

6. Menerapkan budaya hidup sehat.

### Kompetensi Dasar

- 6.1. Memahami bahaya HIV/AIDS
- 6.2. Memahami cara penularan HIV/AIDS
- 6.3. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS

### Indikator

1. Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS.
2. Mengidentifikasi cara penularan HIV/AIDS.
3. Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS yang meliputi : perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.
2. Siswa dapat mengidentifikasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.
3. Siswa dapat mengidentifikasikan cara pencegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.

### B. Materi Pembelajaran

#### ***Budaya hidup sehat***

1. Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS yang meliputi : perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.
2. Mengidentifikasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.
3. Mengidentifikasikan cara pencegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.

### 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)**

- Duduk yang rapih, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pembagian kelompok diskusi

## 2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan tentang bahaya HIV/AIDS yang meliputi : perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS.
- Penjelasan tentang cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.
- Penjelasan tentang cara pencegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.
- 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 mempresentasikan materi.

## 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

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, 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 bahaya HIV/AIDS, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS (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																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

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

**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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																									

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang bahaya HIV/AIDS 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																										
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																										

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan kepanjangan AIDS!
2.	Jelaskan asal-usul virus HIV/AIDS!
3.	Sebutkan sistem tubuh yang diserang virus HIV/AIDS!
4.	Jelaskan gejala-gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS!
5.	Jelaskan cara-cara pencegahan terhadap serangan virus HIV/AIDS!

## 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### 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

.....

.....