

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) 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, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) 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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) 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 dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

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 variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) 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 dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (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 menembak 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 teknik dasar menendang, menahan/mengontrol, menggiring dan menembak bola sepak, 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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 kali > 20 kali	100%	Sangat Baik
21 – 24 kali	16 – 19 kali	90%	Baik
17 – 20 kali	12 – 15 kali	80%	Cukup
11 – 16 kali	8 – 11 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali < 8 kali	60%	Kurang Sekali

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerang dalam permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam pola penyerangan dalam permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara bermain untuk pemain penyerang!
4.	Jelaskan cara bermain untuk pemain tengah!
5.	Jelaskan cara bermain untuk pemain belakang!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi 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, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi 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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

1. Variasi dan kombinasi 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 dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

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 variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.
- Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (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 teknik dasar passing, servis dan smash, 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 bolavoli (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali > 30 kali	100%	Sangat Baik
27 – 34 kali	22 – 29 kali	90%	Baik
19 – 26 kali	14 – 21 kali	80%	Cukup
11 – 18 kali	7 – 13 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali < 7 kali	60%	Kurang Sekali

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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																										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																										

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.	Sebutkan hal-hal yang harus diperimbangkan dalam melakukan pola penyerangan!
2.	Sebutkan macam-macam sistem penyerangan dalam permainan bolavoli!
3.	Sebutkan tahap-tahap dalam melakukan pola pertahanan!
4.	Sebutkan macam-macam sistem pertahanan dalam permainan bolavoli!
5.	Jelaskan cara bermain bolavoli!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket 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, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket 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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolabasket

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

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 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 variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 4

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bolabasket yang terdiri dari :

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

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas 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 teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 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 (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 rintangan > 15 rintangan	100%	Sangat Baik
16 – 19 rintangan	12 – 14 rintangan	90%	Baik
12 – 15 rintangan	9 – 11 rintangan	80%	Cukup
8 – 11 rintangan	6 – 8 rintangan	70%	Kurang
..... < 8 rintangan < 6 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>		
..... > 20 masuk > 17 masuk	100%	Sangat Baik
17 – 19 masuk	14 – 16 masuk	90%	Baik
13 – 16 masuk	11 – 13 masuk	80%	Cukup
10 – 12 masuk	8 – 10 masuk	70%	Kurang
..... < 10 masuk < 8 masuk	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

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																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan formasi pemain dalam permainan bolabasket!
2.	Sebutkan formasi pemain permainan bolabasket!
3.	Sebutkan fungsi pemain guard dalam permainan bolabasket!
4.	Sebutkan fungsi pemain foward dalam permainan bolabasket!
5.	Sebutkan fungsi pemain center dalam permainan bolabasket!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bulutangkis

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan.

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 variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bulutangkis yang terdiri dari :

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

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas 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 teknik dasar memukul forehand, memukul backhand servis dan smash, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 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			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																								

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan tujuan permainan bulutangkis!
2.	Sebutkan cara mendapatkan angka dalam pertandingan bulutangkis!
3.	Jelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand permainan bulutangkis!
4.	Jelaskan cara melakukan servis pendek dalam permainan bulutangkis!
5.	Jelaskan cara melakukan smash permainan bulutangkis!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Pertemuan : 3 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball 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, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball 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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Softball

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan.

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 variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan softball yang terdiri dari :

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

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas 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 teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 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																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																									

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan taktik dalam permainan softball!
2.	Jelaskan cara melakukan the steal dalam permainan softball!
3.	Jelaskan cara melakukan menjaga bola lambung permainan softball!
4.	Jelaskan cara mematikan dua pelari dalam permainan softball!
5.	Jelaskan cara bermain softball!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja 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, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja 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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Tenis meja

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

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

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan tenis meja yang terdiri dari :

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

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas 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 teknik dasar memukul forehand, memukul backhand dan servis, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 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.

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.3. Mempraktikkan teknik **salah satu** nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lari halang rintang 3.000 meter)

1. Teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari halang rintang 3.000 meter 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 menengah dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi lari halang rintang 3.000 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
- Halang rintang/gawang
- Tali pembatas/kapur
- 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 halang rintang

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari halang rintang 3.000, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari halang rintang 3.000 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 14 menit < 16.00 menit	100%	Sangat Baik
14.01 – 15.00 menit	16.01 – 17.00 menit	90%	Baik
15.01 – 16.00 menit	17.01 – 18.00 menit	80%	Cukup
16.01 – 17.00 menit	18.01 – 19.00 menit	70%	Kurang
..... > 17.00 menit > 19.00 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																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari halang rintang (3.000 meter) dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan nomor-nomor yang diperlombakan pada lari halang rintang!
2.	Sebutkan unsur-unsur fisik yang harus dimiliki oleh pelari halang rintang!
3.	Sebutkan istilah lain lari halang rintang!
4.	Jelaskan cara melakukan lari halang rintang!
5.	Jelaskan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lari halang rintang!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.3. Mempraktikkan teknik **salah satu** nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang diomodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lempar lembing)

1. Teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lempar lembing 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 lompat jauh dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lempar lembing 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 lempar lembing

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 lempar lembing
- Lembing
- 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 lempar lembing

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

- Contoh penilaian proses teknik dasar lempar lembing (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lempar lembing).

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lempar lembing dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam cara memegang lembing!
2.	Sebutkan teknik dasar lempar lembing!
3.	Jelaskan cara memegang lembing!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan melempar lembing!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan saat lepasnya lembing!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.4. Mempraktikkan keterampilan teknik **salah satu** permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) 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, kerja keras, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) 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, kerja keras, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Pencak Silat

1. Teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) 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, kerja keras, 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 (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) 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 tangkapan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar jatuhan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar lepasan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar kuncian 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 (tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan tujuan mempelajari beladiri pencak silat!
2.	Jelaskan cara melakukan tangkapan dalam pencak silat!
3.	Jelaskan cara melakukan lepasan dalam pencak silat!
4.	Jelaskan cara melakukan jatuhan dalam pencak silat!
5.	Jelaskan cara melakukan kunciian dalam pencak silat!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 8.1. Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 8.2. Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 8.3. Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator

1. Melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

1. Latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
3. Tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani 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 kebugaran jasmani (lari cepat/60 meter).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (loncat tegak).
- Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 m puteri dan 1.200 m putera).

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak

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

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

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

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

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resipikal :

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan tes lari 60 meter!
2.	Jelaskan cara melakukan tes angkat tubuh 60 detik!
3.	Jelaskan cara melakukan tes baring duduk 60 detik!
4.	Jelaskan cara melakukan tes loncat tegak!
5.	Jelaskan cara melakukan tes lari 1.000 m dan 1.200 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 9.1. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 9.2. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

Indikator

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

1. Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.

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 rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik (dilakukan 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 lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat).
- Uji kompetensi rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, 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 ketangkasan
 - Rekaman/cuplikan latihan senam ketangkasan

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan rangkaian latihan lompat jongkok, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian lompat jongkok (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 10.1. Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.
- 10.2. Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.

Indikator

1. Melakukan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik.
2. Melakukan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Ritmik

1. Kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik.
2. Rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik.
- Melakukan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik.
- Penjelasan cara melakukan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi
- Uji kompetensi rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Tipe recorder
- Kaset senam ritmik
- Tali untuk 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 kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses senam ritmik (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. **Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran senam ritmik dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan aliran-aliran senam ritmik!
2.	Sebutkan latihan peregangan dengan menggunakan tali!
3.	Sebutkan macam-macam cara mengayunkan tali senam ritmik!
4.	Jelaskan cara melakukan langkah hop ke depan senam ritmik menggunakan tali!
5.	Jelaskan cara melakukan langkah hop ke belakang senam ritmik menggunakan tali!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar

- 11.1. Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.
- 11.2. Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.

Indikator

1. Melakukan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan 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, kerjasamaserta keberanian.
5. Melakukan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan 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, kerjasamaserta keberanian.
5. Siswa dapat melakukan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Renang/Akuatik

1. Latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan teknik dasar pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
4. Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter).
5. Keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.

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 teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan 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 keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.

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 pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).

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
- Alat pertolongan di air
- 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 keterampilan berenang)

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 50 detik < 60 detik	100%	Sangat Baik
51 – 60 detik	61 – 70 detik	90%	Baik
61 – 70 detik	71 – 80 detik	80%	Cukup
71 – 80 detik	81 – 90 detik	70%	Kurang
..... > 80 detik > 90 detik	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya 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																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																					

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik renang gaya dada!
2.	Jelaskan urutan-urutan secara keseluruhan renang gaya dada!
3.	Jelaskan cara melakukan renang gaya dada menempuh jarak 50 meter!
4.	Jelaskan latar belakang penyelamatan di air!
5.	Jelaskan cara melakan penyelamatan di air dengan menggunakan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 12.1. Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan.
- 12.2. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.

Indikator

1. Melakukan perencanaan kegiatan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan.
2. Melakukan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.
3. Melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan, disiplin dan tanggungjawab.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan perencanaan kegiatan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan.
2. Siswa dapat melakukan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.
3. Siswa dapat melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan, disiplin dan tanggungjawab.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Luar Kelas/Penjelajahan perbukitan

1. Perencanaan kegiatan penjelajahan perbukitan secara sederhana.
2. Keterampilan penyelamatan penjelajahan perbukitan secara berkelompok.
3. Penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan.

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.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan perencanaan kegiatan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan.
- Penjelasan cara melakukan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.
- Penjelasan cara melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan, disiplin dan tanggungjawab.
- Melakukan keterampilan penjelajahan perbukitan secara berkelompok dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk perlombaan.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Daerah/lingkungan perbukitan
- Rute perjalanan
- Rambu-rambu perjalanan
- Perlengkapan untuk penjelajahan perbukitan

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)

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan pemberangkatan penjelajahan perbukitan!
2.	Sebutkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam penjelajahan perbukitan!
3.	Jelaskan cara melakukan penjelajahan perbukitan!
4.	Jelaskan cara melakukan pertolongan kecelakaan penjelajahan perbukitan!
5.	Jelaskan cara melakukan pertolongan luka ringan saat melakukan penjelajahan perbukitan!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

13. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar

13.1. Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.

13.2. Menerapkan pola hidup sehat.

Indikator

1. Mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang melalui: pengetahuan perkembangan jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, ciri-ciri anak sehat, secara benar.
2. Mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan cara: gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur.
3. Mengidentifikasi pola hidup sehat dengan cara : memelihara kebersihan; makanan yang sehat; cara hidup yang teratur; meningkatkan daya tahan tubuh dan kemampuan jasmani; menghindari terjadinya penyakit; meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani; melengkapi rumah dengan fasilitas hidup sehat; dan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang melalui: pengetahuan perkembangan jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, ciri-ciri anak sehat, secara benar.
2. Siswa dapat mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan cara: gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur.
3. Siswa dapat mengidentifikasi pola hidup sehat dengan cara : memelihara kebersihan; makanan yang sehat; cara hidup yang teratur; meningkatkan daya tahan tubuh dan kemampuan jasmani; menghindari terjadinya penyakit; meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani; melengkapi rumah dengan fasilitas hidup sehat; dan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

B. Materi Pembelajaran

Budaya hidup sehat

1. Mengidentifikasi perkembangan jasmani.
2. Mengidentifikasi pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan.
3. Mengidentifikasi pola hidup sehat.

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 (70 menit)

- Penjelasan tentang perkembangan jasmani seseorang melalui: pengetahuan perkembangan jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, ciri-ciri anak sehat, secara benar.
- Penjelasan tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan cara: gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur.
- Penjelasan tentang pola hidup sehat dengan cara : memelihara kebersihan; makanan yang sehat; cara hidup yang teratur; meningkatkan daya tahan tubuh dan kemampuan jasmani; menghindari terjadinya penyakit; meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniah; melengkapi rumah dengan fasilitas hidup sehat; dan pemeriksaan kesehatan secara teratur.
- Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan diskusi, dimana siswa dibagi beberapa kelompok dan beberapa materi pembelajaran. Masing-masing kelompok harus mempresentasikan materi sesuai dengan undian yang dilakukan di depan kelas.
- Siswa kelompok yang lainnya (siswa yang tidak tampil) dapat menanyakan dan menyangga jawaban yang diberikan oleh kelompok yang tampil.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang kelas
- Poster
- Papan tulis

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 pola hidup sehat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan mengidentifikasi pola hidup sehat (penilaian proses).

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang pola hidup sehat dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang!
2.	Sebutkan ciri-ciri anak sehat!
3.	Jelaskan macam-macam cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan!
4.	Jelaskan usaha-usaha yang harus dilakukan untuk memelihara kebersihan pribadi!
5.	Jelaskan cara-cara yang harus ditempuh untuk menghindari penyakit!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

