

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Sepakbola**

1. Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan 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) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan 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 XII, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 rintangan	..... > 20 rintangan	100%	Sangat Baik
20 – 24 rintangan	16 – 19 rintangan	90%	Baik
15 – 19 rintangan	11 – 14 rintangan	80%	Cukup
10 – 14 rintangan	7 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 10 rintangan	..... < 7 rintangan	60%	Kurang Sekali

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

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

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan formasi permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam formasi dalam permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-2-4!
4.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-3-3!
5.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-4-2!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

### Keterangan :

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Bolavoli**

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan 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. 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 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, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan 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 XII, 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, smash dan block, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
27 – 34 kali	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																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																							

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

## Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan bolavoli!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan empat tahap dalam melakukan smash!
4.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem cover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke depan!
5.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem mengcover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### Keterangan :

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Bolabasket**

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket 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 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, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan 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 XII, 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, menembak dan rebound bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 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	..... > 17 rintangan	100%	Sangat Baik
17 – 19 rintangan	14 – 16 rintangan	90%	Baik
14 – 16 rintangan	11 – 13 rintangan	80%	Cukup
11 – 13 rintangan	8 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 11 rintangan	..... < 8 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
14 – 16 masuk	11 – 13 masuk	80%	Cukup
11 – 13 masuk	8 – 10 masuk	70%	Kurang
..... < 11 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																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

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



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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bulutangkis 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 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) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
  - Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan 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 XII, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup
20 – 24 kali	15 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 20 kali	..... < 15 kali	60%	Kurang Sekali

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

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola pukulan dalam permainan bulutangkis!
2.	Sebutkan macam-macam bentuk pola pukulan dalam permainan 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.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

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

### **Keterangan :**

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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 berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### **Permainan Softball**

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan 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 berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik.
  - Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan 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 XII, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 40 kali	..... > 35 kali	100%	Sangat Baik
35 – 39 kali	30 – 34 kali	90%	Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	80%	Cukup
25 – 29 kali	20 – 24 kali	70%	Kurang
..... < 25 kali	..... < 20 kali	60%	Kurang Sekali

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

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan taktik dalam permainan softball!
2.	Sebutkan macam-macam strategi pertahanan dalam permainan softball!
3.	Jelaskan cara melakukan melempar dan menangkap bola permainan softball!
4.	Jelaskan cara melakukan melambungkan dan memukul bola permainan softball!
5.	Jelaskan cara melakukan melambungkan, memukul dan menangkap bola permainan softball!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

### **Keterangan :**

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, 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) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan 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) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan 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) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan 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 XII, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 35 kali	..... > 30 kali	100%	Sangat Baik
30 – 34 kali	25 – 29 kali	90%	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	80%	Cukup
20 – 24 kali	15 – 19 kali	70%	Kurang
..... < 20 kali	..... < 15 kali	60%	Kurang Sekali

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

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola pertahanan permainan tenis meja!
2.	Sebutkan macam-macam bentuk pola pertahanan permainan tenis meja!
3.	Jelaskan cara melakukan pukulan servis permainan tenis meja!
4.	Jelaskan cara melakukan pukulan smash permainan tenis meja!
5.	Jelaskan cara melakukan pukulan servis dilanjutkan smash permainan tenis meja!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

### **Keterangan :**

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Melakukan teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari gawang 110 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 gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### B. Materi Pembelajaran

#### ***Atletik (Lari gawang 100 meter)***

1. Teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari gawang 110 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 gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lari gawang 110 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 gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

#### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

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

### **Pertemuan 2**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

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

#### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

- Uji kompetensi lari jarak menengah 800 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
- Gawang sebanyak 10 buah
- Bendera start
- Peluit

## 2. Sumber Pembelajaran :

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

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari gawang 110 meter, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari gawang 110 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari gawang 110 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 25 detik	..... < 30 detik	100%	Sangat Baik
25,01 – 30,00 detik	30,01 – 40,00 detik	90%	Baik
30,01 – 40,00 detik	40,01 – 50,00 detik	80%	Cukup
40,01. – 50,00 detik	50,01 – 60,00 detik	70%	Kurang
..... > 50,00 detik	..... > 60,00 detik	60%	Kurang Sekali

#### b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari gawang (110 meter) dengan metode resiprokal :

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar lari gawang!
2.	Sebutkan start yang sering digunakan pada lari gawang!
3.	Jelaskan sikap badan di atas gawang lari gawang!
4.	Jelaskan cara kaki menapak lari gawang 110 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari gawang 110 meter!

## 2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

### Keterangan :

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jangkit (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Perlombaan atletik lompat jangkit dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

#### A. Tujuan Pembelajaran

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

#### B. Materi Pembelajaran

##### *Atletik (Lompat jangkit)*

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

#### C. Metode Pembelajaran

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

#### D. Langkah-langkah Pembelajaran

##### Pertemuan ke 1

##### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

## 2. Kegiatan Inti (60 menit)

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

## 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

## Pertemuan 2

### 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

### 2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi lompat jangkit

### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lompat jangkit
- Bak lompat jangkit
- Kapur
- Bendera
- Peluit

### 2. Sumber Pembelajaran :

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

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

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

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

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

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

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. **Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jangkit dengan metode resiprokal :

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

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

**2. Rekapitulasi Penilaian**

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

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

**Keterangan :**

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.4. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga beladiri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan\*\*).

### Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan.

### B. Materi Pembelajaran

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

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan.

### 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
- Pemanasan khusus pencak silat dalam bentuk permainan

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

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci) 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 penyerangan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar pertahanan 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 XII, 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 (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, 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																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan prinsip-prinsip beladiri pencak silat!
2.	Sebutkan fungsi beladiri pencak silat!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan dalam pencak silat!
4.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola pertahanan dalam pencak silat!
5.	Jelaskan cara melakukan pertandingan pencak silat!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

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

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

**Keterangan :**

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

### Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 2.1. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### Indikator

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

### B. Materi Pembelajaran

#### ***Aktivitas Pengembangan***

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit 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 mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit 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 XII, 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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Penskoran	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																									
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																									

Jumlah skor yang diperoleh

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

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

Jumlah skor yang diperoleh  
 Nilai Akhir (NA) = -----  
 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 : XII / 2  
Pertemuan : 2 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

### Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### Indikator

1. Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

### B. Materi Pembelajaran

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

1. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) 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 latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

#### **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 gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda)
- Uji kompetensi rangkaian gerakan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang)

#### **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
- Box/kuda-kuda lompat
- Peluit

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

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

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

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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



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

### Standar Kompetensi

4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika.
- 4.2. Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika.

### Indikator

1. Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
2. Melakukan penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
3. Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
2. Siswa dapat menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
3. Siswa dapat melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).

### B. Materi Pembelajaran

#### **Aktivitas Ritmik**

1. Gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
2. Menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
3. Perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).

### 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 gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok)
- Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
- Penjelasan cara menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
- Melakukan penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
- Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (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 aerobik

#### **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 aerobik
- Peluit

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

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, 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 rangkaian senam aerobik, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses senam aerobik (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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



**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 : XII / 1  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

5. Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*)

### Kompetensi Dasar

- 5.1. Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.
- 5.2. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan lainnya serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.

### Indikator

1. Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.

### A. Tujuan Pembelajaran

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

### B. Materi Pembelajaran

#### *Latihan Renang/Akuatik*

1. Latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan gerakan lengan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
4. Perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter).

### C. Metode Pembelajaran

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

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### Pertemuan ke 1 sampai 3

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi kolam renang

## 2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) yang dilakukan secara berkelompok.

## 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 punggung menempuh jarak 50 meter

### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

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

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, 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 punggung
  - Rekaman/cuplikan latihan renang gaya punggung

**F. Penilaian**

**1. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**a. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Lakukan renang gaya punggung (menempuh jarak 25 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 punggung (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																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

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

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

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

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

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

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

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

**Contoh Butir Pertanyaan**

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam perlombaan renang gaya punggung!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dasar renang gaya punggung!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya punggung!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung!

**2. Rekapitulasi Penilaian**

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

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

**Keterangan :**

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

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

.....

.....