

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola besar dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. 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 teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan 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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. 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 dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan 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 (60 menit)

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

- Uji kompetensi passing permainan bolavoli
- Uji kompetensi servis permainan bolavoli
- Uji kompetensi smash 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 dan smash, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

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 / 2
Pertemuan : 4 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola besar dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolabasket

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

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

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

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

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

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 rintangan > 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																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan permainan bolabasket!
2.	Sebutkan macam-macam pola penyerangan permainan bolabasket!
3.	Sebutkan macam-macam pola pertahanan permainan bolabasket!
4.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola pertahanan permainan bolabasket!
5.	Jelaskan cara bermain bolabasket!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bulutangkis

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik permainan dengan koordinasi yang baik.
3. 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) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik permainan 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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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 bulutangkis dengan metode resiprokal :

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

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 taktik permainan tunggal permainan bulutangkis!
2.	Sebutkan macam-macam bentuk taktik permainan tunggal permainan bulutangkis!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan taktik permainan ganda permainan bulutangkis!
4.	Sebutkan macam-macam bentuk taktik permainan ganda permainan bulutangkis!
5.	Jelaskan cara melakukan pukulan forehand, backhand, servis dan smash permainan bulutangkis!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Softball

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

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik penyerangan permainan 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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan taktik penyerangan dalam permainan softball!
2.	Sebutkan macam-macam taktik 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.							
Nilai Rata-rata							

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.2. Mempraktikkan keterampilan bermain **salah satu** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Tenis meja

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

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan permainan 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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola penyerangan permainan tenis meja!
2.	Sebutkan macam-macam bentuk pola penyerangan 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.							
Nilai Rata-rata							

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lari jarak menengah)

1. Teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari jarak menengah 1.500 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 jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lari jarak menengah 1.500 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 1.500 meter

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas 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 jarak menengah (1.500 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak menengah 1.500 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 5.00 menit < 6.00 menit	100%	Sangat Baik
5.01 – 5.30 menit	6.01 – 6.30 menit	90%	Baik
5.31 – 6.00 menit	6.31 – 7.00 menit	80%	Cukup
6.01 – 6.30 menit	7.01 – 7.30 menit	70%	Kurang
..... > 6.30 menit > 7.30 menit	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak menengah (1.500 meter) dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan petunjuk dalam lari jarak menengah 1.500 meter!
2.	Sebutkan pedoman pengaturan kecepatan untuk lari jarak menengah 1.500 meter!
3.	Jelaskan cara melakukan start lari jarak menengah 1.500 meter!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak menengah 1.500 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak menengah 1.500 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lompat tinggi)

1. Teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lompat tinggi 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 tinggi

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 tinggi
- Bak lompat tinggi
- 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 tinggi

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

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

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

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 1.60 meter > 1.50 meter	100%	Sangat Baik
1.50 – 1.59 meter	1.40 – 1.49 meter	90%	Baik
1.40 – 1.49 meter	1.30 – 1.39 meter	80%	Cukup
1.30 – 1.39 meter	1.20 – 1.29 meter	70%	Kurang
..... < 1.30 meter < 1.20 meter	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan tujuan lompat tinggi!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat tinggi gaya flop!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat tinggi gaya flop!
4.	Jelaskan cara melakukan melewati mistar lompat tinggi gaya flop!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat tinggi gaya flop!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

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

A. Tujuan Pembelajaran

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

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lempar cakram)

1. Teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi lempar cakram

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan/lempar cakram
- Cakram
- 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 lempar cakram

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

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

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lempar cakram dengan metode resipokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

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

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Melakukan 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 latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan 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 latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Pencak Silat

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

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi (lamanya bertanding, ukuran berat badan, dll).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi teknik dasar pukulan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar tendangan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar tangkisan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar elakan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar tangkapan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar jatuhan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar lepasan pencak silat
- Uji kompetensi teknik dasar kuncian pencak silat
- Uji kompetensi pertandingan pencak silat

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

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

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas 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 (pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kunci), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan tujuan mempelajari beladiri pencak silat!
2.	Jelaskan cara melakukan pukulan dan tangkisan dalam pencak silat!
3.	Jelaskan cara melakukan pukulan dan elakan dalam pencak silat!
4.	Jelaskan cara melakukan tendangan dan tangkapan dalam pencak silat!
5.	Jelaskan cara melakukan tendangan, tangkapan dan jatuhan dalam pencak silat!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

7. Memelihara tingkata kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.1. Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.
- 7.2. Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok.

Indikator

1. Melakukan latihan tes kebugaran jasmani secara sederhana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dalam menentukan derajat kebugaran.
3. Melakukan perlombaan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggungjawab.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan tes kebugaran jasmani secara sederhana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dalam menentukan derajat kebugaran.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggungjawab.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

1. Latihan tes kebugaran jasmani secara sederhana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dalam menentukan derajat kebugaran.
3. Perlombaan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggungjawab.

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 latihan tes kebugaran jasmani secara sederhana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan tes kebugaran jasmani secara sederhana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dalam menentukan derajat kebugaran.
- Melakukan interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dalam menentukan derajat kebugaran.
- Melakukan perlombaan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggungjawab.

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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

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

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 8.1. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman.
- 8.2. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada 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 ketangkasan (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada 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 (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada 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 (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman.

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 (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada 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 (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat)

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 guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian latihan guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. **Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran senam ketangkasan dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam prestasi!
2.	Sebutkan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam senam!
3.	Jelaskan cara melakukan lompat kangkang!
4.	Jelaskan cara melakukan lompat jongkok!
5.	Jelaskan cara melakukan guling lenting di atas peti lompat!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 9.1. Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika.
- 9.2. Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, kedisiplinan, 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, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
3. Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, 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, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
3. Siswa dapat melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Ritmik

1. Gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
2. Menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
3. Perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, 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, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok)
- Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
- Penjelasan cara menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
- Melakukan penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).
- Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, 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																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

10. Mempraktikkan keterampilan penguasaan berbagai teknik gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar

- 10.1. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.
- 10.2. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.

Indikator

1. Melakukan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Renang/Akuatik

1. Latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
3. 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 koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok).
- Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu 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 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses renang gaya 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																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan nomor-nomor yang diperlombakan dalam renang gaya punggung!
2.	Jelaskan cara melakukan start renang gaya punggung!
3.	Jelaskan cara melakukan meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung!
4.	Jelaskan cara melakukan meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung!
5.	Jelaskan cara melakukan perlombaan renang gaya punggung menempuh jarak 50 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 11.1. mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa.
- 11.2. mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa.

Indikator

1. Melakukan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas.
2. Melakukan pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu.
3. Melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas.
2. Siswa dapat melakukan pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu.
3. Siswa dapat melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Luar Kelas/Berkemah

1. Mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas.
2. Pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu.
3. Penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas.

- Penjelasan cara melakukan pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu.
- Melakukan pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu.
- Penjelasan cara melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan.
- Melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan (perorangan maupun berkelompok).

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Tenda
- Patok-patok
- Perlengkapan untuk mendirikan tenda

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan pendirian tenda untuk perkemahan di alam bebas, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan mengidentifikasi tempat untuk mendirikan tenda di alam bebas (penilaian proses).

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan bentuk-bentuk perkemahan ditinjau dari macamnya!
2.	Sebutkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam perkemahan!
3.	Sebutkan bahan makanan yang harus dibawa saat perkemahan!
4.	Jelaskan cara mendirikan tenda perkemahan!
5.	Jelaskan cara memberikan penyelamatan dan P3K terhadap luka ringan!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

12. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar

- 12.1. Mempraktikkan pola hidup sehat.
- 12.2. Menampilkan perilaku hidup sehat.

Indikator

1. Mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
2. Menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
3. Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
2. Siswa dapat menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
3. Siswa dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.

B. Materi Pembelajaran

Budaya hidup sehat

1. Mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
2. Menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
3. Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Penjelasan tentang pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengembangkan kapasitas aerobik.
- Penjelasan tentang perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat.
- Penjelasan tentang mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.
- Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan diskusi, dimana siswa dibagi beberapa kelompok dan beberapa materi pembelajaran. Masing-masing kelompok harus mempresentasikan materi sesuai dengan undian yang dilakukan di depan kelas.
- Siswa kelompok yang lainnya (siswa yang tidak tampil) dapat menanyakan dan menyangga jawaban yang diberikan oleh kelompok yang tampil.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruang kelas
- Poster
- Papan tulis

2. Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

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

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

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

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

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

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola hidup sehat!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat!
3.	Sebutkan manfaat pola hidup sehat!
4.	Jelaskan cara memelihara dan menjaga pola hidup sehat!
5.	Jelaskan cara memelihara dan menjaga perilaku hidup sehat!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

.....

.....