



# Buku Guru Pendidikan **Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Diunduh dari  
<http://bse.kemdikbud.go.id>



SMA/MA  
SMK/MAK

Kelas  
**XI**

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

**Disklaimer :** Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

#### Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.  
VIII, 140 hlm. : illus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MK Kelas XI  
ISBN 978-602-282-468-8 (jilid lengkap)  
ISBN 978-602-282-470-1 (jilid 2)

1. PJOK -- Studi dan Pengajaran  
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

I. Judul

613.7

Kontributor Naskah : Soni Nopembri dan Sumaryoto.  
Penelaah : Hermawan Pamot Raharjo dan Dian Budiana.  
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2014  
Disusun dengan huruf Minion Pro, 11 pt

## Kata Pengantar

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan sehari-hari yang menggunakan sebagian kecil anggota tubuh saja dengan usaha minimal, termasuk makan makanan siap saji, adalah pola hidup yang terjadi akibat kemajuan peradaban. Kenyataan ini sangat perlu diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani, yang telah dirumuskan dalam kompetensi keterampilan Kurikulum 2013 yaitu memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah konkret dan abstrak, sebagai arahan akan pentingnya kesadaran atas kebugaran dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Pendidikan Menengah Kelas XI yang disajikan dalam buku ini memuat aktivitas dan materi yang diperlukan untuk memberikan kesadaran itu; termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013 yang dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata BAB yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tentang jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk siswa Pendidikan Menengah Kelas XI. Aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membiasakan siswa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena sadar pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui gerak jasmani, olahraga dan dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata BAB yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata BAB ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Implementasi terbatas Kurikulum 2013 pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapatkan tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Walaupun demikian, sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU</b> .....	vii
<b>BAB I: Pendahuluan</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah.....	3
C. Penjabaran Kompetensi Inti Dalam Kompetensi Dasar PJOK Kelas XI.....	4
D. Konsep Dasar Pembelajaran.....	8
<b>BAB II: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar</b> .....	18
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	18
B. Tujuan Pembelajaran.....	20
C. Aktivitas Pembelajaran.....	21
D. Pelaksanaan Penilaian.....	27
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	31
<b>BAB III: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil</b> .....	33
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	33
B. Tujuan Pembelajaran.....	35
C. Aktivitas Pembelajaran.....	36
D. Pelaksanaan Penilaian.....	42
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	45
<b>BAB IV: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Ritmik</b> .....	47
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	47
B. Tujuan Pembelajaran.....	49
C. Aktivitas Pembelajaran.....	49
D. Pelaksanaan Penilaian.....	51
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	54
<b>BAB V: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Beladiri</b> .....	56
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	56
B. Tujuan Pembelajaran.....	58

C. Aktivitas Pembelajaran.....	59
D. Pelaksanaan Penilaian.....	60
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	64
 <b>BAB VI: Pembelajaran Analisis Konsep Pengukuran</b>	
<b>Kebugaran Jasmani</b> .....	66
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	66
B. Tujuan Pembelajaran.....	69
C. Aktivitas Pembelajaran.....	69
D. Pelaksanaan Penilaian.....	71
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	74
 <b>BAB VII: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan</b>	
<b>Gerak Senam Ketangkasan</b> .....	76
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	76
B. Tujuan Pembelajaran.....	78
C. Aktivitas Pembelajaran.....	79
D. Pelaksanaan Penilaian.....	81
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	84
 <b>BAB VIII: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan</b>	
<b>Gerak Aktivitas Gerak Ritmik</b> .....	86
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	86
B. Tujuan Pembelajaran.....	88
C. Aktivitas Pembelajaran.....	88
D. Pelaksanaan Penilaian.....	89
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	92
 <b>BAB IX: Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan</b>	
<b>Gerak Aktivitas Renang</b> .....	94
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	94
B. Tujuan Pembelajaran.....	96
C. Aktivitas Pembelajaran.....	97
D. Pelaksanaan Penilaian.....	99
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	103
 <b>BAB X: Pembelajaran Pencegahan dan Penanggulangan</b>	
<b>Narkoba dan Psikotropika</b> .....	105
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	105
B. Tujuan Pembelajaran.....	106
C. Aktivitas Pembelajaran.....	107
D. Pelaksanaan Penilaian.....	108
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	112

<b>BAB XI: Pembelajaran Memahami Dampak Seks Bebas</b> .....	114
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	114
B. Tujuan Pembelajaran.....	115
C. Aktivitas Pembelajaran.....	115
D. Pelaksanaan Penilaian.....	116
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	119
 <b>BAB XII: Pembelajaran Memahami Penyakit HIV/AIDS</b> .....	121
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	121
B. Tujuan Pembelajaran.....	122
C. Aktivitas Pembelajaran.....	123
D. Pelaksanaan Penilaian.....	124
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	127
 <b>BAB XIII: Pembelajaran Analisis dan Rencana Kesehatan Pribadi</b> .....	129
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	129
B. Tujuan Pembelajaran.....	130
C. Aktivitas Pembelajaran.....	131
D. Pelaksanaan Penilaian.....	132
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	135



# PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU

Pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan dengan cara memanfaatkan pengalaman dan pelatihan. Secara substansi bidang pendidikan jasmani adalah kinerja gerak. Oleh karenanya, pengembangan mata pelajaran PJOK meliputi Pendidikan Jasmani melalui pengenalan Olahraga dan Kesehatan. Permainan bola besar; permainan bola kecil; atletik; beladiri; senam lantai; aktivitas gerak berirama; aktivitas kebugaaran jasmani; aktivitas air; untuk mencapai derajat kebugaran jasmani; pengenalan tentang bahaya seks bebas dan NAPZA; dan pola hidup sehat, digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

## 1. Pendidikan Jasmani

Aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani adalah melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai kebutuhan, kapabilitas dan karakteristik peserta didik. Aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani untuk rekreasi dan aktivitas jasmani untuk olahraga atau prestasi. Kegiatan yang dipilih dipusatkan pada aktivitas jasmani yang dapat mengaktifkan otot besar, gerak dasar dan gerakan fisik pada permainan dan olahraga.

## 2. Olahraga

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

## 3. Kesehatan

Kesehatan dikaitkan dengan upaya pen jagaan kesehatan diri dan lingkungan yang sesuai dengan tujuan, kapabilitas, dan karakteristik peserta didik. Pendidikan kesehatan meliputi usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin. Kesehatan dicapai melalui aktifitas jasmani dan aktivitas pen jagaan kesehatan jasmani lainnya.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga dan pengenalan pen jagaan kesehatan. Sehingga, dalam pembelajaran, olahraga dan kesehatan adalah kesatuan yang tidak bisa dipisahkan dengan pendidikan jasmani. PJOK bukan pembelajaran olahraga, dan bukan juga tentang kesehatan. Tetapi sebagai bagian dari pendidikan jasmani. Jika selama

ini guru lebih banyak mengajarkan olahraga, bukan pendidikan jasmani, maka kesalahan ini harus diperbaiki. Pendidikan jasmani adalah dasar bagi peserta didik untuk memiliki kemampuan gerak dasar yang akan menjadikan mereka memiliki keterampilan gerak yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, serta membiasakan gaya hidup aktif dan sehat untuk jangka panjang. Selanjutnya, dasar gerak dan keterampilan gerak dalam olahraga yang diberikan dalam pembelajaran PJOK akan memberikan manfaat kepada peserta didik, untuk mahir melakukan kegiatan olahraga yang disukainya. Pendidikan jasmani menjadi pembelajaran bagi peserta didik untuk memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Diunduh dari  
<http://bse.kemdikbud.go.id>



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah. Pola penerapannya dapat dengan integrasi dengan kompetensi dasar yang sudah termuat di dalam kurikulum SMA/MA, atau dapat menambahkan kompetensi dasar tersendiri. Dalam stuktur kurikulum mata pelajaran PJOK alokasi waktu 3 jam pelajaran setiap minggu, dimana alokasi waktu jam pembelajaran setiap kelas merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Struktur Kurikulum 2013 ini, mata pelajaran PJOK memiliki konten memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai

satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa “suara pikiran adalah suara tubuh”.

Sementara itu, Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk “insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person*)”. *National Standards for Physical Education (NASPE)* sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan sosok ini dengan syarat dapat memenuhi standar: (1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, (2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, (3) Berpartisipasi secara reguler dalam aktivitas fisik, (4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, (5) Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan (6). Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi Kurikulum 2013. Maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama;
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam, sumber / media lainnya);
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (users) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (monodiscipline) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (multidisciplines); dan
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

## **B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah**

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat(3) mengamanatkan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang. Atas dasar amanat tersebut telah diterbitkan Undang-Undang Nomor 20 Pasal 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. bahwa pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sedangkan Pasal 3 menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan profil kualifikasi kemampuan lulusan yang dituangkan dalam standar kompetensi lulusan. Dalam penjelasan Pasal 35 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa standar kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik yang harus dipenuhinya atau dicapainya dari suatu satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berdasarkan Permendikbud No. 54 tahun 2013 sebagai berikut:

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## C. Penjabaran Kompetensi Inti dalam Kompetensi Dasar PJOK Kelas XI

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia peserta didik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga. Rumusan kompetensi inti menggunakan notasi sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual;
2. Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial;
3. Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan; dan
4. Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan

Untuk memperkuat keterlaksanaan Kurikulum 2013 agar tidak mengalami penyimpangan dalam implementasinya pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 tahun 2013 Tentang Kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah untuk kelas XI adalah sebagai berikut :

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur</p>
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari perilaku seks bebas, dan HIV/AIDS.</p>

<p>3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.</p>	<p>3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan. *</p> <p>3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan. *</p> <p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri.</p> <p>3.5 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p> <p>3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>3.7 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik.</p> <p>3.8 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air.**</p> <p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga,</p>
--	--



<p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besarsesuai hasil analisis dan kategorisasi. *</p> <p>4.2 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi. *</p> <p>4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p> <p>4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p> <p>4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p> <p>4.7 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air.**</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika.terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara.</p> <p>4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.</p> <p>4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS.</p> <p>4.12 Merancangprogram perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester.</p>
---	--



\*) Sekolah dapat memilih salah satu permainan dan olahraga yang dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah

\*\*) Sekolah dapat memilih aktivitas air yang dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan sarana dan prasarana, situasi serta kondisi sekolah.

Empat Kompetensi Inti (KI) yang kemudian dijabarkan menjadi 34 Kompetensi Dasar (KD) itu merupakan bahan kajian yang akan ditransformasikan dalam kegiatan pembelajaran selama satu tahun (dua semester) yang terurai dalam 38 minggu. Agar kegiatan pembelajaran itu tidak terasa terlalu panjang maka 38 minggu itu dibagi menjadi dua semester, semester pertama dan semester kedua. Setiap semester terbagi menjadi 19 minggu, sehingga alokasi waktu yang tersedia adalah 3 x 40 menit x 19 minggu/semester.

## **D. Konsep Dasar Pembelajaran**

### **1. Karakteristik Pembelajaran PJOK**

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif antara guru dengan peserta didik. Pembelajaran melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/riil di dalam kelas. Ada tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Kualitas pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh empat komponen: peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan

yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktifitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerjasama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.

## 2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah sebagai sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkan. Materi ajar yang ada pada buku teks pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan akan diajarkan selama satu tahun ajaran, yang dibagi dalam dua semester. Sesuai dengan desain waktu dan materi setiap bab, maka setiap Bab akan diselesaikan dalam waktu 4 minggu pembelajaran. Agar pembelajaran itu lebih efektif dan terarah, maka setiap minggu rencana pelaksanaan pembelajaran dirancang yang minimal meliputi (1) Tujuan Pembelajaran, (2) Materi dan Proses Pembelajaran, (3) Penilaian, (4) Pengayaan, dan (Remedial), ditambah Interaksi Guru dan Orang Tua.

Pelaksanaan Pembelajaran didasarkan pada pemahaman tentang KI dan KD. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang mengajarkan materi tersebut hendaknya:

- a. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya memberikan motivasi dan mendorong peserta didik secara aktif (*active learning*) untuk mencari sumber dan contoh-contoh konkrit dari lingkungan sekitar. Guru harus mengkondisikan situasi belajar yang memungkinkan peserta didik melakukan observasi dan refleksi. Observasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya membaca buku dengan kritis, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber
- b. Peserta didik harus dirangsang untuk berpikir kritis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan mengajukan pertanyaan disetiap pembelajaran.

- c. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok, dengan formasi berbanjar atau lingkaran.
- d. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan dengan frekuensi pengulangan gerak yang cukup untuk setiap peserta didik.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) perlu memperhatikan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

#### **a. Kegiatan Pendahuluan**

Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain:

- 1) Guru mengumpulkan peserta didik pada suatu tempat tertentu, kemudian membariskannya dalam syaf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan.
- 2) Guru mengucapkan salam kepada peserta didik.
- 3) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu.
- 4) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak seluruh peserta didik untuk menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya.
- 5) Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
- 6) Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.
- 7) Guru atau salah seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi tingkat resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan dan berkaitan erat dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.

#### **b. Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti, secara umum, guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Selama kegiatan inti pembelajaran, perilaku siswa harus dalam pengamatan dan diamati serta diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
- 2) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan.

- 3) Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk keterampilan gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
- 4) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat.
- 5) Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku anak.

### c. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir, yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut:

- 1) Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- 2) Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- 3) Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya
- 4) Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## 3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*)

Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 untuk semua jenjang pendidikan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Proses pembelajaran harus menyentuh tiga ranah, yaitu sikap (*attitude*), keterampilan (*skill*), dan pengetahuan (*knowledge*). Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang “mengapa”. Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang “bagaimana”. Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang “apa”. Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan. Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran yaitu menggunakan pendekatan ilmiah.

Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya, menalar, mengumpulkan informasi, mengkomunikasikan untuk semua mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah apabila memenuhi 7 (tujuh) kriteria pembelajaran berikut; pertama, materi pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-kira, khayalan, legenda, atau dongeng semata. Kedua, penjelasan guru, respon siswa, dan interaksi edukatif guru siswa terbebas dari prasangka yang serta merta, pemikiran subjektif, atau penalaran yang menyimpang dari alurberpikir logis. Ketiga, mendorong dan menginspirasi siswa berpikir secara kritis, analitis, dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran. Keempat, mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan sama lain dari materi pembelajaran. Kelima, mendorong dan menginspirasi siswa mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola berpikir yang rasional dan objektif dalam merespon materi pembelajaran. Keenam, berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggungjawabkan. Ketujuh, tujuan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik sistem penyajiannya.

Pendekatan ilmiah dalam pembelajaran meliputi antara lain:

- a. **Mengamati** dalam pembelajaran dilakukan dengan menempuh langkah-langkah seperti menentukan objek apa yang akan diobservasi, membuat pedoman observasi sesuai dengan lingkup objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas data apa yang perlu diobservasi baik primer maupun sekunder, menentukan/letak objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas bagaimana observasi akan dilakukan untuk mengumpulkan data agar berjalan mudah dan lancar, menentukan cara dan melakukan pencatatan atas hasil observasi seperti menggunakan buku catatan-kamera-tape recorder-pedeo perekam dan alat tulis lainnya.
- b. **Menanya.** Guru yang efektif mampu menginspirasi peserta didik untuk meningkatkan dan mengembangkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuannya. Pada saat guru bertanya, pada saat itu pula dia membimbing atau memandu pesertadidiknya belajar dengan baik. Ketika guru menjawab pertanyaan peserta didiknya, ketika itu pula dia mendorong asuhannya itu untuk menjadi penyimak dan pembelajar yang baik. Kriteria pertanyaan yang baik adalah singkat dan jelas, menginspirasi jawaban, memiliki fokus, bersifat probing atau divergen, bersifat validatif atau penguatan, memberikan kesempatan peserta didik untuk berpikir ulang, merangsang peningkatan tuntutan kemampuan kognitif dan merangsang proses interaksi.

c. **Mengumpulkan informasi.** Dimaksudkan untuk mengembangkan berbagai ranah tujuan belajar, yaitu sikap, keterampilan dan pengetahuan.

d. **Menalar.** Istilah menalar dalam kerangka proses pembelajaran dengan pendekatan ilmiah yang dianut dalam Kurikulum 2013 untuk menggambarkan bahwa guru dan peserta didik merupakan pelaku aktif. Titik tekannya tentu dalam banyak hal dan situasi peserta didik harus lebih aktif dari pada guru. Penalaran adalah proses berpikir yang logis dan sistematis atas fakta empiris yang dapat diobservasi untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan. Terdapat dua cara menalar, yaitu penalaran induktif dan penalaran deduktif. Penalaran induktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari fenomena atau atribut khusus untuk hal-hal yang bersifat umum. Jadi, menalar secara induktif adalah proses penarikan simpulan dari kasus-kasus yang bersifat nyata secara individual atau spesifik menjadi simpulan yang bersifat umum. Kegiatan menalar secara induktif lebih banyak berpijak pada observasi inderawi atau pengamatan empirik. Penalaran deduktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari pernyataan atau fenomena yang bersifat umum menuju pada hal yang bersifat khusus. Pola penalaran deduktif dikenal dengan pola silogisme (kategorial, hipotesis dan alternatif).

e. **Komunikasi** yaitu: mengkomunikasikan hasil percobaan.

#### 4. Penyiapan Sarana dan Prasana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, melompat-lompat, menendang, melempar, melompat dan menangkap, dan mereka juga terlibat dalam kegiatan keterampilan motorik dan permainan lainnya.

Guru sebagai salah satu sumber pembelajaran juga dapat menggunakan berbagai sumber pembelajaran lain untuk menambah wawasan siswa dalam pembelajaran. Buku terutama buku panduan guru dan siswa penjasorkes SMA kelas XI. Selain itu, guru juga dapat menggunakan sumber pembelajaran dari video, media cetak, media elektronik, atau internet.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan



prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan untuk memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Demikian juga, guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Apabila sekolah telah memiliki sarana yang standar dan lengkap, diharapkan juga guru dapat memodifikasi sarana tersebut untuk menyesuaikan dengan peserta didik yang memiliki kemampuan kurang atau dibawah rata-rata.

## **5. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran**

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak. Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya. Selain itu, peserta didik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang memiliki tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran penjas adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran meliputi keamanan dan keselamatan penggunaan sarana dan prasarana dan melakukan suatu gerakan/keterampilan tertentu.

Dalam pembelajaran PJOK, Kepala sekolah dan Guru harus menjamin:

- a. Sekolah memiliki standar pencegahan dan penjagaan keselamatan untuk meminimalkan resiko dalam pembelajaran PJOK
- b. Seluruh alat yang dipergunakan dalam pembelajaran PJOK adalah aman, secara rutin diperiksa, diperbaiki dan dirawat
- c. Memiliki catatan perawatan dan perbaikan alat
- d. Guru harus memiliki kualifikasi dan pengalaman sebagai guru pendidikan jasmani
- e. Segala hal yang berpotensi untuk mengganggu dan menimbulkan resiko diidentifikasi dalam manajemen resiko
- f. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan P3K

## **6. Pengayaan dan Remedial**

Kegiatan remedial adalah kegiatan yang ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan. Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, fungsi kegiatan remedial adalah: (1) memperbaiki cara belajar siswa, (2) meningkatkan siswa terhadap kelebihan dan



kekurangan dirinya, (3) menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik siswa, (4) mempercepat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran, (5) membantu mengatasi kesulitan dalam aspek sosial dan pribadi siswa. Kegiatan remedial dapat dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang diduga akan mengalami kesulitan (preventif), setelah kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar (kuratif), atau selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran biasa. Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam kegiatan remedial adalah: (1) analisis hasil diagnosis kesulitan belajar, (2) menemukan penyebab kesulitan, (3) menyusun rencana kegiatan remedial, (4) melaksanakan kegiatan remedial, dan (5) menilai kegiatan remedial.

Kegiatan pengayaan adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada siswa kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Kegiatan pengayaan dilaksanakan dengan tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal. Tugas yang dapat diberikan guru pada siswa yang mengikuti kegiatan pengayaan di antaranya adalah memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa. Apapun kegiatan yang dipilih guru, hendaknya kegiatan pengayaan tersebut menyenangkan dan mengembangkan kemampuan kognitif tinggi sehingga mendorong siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Dalam memilih dan melaksanakan kegiatan pengayaan, guru harus memperhatikan (1) faktor siswa, baik faktor minat maupun faktor psikologis lainnya, (2) faktor manfaat edukatif, dan (3) faktor waktu.

## 7. Penilaian

Penilaian oleh pendidik merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian kompetensi peserta didik, pengolahan, dan pemanfaatan informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian sikap, penilaian tertulis (*paper and pencil test*), penilaian proyek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya peserta didik (*portfolio*), dan penilaian diri.

Penilaian pencapaian kompetensi baik formal maupun informal diadakan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga memungkinkan peserta didik menunjukkan apa yang dipahami dan mampu dikerjakannya. Pencapaian kompetensi seorang peserta didik dalam periode waktu tertentu dibandingkan

dengan hasil yang dimiliki peserta didik tersebut sebelumnya dan tidak dianjurkan untuk dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Dengan demikian peserta didik tidak merasa dihakimi oleh pendidik tetapi dibantu untuk mencapai kompetensi atau indikator yang diharapkan.

Penilaian hasil belajar peserta didik mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi mata pelajaran/kompetensi muatan/kompetensi program, dan proses. Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut:

#### **a. Penilaian kompetensi sikap**

Pendidik melakukan penilaian kompetensi sikap melalui observasi, penilaian diri, penilaian “teman sejawat” (*peer evaluation*) oleh peserta didik dan jurnal. Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antarpeserta didik adalah daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang disertai rubrik, sedangkan pada jurnal berupa catatan pendidik.

- 1) Observasi merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
- 2) Penilaian diri merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.
- 3) Penilaian antarpeserta didik merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk saling menilai terkait dengan pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik.
- 4) Jurnal merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku.

#### **b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

Pendidik menilai kompetensi pengetahuan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan.

- 1) Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen uraian dilengkapi pedoman penskoran.

- 2) Instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan.
- 3) Instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah dan/atau proyek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

### **c. Penilaian Kompetensi Keterampilan**

Pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, proyek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (rating scale) yang dilengkapi rubrik.

- 1) Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.
- 2) Proyek adalah tugas-tugas belajar (learning tasks) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.
- 3) Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.

## ■ BAB II

# Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar

Bab ini membahas tentang permainan bola besar, guru dapat memilih jenis permainan bola besar sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak permainan bola besar adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bola basket.
2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
2.7. Menetima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

3.1. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.	3.1.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. 3.1.2. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolavoli. 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.
4.1. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besarsesuai hasil analisis dan kategorisasi.	4.1.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan sepakbola. 4.1.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bolavoli. 4.1.3. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bolabasket.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan sepak bola dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bola voli dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bola basket dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

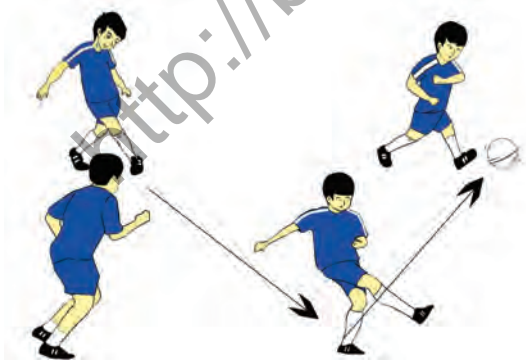
### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Sepakbola

Pembelajaran permainan sepakbola dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Belajar Berpasangan

Alat	: bola plastik/bola standar
Tempat bermain	: lantai yang rata/lapangan rumput
Formasi	: berhadapan/berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat barisan dan saling berhadapan secara berpasang-pasangan dengan jarak 3-5 meter. Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menendang bola ke depan (a), kemudian pasangan berlari ke depan untuk mengontrol bola (b), menendang kembali bola ke depan sekitar 2-3 meter (a), pasangan berlari kembali ke depan untuk mengontrol bola (b), begitu seterusnya hingga jarak yang telah ditentukan guru.
- 3) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah dengan merubah titik perkenaan bola dengan kaki akan merubah jalannya bola?, apakah dengan merubah titik tumpu akan merubah kecepatan dan jalannya bola?, apakah distribusi kekuatan menendang mempengaruhi jalannya bola?, Dan pertannyaan lainnya.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik menendang bola secara berpasangan.
- 5) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dengan kaki kanan lakukan gerakan menendang bola menggunakan kaki kiri.



Gambar 2.1. Aktivitas untuk mempraktikkan keterampilan gerak menendang Bola

- 6) Guru juga menyampaikan arti penting kerjasama dan disiplin selama melakukan aktivitas belajar tersebut.
- 7) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.
- 8) Aktivitas belajar ini seperti pada gambar 2.1.



Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, tugaskan mereka menggunakan punggung kaki bagian dalam dan luar, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak menendang sambil bergerak maju-mundur, ke kiri – ke kanan, menyerong. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

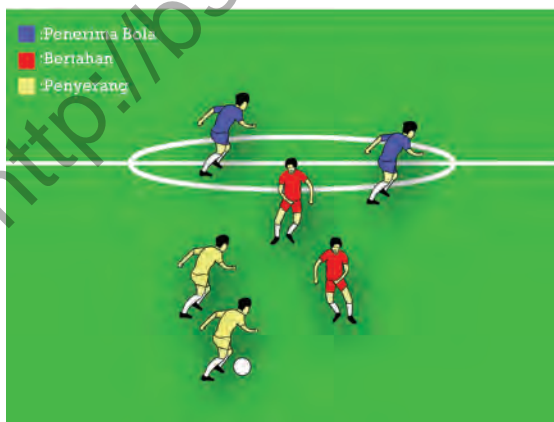
#### **b. Aktivitas Belajar Kelompok**

Alat : bola plastik/bola standar

Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.

Formasi : berkelompok bebas

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok sebanyak 6 orang
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan 2 orang sebagai pemain penerima bola, 2 orang sebagai pemain bertahan, dan 2 orang sebagai pemain penyerang.
- 3) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pemain penyerang membawa bola dan berusaha memberikan bola kepada pemain penerima bola, pemain bertahan berusaha merebut bola dari pemain penyerang dan menghalangi bola agar tidak sampai kepada pemain penerima bola. Apabila bola berhasil diterima oleh pemain penerima bola maka pemain penerima berganti menjadi pemain bertahan, pemain bertahan menjadi pemain penyerang, dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan sepakbola dengan menerapkan nilai sportifitas, kerjasama, dan disiplin.
- 5) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 6) Aktivitas belajar ini seperti pada gambar 2.2



Gambar 2.2. Aktivitas bermain untuk mempraktikkan keterampilan gerak menendang bola

Kategori keterampilan gerak permainan sepakbola lainnya seperti: keterampilan gerak menghentikan/mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## 2. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bolavoli

Pembelajaran permainan bolavoli dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan kelompok. Berikut contoh aktivitas belajar untuk keterampilan gerak *passing* dalam permainan bolavoli:

### a. Aktivitas Belajar berpasangan

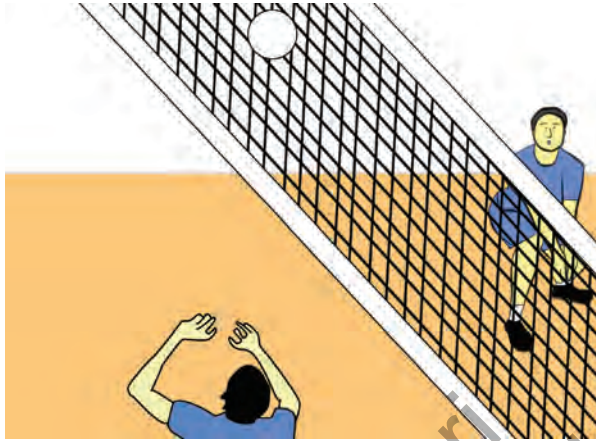
Alat : bola plastik/bola standar bolavoli

Tempat bermain : lapangan dan pembatas/net

Formasi : berhadapan/berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik untuk saling berpasangan (satu bola oleh dua orang) dipisahkan oleh net/jaring.
- 2) Tugaskan peserta didik untuk melakukan permulaan permainan dengan lemparan.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berupaya saling memindahkan bola melewati net/jaring dengan *passing* bawah atau atas. Tekankan juga bahwa selama bola belum menyentuh lantai, bola dinyatakan dalam permainan (bola hidup) dan peserta didik yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan sebagai pemenang, kecuali *deuce*, maka siswa yang mendapatkan nilai selisih dua yang menang.
- 4) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah perkenaan bola dengan lengan/tangan akan berpengaruh pada pergerakan bola, bagaimana jalannya bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, apakah posisi tubuh berpengaruh terhadap hasil *passing*?, dan pertanyaan lainnya.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan melakukan praktik *passing* berpasangan.
- 6) Perhatikan bahwa peserta didik dapat merasakan kemajuan dalam melakukan *passing*.
- 7) Guru juga menyampaikan arti penting kerjasama, disiplin, dan saling menghargai selama melakukan aktivitas belajar tersebut.

- 8) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.
- 9) Aktivitas belajar ini seperti pada gambar 2.3.

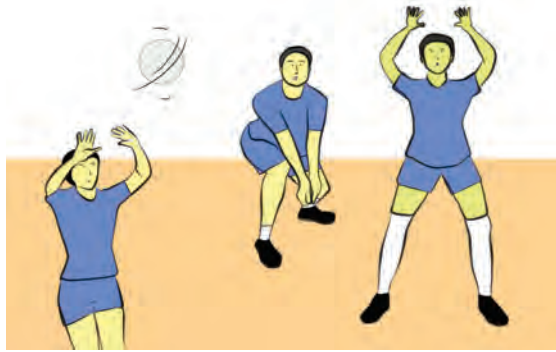


Gambar 2.3. Permainan satu lawan satu untuk belajar keterampilan gerak passing

#### b. Aktivitas Belajar Kelompok

Alat	: bola plastik/bola standar bolavoli
Tempat bermain	: lapangan lebar 3 meter dan pembatas/net
Formasi	: berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok (satu kelompok tiga orang).
- 2) Tugaskan peserta didik untuk memulai permainan dengan lemparan, kemudian menugaskan mereka untuk berupaya memindahkan bola dengan *passing* bawah atau atas. Tegaskan pula bahwa setiap kelompok hanya boleh menyentuh bola tiga kali dan setiap anggota kelompok harus menyentuh bola dan selama bola belum menyentuh dinding lantai, bola dinyatakan dalam permainan (bola hidup).
- 3) Tugaskan peserta didik untuk menghitung perolehan angka secara jujur pada kelompoknya dengan ketentuan kelompok yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan sebagai pemenang, kecuali *deuce*, maka regu yang mendapatkan nilai selisih dua yang menang.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk menerapkan berbagai keterampilan gerak dengan benar dan menerapkan nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan disiplin.
- 5) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 6) Aktivitas belajar ini seperti dalam gambar 2.4.



Gambar 2.4. Permainan tiga lawan tiga untuk belajar keterampilan gerak passing

Kategori keterampilan gerak permainan bolavoli lainnya seperti: keterampilan gerak servis, *smash*, dan *blocking* di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru juga dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

### 3. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Pembelajaran permainan bolabasket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar berpasangan dan kelompok. Berikut contoh aktivitas belajar untuk keterampilan gerak mengoper dan menggiring bola dalam permainan bolabasket:

#### a. Aktivitas Belajar Berpasangan

Alat : bola karet/bola basket standar

Tempat bermain : lapangan

Formasi : berpasangan (satu lawan satu)

- 1) Tugaskan peserta untuk mencari pasangan dan berikan satu bola untuk setiap pasangan.
- 2) Tugaskan salah satu peserta didik untuk menggiring bola hingga batas garis lapangan yang ditentukan.
- 3) Tugaskan peserta didik lain atau pasangannya untuk merebut bola dengan cara membayangi pasangannya yang sedang menggiring bola.
- 4) Pertanyakan kepada peserta: bagaimanakah cara menggiring bola agar bola tidak terebut oleh lawan?, manakah yang lebih efektif menggiring bola sambil berjalan atau berlari?, apakah posisi badan dan tangan dapat berpengaruh pada cara menggiring bola?, dan pertanyaan lainnya.
- 5) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil melakukan aktivitas belajar berpasangan.

- 6) Perhatikan bahwa peserta didik dapat merasakan kemajuan dalam melakukan menggiring bola.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk melakukan menggiring bola dengan gerakan yang benar dan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai saat melakukan aktivitas belajar berpasangan.
- 8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 9) Aktivitas belajar ini seperti pada gambar 2.5.



Gambar 2.5. Permainan bolabasket 1 lawan 1 / berpasangan

#### b. Aktivitas Belajar Kelompok

Alat : bola karet/bola basket standar

Tempat bermain : setengah lapangan bola basket dan ring basket

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah enam orang dan bagi dalam dua tim, yaitu tim penyerang dan bertahan.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk menguasai bola dengan menggunakan teknik mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan.
- 3) Tugaskan kepada peserta didik yang berperan sebagai pemain bertahan untuk sebisa mungkin menggagalkan penyerangan yang dilakukan tiga penyerang dengan segala cara tanpa melanggar aturan.
- 4) Jelaskan kepada peserta didik untuk mematuhi aturan jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim penyerang di anggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.
- 5) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah mengoper bola dengan baik dapat menguasai bola lebih lama?, pada keadaan yang seperti apa mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan dan dengan satu tangan dilakukan?, kemanakah bergerak apabila tidak mendapatkan bola?, dan pertanyaan lainnya.

- 6) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan aktivitas belajar kelompok tersebut.
- 7) Perhatikan bahwa peserta didik mengalami kemajuan dalam keterampilan gerak mengoper bola.
- 8) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan berbagai keterampilan gerak dalam permainan bola basket dan menerapkan kejujuran, kerjasama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
- 9) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 10) Aktivitas belajar ini seperti pada gambar 2.6.



Gambar 2.6. Permainan bolabasket 3 lawan 3 setengah lapangan

Kategori keterampilan gerak permainan bolabasket lainnya seperti: keterampilan menembak bola ke ring di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru juga dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak permainan sepakbola, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.



No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Bagaimana cara menendang bola permainan sepakbola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam permainan sepakbola?						
2.	Bagaimana cara melakukan servis bawah, atas dan menyamping dalam permainan bolavoli?						
3.	Bagaimana cara mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan dalam permainan bolabasket?						
4.	....						

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

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan keterampilan-keterampilan gerak dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak menendang bola												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Sikap kaki awalan				Perkenaan kaki dengan bola				Sikap akhir / arah bola						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12															



kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA	
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin						Tanggung jawab
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.																				
2.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																				

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

#### Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

### 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	bunga	4	4.1	ke terampilan	Permainan Sepakbola	Keterampilan menendang bola	75	Penugasan menendang bola ke gawang	65		Remedial

### 1. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	bunga	4	4.1	ke terampilan	Permainan Sepakbola	Keterampilan menendang bola	75	Penugasan menendang bola ke gawang	85		Pengayaan

### **BAB III**

# **Pembelajaran analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil**

Dalam bab ini membahas tentang permainan bola kecil, guru dapat memilih jenis permainan bola kecil sesuai dengan kondisi sekolah.

## **A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak permainan bola kecil adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan softball, bulutangkis dan tenis meja. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan softball, bulutangkis dan tenis meja. 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.

3.2. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.	3.2.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan softball 3.2.2. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis. 3.2.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan tenis meja.
4.2. mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.	4.2.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan softball. 4.2.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bulutangkis. 4.2.3. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan tenis meja.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan softball, bulutangkis dan tenis meja.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan softball dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bulutangkis dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan tenis meja dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.



## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Softball

Pembelajaran permainan softball, pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Individual

Alat : bola plastik/bola standar

Tempat : lapangan

Formasi : individual

- 1) Tugaskan peserta didik melempar dan menangkap bola sendiri sesuai tata cara melempar dan menangkap bola.
- 2) Tugaskan peserta didik memukul bola menggunakan pemukul sendiri dari bola yang dilambungkan sendiri.
- 3) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah dengan merubah titik perkenaan pukulan pada bola akan merubah jalannya bola, apakah dengan merubah titik tumpu akan merubah kecepatan dan jalannya bola, apakah distribusi kekuatan memukul, melempar mempengaruhi jalannya bola, dan pertanyaan lainnya.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik melempar, menangkap dan memukul bola.
- 5) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dengan melempar, menangkap dan memukul kembangkan dengan berbagai variasi lemparan, menangkap dan memukul.
- 6) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.



Gambar 3.1. melambungkan dan menangkap bola individual

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan lemparan, menangkap dan memukul, tugaskan mereka menggunakan variasi melempar, menangkap dan memukul, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak lemparan, menangkap dan memukul sambil bergerak maju-mundur, ke kiri – ke kanan, menyerong.

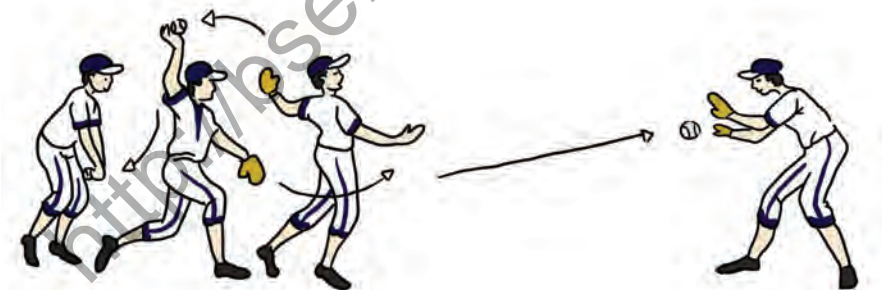
#### **b. Aktivitas Berpasangan**

Alat : bola plastik/bola standar

Tempat : lantai yang rata/lapangan rumput

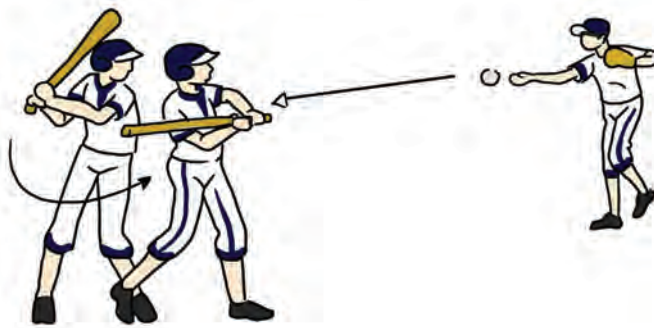
Formasi : berhadapan berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik berdiri berhadapan jarak 3 – 5 meter
- 2) Tugaskan peserta didik saling melempar, menangkap dan memukul.
- 3) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah dengan merubah titik perkenaan bola saat melempar, menangkap, memukul akan merubah jalannya bola, apakah dengan merubah titik tumpu akan merubah kecepatan dan jalannya bola, apakah distribusi kekuatan melempar, menangkap dan memukul mempengaruhi jalannya bola, dan pertanyaan lainnya.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik melempar, menangkap dan memukul bola secara berpasangan.
- 5) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dengan kaki kanan lakukan gerakan melempar, menangkap dan memukul bola menggunakan variasi.
- 6) Guru menyampaikan arti penting kerjasama dan disiplin selama berlatih.
- 7) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.



*Gambar 3.2. Melambungkan dan menangkap bola berpasangan*

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan melempar, menangkap dan memukul bola menggunakan berbagai teknik, tugaskan mereka menggunakan macam macam variasi, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak melempar, menangkap dan memukul sambil bergerak maju-mundur, ke kiri – ke kanan, menyerong.



Gambar 3.3. melambungkan dan memukul bola menggunakan tongkap pemukul berpasangan

Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, formasi ini dapat dikembangkan lagi oleh guru, seperti formasi segi empat, segi lima, atau segi enam.

### c. Aktivitas Berkelompok

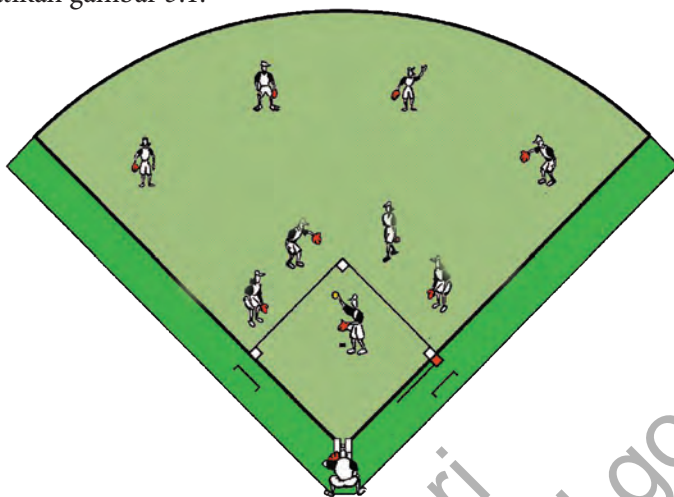
Alat : bola plastik/bola standar

Tempat : lantai yang rata/lapangan rumput

Formasi : sesuai aturan posisi pemain softball

- 1) Tugaskan peserta didik membuat tim, yang terdiri dari 10 orang satu tim atau sesuai jumlah siswa yang ada.
- 2) Tugaskan peserta didik bermain softball menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan softball dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
- 3) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 4) Buatlah dua regu yang sama banyak. Satu regu sebagai pemukul dan regu lainnya sebagai penjaga.
- 5) Regu yang mendapat giliran memukul, setiap pemain mendapat kesempatan 3 kali memukul. Jika pukulan yang pertama atau kedua sudah baik, pemukul harus segera lari ke base pertama.
- 6) Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum permainan dimulai.
- 7) Tiap-tiap base hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul pertama tidak boleh dilalui pemukul kedua dan seterusnya.
- 8) Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila pitcher sudah siap untuk melempar bola kepada pemukul.
- 9) Pada waktu akan di "tik" pelari tidak boleh menghindar dengan berlari keluar atau ke dalam dari batas yang telah ditentukan.
- 10) Setiap pelari dengan pukulan yang baik dapat kembali dengan selamat melampaui home base mendapat nilai 1.

- 11) Lama bermain ditentukan dengan inning dan lamanya permainan *softball* adalah 7 *inning*/babak.
- 12) Perhatikan gambar 3.1.



Gambar 3.4. Aktivitas belajar permainan softball sederhana

Kategori keterampilan gerak permainan softball lainnya seperti: keterampilan gerak memegang bat/pemukul dan memukul bola di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## 2. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan bulutangkis

Pembelajaran kategori keterampilan gerak permainan bulutangkis dapat dilakukan individu dan berpasangan.

### a. Aktivitas Belajar Individu



Gambar 3.2. Aktivitas belajar gerak langkah kaki

- 1) Berbarislah dengan berbanjar sesuai jumlah yang ada.
- 2) Simpanlah 10 buah *shuttlecock* pada jarak 4-5 meter.
- 3) Lakukan lari ditempat.
- 4) Ambilah *shuttlecock* dengan lari bolak-balik maju dan mundur.
- 5) Ambilah *shuttlecock* dengan lari bolak-balik menyamping kiri dan kanan

- 6) Lakukan aktivitas secara berulang-ulang dengan mempraktikkan gerak langkah berurutan, bergantian, dan kaki lebar dan loncatan.
- 7) Perhatikan gambar 3.2.

#### b. Aktivitas Belajar Berpasangan



Gambar 3.3. Aktivitas belajar keterampilan gerak servis

- 1) Carilah teman pasangan.
- 2) Saling berhadapan dengan dibatasi net.
- 3) Lakukan secara bergantian servis panjang dan pendek.
- 4) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan guru.
- 5) Semakin banyak kalian melakukan servis akan semakin dapat menguasai gerak servis.
- 6) Perhatikan gambar 3.3.

Kategori keterampilan gerak permainan bulutangkis lainnya seperti: keterampilan gerak memegang raket (*grip*), gerak langkah kaki (*footwork*), servis (pendek dan panjang), dan pukulan/strokes (*lob*, *choop*, maupun *smash*) di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

### 3. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Tenismeja

Pembelajaran kategori keterampilan gerak permainan tenismeja dapat dilakukan individu dan berpasangan.

#### a. Aktivitas Belajar Individu

- 1) Rapatkan meja dengan tembok.
- 2) Bersiaplah di depan meja tersebut.
- 3) Lakukan pukulan secara terus-menerus dengan memantulkan pada tembok.
- 4) Pukulan dapat dilakukan dengan forehand, backhand, dan lurus.
- 5) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang dan bergantian dengan temanmu sampai batas waktu yang ditentukan guru.
- 6) Perhatikan gambar 3.7.



Gambar 3.7. Memukul bola ke tembok

#### **b. Aktivitas Belajar Berpasangan**

- 1) Carilah teman pasangan.
- 2) Mulailah permainan dengan servis.
- 3) Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
- 4) Pemenangnya yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu sesuai aturan yang ada.
- 5) Perhatikan gambar 3.8.



Gambar 3.8. Aktivitas belajar keterampilan gerak servis dan pukulan

Kategori keterampilan gerak permainan tenis meja lainnya seperti: keterampilan gerak memegang bat dan pukulan di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.



## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak permainan softball, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak permainan softball. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melempar bola dalam permainan bola kecil (softball) !						
2.	Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan bola kecil (softball) !						
3.	Jelaskan cara memukul (pitching) bola dalam permainan bola kecil (softball) !						
4.	Jelaskan dampak aktivitas yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani						
5.	....						

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

### 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/ keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:



Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak menangkap bola												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Sikap awalan kaki dan tangan				Perkenaan dengan bola				Sikap akhir atau arah bola lanjutan					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

Kriteria penilaian:

- 1 = tidak kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten
- 4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan softball. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

		Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA				
		Kerjasama				Kejujuran				Sportivitas				Disiplin						Tanggung jawab			
No	Nama Siswa	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																							
2.																							
dst																							
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																							

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						

Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan:

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	rio	4	4.1	Permainan Bola kecil	Softball	Keterampilan memukul bola softball	75	Pengasan memukul bola	63		Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ Pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	rio	4	4.1	Permainan Bola kecil	Softball	Keterampilan memukul bola softball	75	Pengasan memukul bola	90		Pengayaan

## **BAB IV**

# **Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Atletik**

Dalam bab ini membahas tentang aktivitas atletik, guru dapat memilih jenis aktivitas atletik sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

## **A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas atletik adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).

<p>2.2 Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).</p> <p>2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).</p> <p>2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).</p>
<p>3.3. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) serta menyusun rencana perbaikan.</p>	<p>3.3.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak jalan cepat</p> <p>3.3.2 Menganalisis pengaruh permainan jalan cepat terhadap kesehatan</p> <p>3.3.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak lari</p> <p>3.3.4 Menganalisis pengaruh permainan lari terhadap kesehatan</p> <p>3.3.5 Menganalisis kategoriketerampilan gerak lompat</p> <p>3.3.6 Menganalisis pengaruh permainan lompat terhadap kesehatan</p> <p>3.3.7 Menganalisis kategori keterampilan gerak lempar</p> <p>3.3.8 Menganalisis pengaruh permainan lempar terhadap kesehatan</p>

<p>4.3. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>4.3.1 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak jalan cepat</p> <p>4.3.2 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan jalan cepat</p> <p>4.3.3 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lari</p> <p>4.3.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lari</p> <p>4.3.5 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lompat</p> <p>4.3.6 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lempar</p> <p>4.3.7 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lompat</p> <p>4.3.8 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lempar</p>
---	---

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Lari

Pembelajaran gerak lari dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.



### **a. Aktivitas belajar Berkelompok**

- 1) Siswa berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Salah satu siswa memberi aba-aba start berdiri lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan start berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar start berdiri dan belajar teknik lari jarak menengah menempuh jarak jangan terlalu jauh dengan benar.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan start berdiri dan melakukan teknik lari jarak menengah dengan baik dan benar.

### **b. Aktivitas belajar Berkelompok**

- 1) Siswa saling berkelompok dengan anggota 3-5 siswa atau secukupnya
- 2) Salah satu siswa memberi aba-aba cara memasuki garis finish lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan cara memasuki garis finish dan yang lainnya mengoreksi gerakan dengan benar.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan cara memasuki garis finish lari jarak menengah dengan baik dan benar.

## **2. Pembelajaran Analisis Kategori keterampilan Gerak Tolak Peluru**

Pembelajaran gerak tolak peluru dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

### **a. Aktivitas belajar berkelompok**

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- 2) Siswa baris 2 berbanjar kebelakang atau sesuai jumlah siswa yang ada.
- 3) Lakukan tolak peluru gaya menyamping secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan.
- 4) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya menyamping sesuai tujuan tolakan itu dengan baik dan benar.
- 5) Pembelajaran gerak lari dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.
- 6) Pembelajaran gerak lari dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

Kategori keterampilan gerak aktivitas atletik lainnya seperti: keterampilan gerak jalan cepat, lempar, dan lompat di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak Aktivitas atletik, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak aktivitas atletik. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melempar lembing !						
2.	Jelaskan cara membawa lembing dalam pembelajaran atletik !						
3.	Jelaskan cara memegang peluru yang benar dalam atletik !						
4.	Jelaskan dampak aktivitas yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani						
5.	...						

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

### 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/ keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak lari												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Sikap awal (start)				Gerak langkah kaki dan ayunan lengan				Sikap akhir (finish)					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

Kriteria penilaian:

- 1 = tidak kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten
- 4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran aktivitas atletik. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

### Contoh Rubrik Penilaian Sikap

Aspek Sikap Yang Dinilai																								Σ	NA
No	Nama Siswa	Kerjasama				toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																									
2.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																									

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

#### 4. Rekapitulasi penilaian aktivitas atletik

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						

##### Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai	Ket.
		KI	KD						Awal	
1	rio	4	4.1	Aktivitas atletik	Lompat jauh	Keterampilan menumpu dalam lompat jauh	75	Penugasan keterampilan gerak tolak peluru	66	Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai	Ket.
		KI	KD						Awal	
1	rio	4	4.1	Aktivitas atletik	Lompat jauh	Keterampilan menumpu dalam lompat jauh	75	Penugasan keterampilan gerak tolak peluru	90	Pengayaan

## ■ BAB V

# Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Beladiri

Bab ini membahas tentang aktivitas beladiri pencaksilat, guru dapat menyesuaikan aktivitas beladiri dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan sekitar sekolah.

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas beladiri adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan aktivitas beladiri pencaksilat.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan beraktivitas beladiri pencaksilat.



<p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam aktivitas beladiri pencak silat.</p> <p>2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan dalam aktivitas beladiri pencaksilat.</p> <p>2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat.</p> <p>2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama beraktivitas beladiri pencaksilat.</p> <p>2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas beladiri pencaksilat.</p> <p>2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas beladiri pencaksilat.</p>
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri.</p>	<p>3.4.1 Menganalisis strategi kuda-kuda aktivitas beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.2 Menganalisis strategi pukulan aktivitas beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.3 Menganalisis strategi elakan aktivitas beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.4 Menganalisis strategi tendangan aktivitas beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.5 Menganalisis strategi tangkisan aktivitas beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.6 Menganalisis strategi tendangan aktivitas beladiri pencaksilat</p>

4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik.

4.4.1 Mempraktikkan strategi kuda-kuda aktivitas beladiri pencak silat

4.4.2 Mempraktikkan strategi pukulan aktivitas beladiri pencak silat

4.4.3 Mempraktikkan strategi elakan aktivitas beladiri pencak silat

4.4.4 mempraktikkan strategi tendangan aktivitas beladiri.

4.4.5. Mempraktikkan strategi tangkisan aktivitas beladiri pencak silat

4.4.6 Mempraktikkan strategi tendangan aktivitas beladiri pencak silat

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas beladiri pencak silat.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas beladiri pencak silat.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi kuda-kuda dalam aktivitas beladiri pencak silat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi pukulan dalam aktivitas beladiri pencak silat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi elakan dalam aktivitas beladiri pencak silat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
7. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi tendangan dalam aktivitas beladiri pencak silat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

8. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi tangkisan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menganalisis dan mempraktikkan strategi pertarungan bayangan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Beladiri Pencaksilat

Pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan atau pertarungan bayangan. Berikut contoh aktivitas belajar beladiri pencaksilat secara berpasangan/pertarungan bayangan:

#### a. Aktivitas Belajar Gerak Pukulan dan Elakan

Tempat : aula/hall dengan lantai yang empuk

Formasi : berhadapan/berpasangan

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk berpasangan dan berdiri saling berhadapan dengan jarak satu lengan, berdiri dengan sikap kuda-kuda kanan/kiri depan.
- 2) Tugaskan kepada salah satu peserta didik melangkahkan kaki kanan sambil memukulkan tangan kanan dan peserta didik yang lain mundur kaki kiri elakan (kuda-kuda belakang).
- 3) Tugaskan kepada salah satu peserta didik melangkahkan kaki kiri sambil memukulkan tangan kiri dan peserta didik yang lain mundur kaki kanan elakan (kuda-kuda belakang).
- 4) Tugaskan kepada salah satu peserta didik maju kaki kanan pukul tangan kanan dan peserta didik yang lain mundur kaki kanan elakan (kuda-kuda belakang).
- 5) Tugaskan salah satu peserta maju kaki kanan pukul tangan kanan dan peserta didik yang lain kaki kiri geser ke samping kiri elakan (kuda-kuda samping kiring).
- 6) Setelah peserta didik mengerti dan memahami gerakan tersebut, gunakan aba-aba/hitungan untuk melakukan setiap gerakan.
- 7) Pertanyakan kepada peserta didik: seberapa cepat pukulan dilakukan agar lawan tidak mampu mengelak?, kapan pukulan lurus, tegak, bandul, dan melingkar dilakukan?, jenis elakan apa yang cocok untuk menghindari pukulan lurus, tegak, bandul, dan melingkar?, dan pertanyaan lainnya.

- 8) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut dalam melakukan aktivitas belajar.
- 9) Tugaskan pula kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas belajar berpasangan dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin dalam melakukan aktivitas belajar.
- 10) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam melakukan pukulan dan elakan, tugaskan mereka untuk menggunakan tendangan dan tangkisan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan berbagai variasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

Kategori keterampilan gerak aktivitas beladiri lainnya seperti: tendangan dan tangkisan di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## **D. Pelaksanaan Penilaian**

### **1. Penilaian Pengetahuan**

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak dan strategi pertarungan bayangan aktivitas beladiri pencaksilat, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan untuk dikumpulkan menjadi fortopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Bagaimana cara sikap kuda-kuda dalam pencak silat?						
2.	Apakah perbedaan pukulan lurus, tegak, bandul, dan melingkar dalam pencak silat?						
3.	Apakah yang dimaksud dengan elakan dalam pencak silat?						
4.	Sebutkan jenis-jenis elakan dalam pencak silat?						
5.	Apakah perbedaan tendangan lurus ke depan, melingkar, "T", dan samping dalam pencak silat?						
6.	....						

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

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/ keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan keterampilan-keterampilan gerak dalam aktivitas beladiri pencak silat seperti sikap kuda-kuda, pukulan, tendangan, elakan, dan tangkisan, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak pencak silat												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Sikap kuda-kuda awal				Posisi tangan/ lengan				Posisi kaki					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

- 1 = tidak kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten
- 4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, sportifitas, disiplin, toleransi, dan tanggungjawab. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

### Contoh Rubrik Penilaian Sikap

		Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA						
		Kerjasama				toleransi				Sportivitas				Disiplin						Tanggung jawab					
No	Nama Siswa	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																									
2.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																									

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



#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		tensi	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	ke terampilan	Pencakslat	Keterampilan gerak tolak peluru	75	Penugasan melakukan keterampilan gerak tolak peluru	65	Remedial	

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		tensi	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	ke terampilan	Pencaksilat	Keterampilan gerak tolak peluru	75	Penugasan melakukan keterampilan gerak tolak peluru	90		Pengayaan

## ■ BAB VI

# Pembelajaran Analisis Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani

Bab ini membahas tentang kebugaran jasmani, guru dapat memilih berbagai latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Menunjukkan perilaku sportif dalam menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani. 2.2.2 Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1 Menunjukkan perilaku santun selama belajar menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1 Menunjukkan perilaku bekerjasama selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.1 Menunjukkan perilaku toleransi selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.

<p>3.5 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>3.5.1 Menganalisis konsep pengukuran daya tahan tubuh terkait kesehatan.</p> <p>3.5.2 Menganalisis konsep pengukuran kekuatan otot-otot terkait kesehatan.</p> <p>3.5.3 Menganalisis konsep pengukuran komposisi tubuh terkait kesehatan.</p> <p>3.5.4 Menganalisis konsep pengukuran kelenturan tubuh terkait kesehatan.</p> <p>3.5.5 Menganalisis konsep pengukuran kecepatan terkait keterampilan.</p> <p>3.5.6 Menganalisis konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan.</p> <p>3.5.7 Menganalisis hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan standar TKJL.</p>
<p>4.5. Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>4.5.1 Mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan tubuh terkait kesehatan.</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan konsep pengukuran kekuatan otot-otot terkait kesehatan.</p> <p>4.5.3 Mempraktikkan konsep pengukuran komposisi tubuh terkait kesehatan.</p> <p>4.5.4 Mempraktikkan konsep pengukuran kelenturan tubuh terkait kesehatan.</p> <p>4.5.5 Mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.6 Mempraktikkan konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.7 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan standar TKJL.</p>

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
4. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan tubuh terkait kesehatan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kekuatan otot-otot terkait kesehatan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran komposisi tubuh terkait kesehatan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
7. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kelenturan tubuh terkait kesehatan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
10. Menganalisis dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan standar TKJI dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pembelajaran analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Belajar Berpasangan

Alat	: peluit/ <i>stopwatch</i> /kapur/alas busa
Tempat	: aula/ <i>hall</i> /ruangan yang memadai
Formasi	: berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik untuk mencari pasangan sehingga berpasang-pasangan.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani yang meliputi: latihan daya tahan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan secara berpasangan.
- 3) Tugaskan pula kepada peserta didik untuk melakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang dilatihkan tersebut dengan tes pengukuran yang telah tersedia dalam buku siswa.
- 4) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan?, bagaimana mengukur kemampuan daya tahan?, bentuk-bentuk latihan seperti apa yang dapat meningkatkan kekuatan otot?, dan pertanyaan lainnya.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan dengan melakukan latihan dan pengukuran setiap komponen kebugaran jasmani.
- 6) Tugaskan peserta didik untuk melakukan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani dengan menerapkan nilai kerjasama dan disiplin.
- 7) Tugaskan kepada setiap peserta didik untuk mempresentasikan hasil latihan kebugaran jasmani masing-masing di depan kelas.
- 8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi, baik oleh siswa sendiri maupun guru. Misalkan melakukan latihan komponen-komponen kebugaran jasmani dengan berbagai bentuk latihan yang sesuai karakteristik dan kebutuhan peserta didik

#### **b. Aktivitas Belajar Kelompok mengukur Kebugaran Jasmani**

Alat : peluit/stopwatch/kapur/alas busa

Tempat : lapangan

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok sebanyak 5-6 orang
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat lapangan untuk setiap butir tes yang terdapat dalam TKJI usia 16-19 tahun.
- 3) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan peran sebagai testi (orang yang dites), testor (orang yang mengetes), dan pencatat hasil.
- 4) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani melalui rangkaian TKJI untuk usia 16-19 tahun dengan bergantian peran.



- 5) Tugaskan peserta didik untuk menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, dan disiplin.
- 6) Setelah semua siswa melakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmaninya masing-masing, guru menugaskan untuk menganalisis hasilnya dengan kategori yang terdapat dalam TKJI.
- 7) Tugaskan kepada setiap peserta didik untuk mempresentasikan hasil pengukuran komponen kebugaran jasmani masing-masing di depan kelas.
- 8) Selama peserta didik melakukan pengukuran kebugaran jasmani, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jenis-jenis latihan apa saja yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah?						
2.	Bagaimana cara mengukur komponen daya tahan jantung-paru-peredaran darah?						
3.	Jenis latihan apa saja dan untuk meningkatkan kekuatan otot manakah latihan itu dilakukan?						
4.	Bagaimanakan cara melakukan pengukuran kekuatan otot lengan, perut, dan punggung?						
5.	.....						

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

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan latihan dan pengukuran untuk setiap komponen kebugaran jasmani. Tugaskan peserta didik untuk melakukan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian kebugaran jasmani												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Kesesuaian dengan prosedur tes				Ketepatan proses pengukuran				Ketepatan pencatatan hasil pengukuran					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, kejujuran, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No		Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA	
			Kerjasama				Kejujuran				Sportivitas				Disiplin						Tanggung jawab
1.			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
2.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																					

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

##### Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	ke terampilan	Konsep pengukuran kebugaran jasmani	Pengukuran daya tahan	75	Penugasan mengukur daya tahan tubuh	65		Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	ke terampilan	Konsep pengukuran kebugaran jasmani	Pengukuran daya tahan	75	Penugasan mengukur daya tahan tubuh	85		Pengayaan

## ■ PELAJARAN VII

# Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan

Dalam bab ini membahas tentang kategori keterampilan gerak senam ketangkasan, guru dapat memilih jenis kategori keterampilan gerak senam ketangkasan sesuai dengan kondisi sekolah.

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak senam ketangkasan adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
2.2. Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan. 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.



<p>3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p>	<p>3.6.1 Menganalisis kategori gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p> <p>3.6.2 Menganalisis kategori gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p> <p>3.6.3 Menganalisis kategori gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p> <p>3.6.4 Menganalisis kategori gerak pendaratan senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p>
<p>4.6. Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>4.6.1 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p> <p>4.6.2 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p> <p>4.6.3 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p> <p>4.6.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan meja lompat</p>

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.

4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat kangkang) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat jongkok) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan Loncat Kangkang

Pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan, pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Belajar Berkelompok

- 1) Buat kelompok 5-6 orang.
- 2) Masing-masing kelompok mendapatkan empat buah kardus bekas.
- 3) Secara bergantian/urutan loncati sebuah kardus dengan kaki mengangkang.
- 4) Secara bergantian/urutan loncati dua buah kardus dengan kaki mengangkang.
- 5) Secara bergantian/urutan loncati tiga kardus dengan kaki mengangkang.



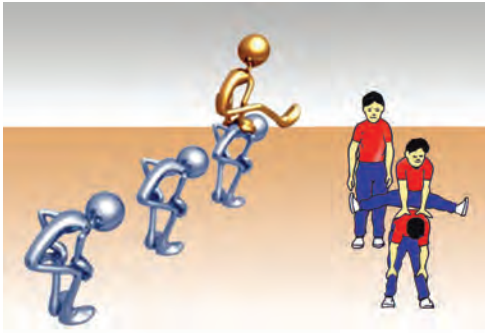
Gambar 7.1. Aktivitas belajar meloncati kardus

- 6) Secara bergantian/urutan loncati empat kardus dengan kaki mengangkang.
- 7) Saat melewati kardus tangan jangan menyentuh kardus.
- 8) Saat mendarat usahakan dengan kedua kaki yang mengeper.
- 9) Lakukan aktivitas tersebut terus-menerus secara bergantian/urutan sampai batas waktu yang ditentukan guru.
- 10) Perhatikan gambar 7.1.

#### b. Aktivitas Belajar Berpasangan

- 1) Pilih teman yang seimbang denganmu.
- 2) Berdiri rapat ke arah gerakan, minta temanmu melakukan posisi membungkuk dengan cara membuka kaki selebar bahu dan kedua tangan ditempelkan di lutut.

- 3) Kamu ambil langkah mundur 5 langkah (bilangan ganji) dari temanmu.
- 4) Satu langkah sebelum temanmu tolakkan kaki kiri ke depan atas bersamaan menumpukan kedua telapak tangan diatas punggung temanmu dengan siku sedikit ditekuk.
- 5) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati temanmu.



Gambar 7.2. Aktivitas belajar meloncati teman

### c. Aktivitas Belajar Berkelompok

- 1) Buat kelompok 5-6 orang.
- 2) Siapkan tiga buah peti lompat yang ukuran tingginya pendek, sedang dan tinggi
- 3) Lakukan meloncati secara kangkang peti lompat yang pendek.
- 4) Lakukan meloncati secara kangkang peti lompat yang sedang.
- 5) Lakukan meloncati secara kangkang peti lompat yang tinggi.



Gambar 7.3. Aktivitas belajar meloncati peti lompat bertahap

- 6) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
- 7) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.
- 8) Lakukan aktivitas tersebut secara bergantian.
- 9) Perhatikan gambar 7.2.
- 6) Saat melewati peti lompat, kedua tangan dapat menumpu di pangkal atau di ujung peti lompat.
- 7) Saat mendarat usahakan dengan kedua kaki yang mengeper.
- 8) Lakukan aktivitas tersebut terus-menerus secara bergantian sampai batas waktu yang ditentukan guru
- 9) Perhatikan gambar 7.3.

Kategori keterampilan gerak senam ketangkasan lainnya seperti: keterampilan gerak loncat jongkok di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat kangkang) !						
2.	Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan senam ketangkasan (loncat jongkok) !						
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan loncat kangkang dan loncat jongkok !						
4.	Jelaskan dampak aktivitas yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani						
5.	.....						

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian pengetahuan = \_\_\_\_\_ X 100

Jumlah skor maksimal

### 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan / keterampilan sikap / cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak loncat kangkang												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Sikap awalan kaki dan tangan				Perkenaan dengan peti lompat				Sikap akhir atau gerak lanjutan					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

Kriteria penilaian:

- 1 = tidak kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten
- 4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak senam ketangkasan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA				
		Kerjasama				Kejujuran				Sportivitas				Disiplin						Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1.																							
2.																							
dst																							
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																							

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						

Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	rio	4	4.1	Senam ketangkasan	Loncat kangkang	Keterampilan meloncat	75	Penugasan loncat kangkang	66		Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	rio	4	4.1	Senam ketangkasan	Loncat kangkang	Keterampilan meloncat	75	Penugasan loncat kangkang	83		Pengayaan



## **BAB VIII**

# **Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Ritmik**

Bab ini membahas tentang aktivitas gerak ritmik, guru dapat memilih jenis aktivitas ritmik sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

## **A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak ritmik adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan beraktivitas gerak ritmik.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan beraktivitas gerak ritmik.

<p>2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam aktivitas gerak ritmik</p> <p>2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas gerak ritmik.</p> <p>2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama beraktivitas gerak ritmik.</p> <p>2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas gerak ritmik.</p> <p>2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama beraktivitas ritmik.</p> <p>2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas gerak ritmik.</p>
<p>3.7. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo)</p>	<p>3.7.1. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki.</p> <p>3.7.2. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan.</p> <p>3.7.3. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.</p>

4.7. Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

4.7.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan rangkaian gerak ritmik langkah kaki.

4.7.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan.

4.7.3. Mempraktikkan perbaikan kesalahan rangkaian gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas gerak ritmik.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas gerak ritmik.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin..
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin..
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Ritmik

Pembelajaran aktivitas gerak ritmik dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

### **a. Aktivitas Belajar Gerak Ritmik Berkelompok**

Alat	: Tape/VCD/DVD musik
Tempat	: Aula/Hall/ruangan
Formasi	: berkelompok bebas

- 1) Tugas kepada peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- 2) Tugas kepada peserta didik mempelajari dan berdiskusi tentang lembar kerja yang berisi gerakan-gerakan ritmik langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasinya.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan semua gerakan ritmik yang ada dalam lembar kerja dengan irama hitungan secara harmonis.
- 4) Perhatikan bahwa peserta didik telah mengalami kemajuan dalam melakukan gerakan-gerakan ritmik di kelompoknya masing-masing.
- 5) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan-gerakan ritmik dengan irama musik yang mereka pilih dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin dan sportivitas.
- 6) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan kreasi gerakan ritmik yang telah mereka pelajari.
- 7) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Kategori keterampilan gerak ritmik langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasinya dapat pula dirancang dengan menugaskan peserta untuk membuat kreasi rangkaian gerak dengan kreativitas mereka sendiri dan Irama musik yang mereka pilih sendiri. Guru dapat pula mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## **D. Pelaksanaan Penilaian**

### **1. Penilaian Pengetahuan**

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan rangkain gerak ritmik, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan rangkaian gerak untuk dikumpulkan menjadi portopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Bagaimana prosedur melakukan gerak ritmik langkah kaki agar sesuai dengan irama hitungan/musik?						
2.	Apa yang harus kalian lakukan agar gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan?						
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan loncat kangkang dan loncat jongkok !						
4.	Bagaimana cara menggabungkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan?						

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

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan keterampilan rangkaian gerak ritmik secara berkelompok, kemudian berikan nilai satu persatu peserta didik dalam kelompok itu. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan rangkaian gerak ritmik:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak ritmik												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Keserasian gerak langkah kaki dan ayunan lengan				Keharmonisan gerak dan irama				Kreativitas gerak ritmik					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti pembelajaran aktivitas gerak ritmik secara berkelompok. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA
		Kerjasama				toleransi				Disiplin				Tanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																			

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma \text{NA} = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan:

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD								
1	bunga	3	3.2	ke terampilan	Gerak ritmik	Keterampilan rangkaian gerak ayunan lengan	75	Penugasan melakukan gerak ayunan lengan	65		Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD								
1	bunga	3	3.2	ke terampilan	Gerak ritmik	Keterampilan rangkaian gerak ayunan lengan	75	Penugasan melakukan gerak ayunan lengan	85		Pengayaan



## ■ BAB IX

# Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Renang

Dalam bab ini membahas tentang kategori keterampilan gerak aktivitas renang, guru dapat memilih jenis kategori keterampilan gerak aktivitas renang sesuai dengan kondisi sekolah.

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan aktivitas renang adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang. 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.

<p>3.8. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air.*</p>	<p>3.8.1 Menganalisis kategori keterampilan dasar renang gaya bebas</p> <p>3.8.2 Menganalisis kategori keterampilan dasar renang gaya punggung</p> <p>3.8.3 Menganalisis kategori keterampilan dasar renang gaya dada</p> <p>3.8.4 Menganalisis kategori keterampilan dasar renang gaya kupu-kupu</p> <p>3.8.5 Menganalisis kategori keterampilan dasar penyelamatan dalam aktivitas air</p> <p>3.8.6 Menganalisis kategori keterampilan dasar tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p> <p>3.8.7 Menganalisis pengaruh aktivitas renang terhadap kesehatan/kebugaran tubuh</p>
<p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air.*</p>	<p>4.8.1 Mempraktikkan kategori keterampilan dasar renang gaya bebas</p> <p>4.8.2 Mempraktikkan kategori keterampilan dasar renang gaya punggung</p> <p>4.8.3 Mempraktikkan kategori keterampilan dasar renang gaya dada</p> <p>4.8.4 Mempraktikkan kategori</p>

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya bebas) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya

- punggung) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya dada) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
  7. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya kupu-kupu) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
  8. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Renang

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak mengapung

#### a. Aktivitas Belajar Individual

- 1) Tugaskan peserta didik masuk ke kolam dangkal (satu meter) untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :
  - a) Berlutut dengan menggerak-gerakkan lengan di bawah permukaan air.
  - b) Berpegangan pada pegangan khusus di sisi kolam untuk maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.
  - c) Mencari tangga masuk kolam yang terendam dalam air, meletakkan kedua tangan di atas permukaan tangga dengan menghadap ke bawah dan kepala menghadap ke dinding kolam, kemudian apungkan kaki terjulur ke belakang sehingga tubuh akan merasakan melayang di permukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.
  - d) Berpegangan di pinggir kolam renang, kemudian togok dan tungkai diluruskan/diangkat ke permukaan air, kemudian mengambang dengan posisi telungkup, tangan lurus ke depan, dan kepala terangkat dari permukaan air.
- 2) Untuk dapat mengapung tugaskan kepada peserta didik melakukan hal-hal sebagai berikut :
  - a) Tangan berpegangan pada tiang atau parit dinding kolam, angkat kaki hingga tubuh dalam posisi telungkup, dan gerakkan kedua kaki turun naik berulang-ulang maka tubuh merasakan mengambang di permukaan air.
  - b) Berlatih mengapung dengan tangan memegang papan luncur masuk ke

dalam air. Saat tangan memegang papan luncur, angkatlah kedua kaki hingga mengambang telungkup maka tubuh akan merasakan mengambang di permukaan air.

- 3) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah yang dimaksud dengan titik apung benda, kenapa badan kita bisa mengapung di air, dan pertanyaan lainnya.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk kedalam air, mengapung dan berenang.
- 5) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan / perlombaan.
- 6) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung, tugaskan mereka menggunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak mengapung sambil bergerak maju-mundur dan ke kiri – ke kanan.

## **2. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Bebas**

### **a. Aktivitas belajar Individual**

- 1) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan tangan dalam renang gaya bebas dengan benar
- 2) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan kaki gerak renang gaya bebas dengan benar
- 3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan cara mengambil nafas gerak renang gaya bebas dengan benar.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk melakukan kombinasi gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas dan koordinasi semuanya dalam renang gaya bebas dengan benar.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas menggunakan alat bantu seperti pelampung dan alat bantu lainnya dengan benar.
- 6) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah yang dimaksud dengan gerakan *streamline*, *resistor* gerakan, pakaian yang sesuai untuk gerakan renang, dan pertanyaan lainnya.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk kedalam air, mengapung dan berenang.
- 8) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan

- mengapung, dan berenang kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan / perlombaan.
- 9) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung dan berenang, tugaskan mereka menggunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak renang gaya bebas sambil bergerak maju.

Jenis keterampilan gerak dalam renang seperti gerakan kaki, gerakan tangan, sikap ambil nafas, koordinasi semuanya (gerakan tangan, gerakan kaki, tubuh, cara ambil nafas) dan kegawatdaruratan di air dapat dirancang untuk renang gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

## **D. Pelaksanan Penilaian**

### **1. Penilaian Pengetahuan**

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak aktivitas renang, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak aktivitas renang. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya bebas) !						
2.	Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan aktivitas renang (gaya dada) !						
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak renang gaya punggung !						
4.	Jelaskan dampak aktivitas keterampilan gerak renang yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani						
5.	.....						

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

#### a. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan / keterampilan sikap / cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak renang gaya bebas												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Gerakan lengan				Gerakan kaki				Pengambilan nafas					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

Kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

#### **b. Penilaian Sikap**

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak aktivitas renang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang



Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA					
		Kerjasama				Kejujuran				Sportivitas				Disiplin						Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
1.																								
2.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																								

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

### c. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						

#### Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/2019.05.20.247000>; this version posted May 20, 2019. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.

Nilai		Bentuk Remedial/ pengayaan	KKM	Indikator	Materi	Aspek
	Awal	Penguasaan renang gaya bebas	75	Keterampilan koordinasi renang gaya bebas	Renang gaya bebas	Aspek teknis renang

©.K. du

ek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai
					Awal
ktivitas	Renang gaya bebas	Keterampilan koordinasi renang gaya bebas	75	Penguasaan renang gaya bebas	83

## **BAB X**

# **Pembelajaran Pencegahan dan Penanggulangan Narkoba dan Psikotropika**

Bab ini membahas tentang Narkoba dan Psikotropika, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

## **A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika.
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengkonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari perilaku seks bebas, dan HIV/AIDS.	2.8.1. Menunjukkan perilaku hidup sehat tanpa narkoba dan psikotropika.

<p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara.</p>	<p>3.9.1 Menjelaskan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh.</p> <p>3.9.2 Menjelaskan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri</p> <p>3.9.3 Menjelaskan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap keluarga</p> <p>3.9.4 Menjelaskan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap lingkungan.</p> <p>3.9.5 Menjelaskan upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika.</p>
<p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika. terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara.</p>	<p>4.9.1 Mempresentasikan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh.</p> <p>4.9.2 Mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri.</p> <p>4.9.3 Mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap keluarga.</p> <p>4.9.4 Mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap lingkungan.</p> <p>4.9.5 Mempresentasikan upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika.</p>

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku hidup sehat tanpa narkoba dan psikotropika.

3. Menjelaskan dan mempresentasikan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
4. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap keluarga dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap lingkungan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
7. Menjelaskan dan mempresentasikan upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Memahami Penanggulangan Narkoba dan Psikotropika

Pembelajaran pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Belajar berkelompok

Alat : Komputer/laptop dan LCD Proyektor

Tempat : Ruang kelas

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika (dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh, upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan, serta upaya penanggulangan narkoba dan psikotropika) seperti yang terdapat dalam buku siswa.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.

- 5) Tugaskan peserta didik untuk membuat urutan dan penjelasan pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika dalam media komputer dengan menggunakan program power point presentation.
- 6) Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video yang berhubungan dengan presentasinya.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
- 8) Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan pencegahan dan penanggulangan narkoba dan psikotropika untuk dikumpulkan menjadi portofolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	jawaban	Skor
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan narkoba dan psikotropika?		
2.	Jelaskan dan berikan contoh penggolongan narkoba dan psikotropika?		
3.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan Zat Aditif dan golongannya?		
4.	Apa saja dampak yang ditimbulkan karena penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?		
5.	Bagaimanakah dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh manusia?		
6.	Jelaskan dampak sosial penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?		

7.	Jelaskan perubahan-perubahan yang timbul karena penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?		
8.	Bagaimanakah upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan?		
9.	Bagaimanakah upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?		

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dan presentasi tentang materi memahami dampak seks bebas, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian mempresentasikan tentang narkoba dan psikotropika												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

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



### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Diunduh dari  
<http://bse.kemdikbud.go.id>

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA					
		Kerjasama				Menghargai teman	Toleransi				Disiplin				Tanggung jawab									
		1	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			4				
1.																								
2.																								
dst																								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																								

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai	Ket.
		KI	KD						Awal	
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Pencegahan dan penangg ulangan narkoba dan psikotropika	Dampak narkoba dan psiko tropika terhadap kesehatan tubuh	75	Penugasan pemberian soal tentang Dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan	65	Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai	Ket.
		KI	KD						Awal	
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Pencegahan dan penangg ulangan narkoba dan psikotropika	Dampak narkoba dan psiko tropika terhadap kesehatan tubuh	75	Penugasan pemberian soal tentang Dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan	85	Pengayaan

## ■ BAB XI

# Pembelajaran Memahami Dampak Seks Bebas

Bab ini membahas tentang dampak seks bebas, guru dapat pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

## A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran memahami dampak seks bebas adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan memahami dampak seks bebas.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan memahami dampak seks bebas.
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengkonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari perilaku seks bebas, dan HIV/AIDS.	2.8.1. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan menghindari perilaku seks bebas

3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.	3.10.1 Menjelaskan penyebab terdadinya seks bebas 3.10.2 Menjelaskan dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat 3.10.3 Menjelaskan pencegahan seks bebas
4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.	4.10.1 Mempresentasikan penyebab terdadinya seks bebas 4.10.2 Mempresentasikan dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat 4.10.3 Mempresentasikan Pencegahan Seks bebas.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan menghindari perilaku seks bebas
3. Menjelaskan dan mempresentasikan penyebab terjadinya seks bebas dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
4. Menjelaskan dan mempresentasikan dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan pencegahan seks bebas dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Memahami Dampak Seks Bebas

Pembelajaran memahami dampak seks bebas dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

### a. Aktivitas Belajar berkelompok

Alat : Komputer/laptop dan LCD Proyektor

Tempat : Ruang kelas

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang penyebab, dampak, dan pencegahan seks bebas seperti yang terdapat dalam buku siswa.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk membuat urutan dan penjelasan penyebab, dampak, dan pencegahan seks bebas dalam media komputer dengan menggunakan program power point presentation.
- 6) Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video yang berhubungan dengan presentasinya.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
- 8) Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami dampak seks bebas, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan dampak seks bebas untuk dikumpulkan menjadi portofolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	jawaban	Skor
1.	Jelaskan faktor-faktor penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja?		
2.	Jelaskan dampak seks bebas, baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat?		
3.	Bagaimanakah cara kita terhindar dari perilaku seks bebas?		
4.	Apa saja yang bisa kamu lakukan untuk mencegah seks bebas?		
5.	....		

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dan presentasi tentang materi memahami dampak seks bebas, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian mempresentasikan tentang seks bebas												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

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



### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

		Aspek Sikap Yang Dinilai																					
No	Nama Siswa	Kerjasama				Menghargai teman				Toleransi				Disiplin				Tanggung jawab				Σ	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																							
2.																							
dst																							
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																							

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		tensi	KI						Awal		
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Memahami seks bebas	Penyebab terjadinya seks bebas	75	Penugasan pemberian soal tentang penyebab seks bebas	65		Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		tensi	KI						Awal		
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Memahami seks bebas	Penyebab terjadinya seks bebas	75	Penugasan pemberian soal tentang penyebab seks bebas	85		Pengayaan

## **BAB XII**

# **Pembelajaran Memahami Penyakit HIV/AIDS**

Bab ini membahas tentang penyakit HIV/AIDS, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

## **A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran memahami penyakit HIV/AIDS adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan memahami penyakit HIV/AIDS.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan memahami penyakit HIV/AIDS.

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari perilaku seks bebas, dan HIV/AIDS.	2.8.1. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan menghindari HIV/AIDS
3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS.	3.11.1 Menjelaskan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh. 3.11.2 Menjelaskan pola penularan HIV/AIDS. 3.11.3 Menjelaskan cara pencegahan HIV/AIDS. 3.11.4 Menjelaskan Tes HIV
4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS.	4.11.1 Mempresentasikan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh. 4.11.2 Mempresentasikan pola penularan HIV/AIDS. 4.11.3 Mempresentasikan cara pencegahan HIV/AIDS. 4.11.4 Mempresentasikan Tes HIV

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan menghindari HIV/AIDS
3. Menjelaskan dan mempresentasikan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
4. Menjelaskan dan mempresentasikan pola penularan HIV/AIDS dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan cara pencegahan HIV/AIDS dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menjelaskan dan mempresentasikan Tes HIV dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Memahami Dampak Seks Bebas

Pembelajaran memahami dampak seks bebas dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Belajar berkelompok

Alat : Komputer/laptop dan LCD Proyektor

Tempat : Ruangan kelas

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang bahaya, pola penularan, cara pencegahan HIV/AIDS, dan tes HIV seperti yang terdapat dalam buku siswa.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk membuat urutan dan penjelasan bahaya, pola penularan, cara pencegahan HIV/AIDS, dan tes HIV dalam media komputer dengan menggunakan program power point presentation.
- 6) Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video yang berhubungan dengan presentasinya.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
- 8) Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami penyakit HIV/AIDS, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan penyakit HIV/AIDS untuk dikumpulkan menjadi fortopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	jawaban	Skor
1.	Jelaskan bahaya penyakit HIV/AIDS?		
2.	bagaimana cara penularan penyakit HIV/AIDS?		
3.	Bagaimanakah gejala-gejala seseorang yang tertular penyakit HIV/AIDS?		
4.	Bagaimana proses perjalanan penularan penyakit HIV/AIDS?		
5.	Jelaskan siapa saja yang beresiko tertular penyakit HIV/AIDS?		
6.	Hal-hal apa saja yang tidak menularkan HIV/AIDS?		
7.	Jelaskan cara pencegahan penyakit HIV/AIDS?		
8.	Bagaimana tes HIV dilakukan?		
9.	Apa kegunaan tes HIV?		

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

### 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dan presentasi tentang materi memahami penyakit HIV/AIDS, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian mempresentasikan tentang HIV/AIDS												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

Jumlah skor yang diperoleh

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

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang



Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA						
		Kerjasama				Menghargai teman				Toleransi				Disiplin						Tanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																									
2.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																									

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

#### Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Memahami penyakit HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	75	Penugasan pemberian soal tentang bahaya HIV/AIDS	65		Remedial

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Memahami penyakit HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	75	Penugasan pemberian soal tentang bahaya HIV/AIDS	85		Pengayaan

## **BAB XIII**

# **Pembelajaran Analisis dan Rencana Kesehatan Pribadi**

Bab ini membahas tentang kesehatan pribadi, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

## **A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran**

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi adalah sebagai berikut:

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi.

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat untuk tidak merokok, mengonsumsi alkohol dan narkoba/psikotropika, serta menghindari perilaku seks bebas, dan HIV/AIDS.	2.8.1. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan menghindari HIV/AIDS
3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi.	3.12.1 Mengidentifikasi kesehatan tubuh secara umum 3.12.2 Menganalisis rencana program kesehatan dalam bentuk program latihan untuk 1 bulan 3.12.3 Menganalisis ketercapaian program kesehatan
4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester.	4.12.1 Mempresentasikan kesehatan tubuh secara umum 4.12.2 Menyusun rencana program kesehatan dalam bentuk program latihan untuk 1 bulan 4.12.3 Menyusun ketercapaian program kesehatan

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama belajar menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi.
4. Mengidentifikasi dan mempresentasikan kesehatan tubuh secara umum dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

5. Menganalisis dan menyusun rencana program kesehatan dalam bentuk program latihan untuk 1 bulan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menganalisis dan menyusun ketercapaian program kesehatan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Memahami Kesehatan Pribadi

Pembelajaran menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Belajar berkelompok

Alat : Komputer/laptop dan LCD Proyektor

Tempat : Ruang kelas

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang materi kesehatan pribadi yang meliputi pola makan, istirahat, dan aktivitas seperti yang terdapat dalam buku siswa.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk membuat program kesehatan pribadi masing-masing dalam media komputer dengan menggunakan program power point presentation.
- 6) Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka secara individual meskipun bekerja dalam kelompok.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program kesehatan pribadinya masing-masing di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
- 8) Tugaskan peserta didik untuk melaksanakan dan mematuhi semua program kesehatan pribadi yang telah mereka buat.
- 9) Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan penyakit HIV/AIDS untuk dikumpulkan menjadi fortopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	jawaban	Skor
1.	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan pribadi?		
2.	Jelaskan komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam mengatur pola makan?		
3.	Sebutkan jenis-jenis makanan dan kandungan zat gizi di dalamnya?		
4.	Berapa kali sebaiknya makan dalam sehari? Mengapa demikian?		
5.	Jelaskan tingkatan aktivitas jasmani/olahraga?		
6.	Mengapa kita perlu melakukan aktivitas jasmani/olahraga?		
7.	Apa yang dimaksud dengan istirahat?		
8.	Mengapa tidur merupakan istirahat yang paling baik?		
9.	Penyakit terbagi dalam berapa macam?		
10.	Kebiasaan buruk apa saja yang dapat mengganggu kesehatan pribadi seseorang?		
11.	Hitunglah kebutuhan kalori dirimu sendiri?		
12.	Buatlah program latihan aktivitas jasmani/olahraga sederhana yang sesuai kebutuhanmu?		
13.	Buatlah jadwal kegiatan harian yang dapat mengatur istirahatmu?		

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi, presentasi, dan pembuatan program kesehatan pribadi. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi, presentasi membuat program kesehatan pribadi selama 1 bulan, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian mempresentasikan tentang kesehatan pribadi												Skor akhir	Ket.
	Penilaian proses													
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

kriteria penilaian:

1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

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

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan



tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

		Aspek Sikap Yang Dinilai																Σ	NA				
		Kerjasama				Menghargai teman				Toleransi				Disiplin						Tanggung jawab			
No	Nama Siswa	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																							
2.																							
dst																							
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																							

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

#### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	nama siswa	Aspek penilaian			$\Sigma NA = \frac{P + K + S}{3}$	Paraf guru
		pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						
4						

##### Keterangan

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara < 60

#### E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

## 1. Remedial

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		tensi	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Kesehatan pribadi	Kesehatan pribadi secara umum	75	Pengasaan pemberian soal tentang kesehatan pribadi	65	Remedial	

## 2. Pengayaan

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		tensi	KD						Awal		
1	bunga	3	3.1	pengetahuan	Kesehatan pribadi	Kesehatan pribadi secara umum	75	Penugasan pemberian soal tentang kesehatan pribadi	85		Pengayaan

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001. Pembelajaran Atletik: Pendekatan Permainan dan Kompetisi. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMA Kelas X. Surakarta. Yudhistira.
- Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMA Kelas XI. Surakarta. Yudhistira.
- Ahmad Y. Satrio. 2007. Senam. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Ambler, Vic. 1982. Petunjuk untuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir.
- Amung Makmum, Toto Subroto, 2001. Bola Voli : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- David G. Thomas, 1996. Renang Tingkat Pemula. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- David G. Thomas, 1996. Renang Tingkat Mahir. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud, Pencaksilat, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta 1992.
- Depdiknas. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2013. Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Atas. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- FIBA, official Basketball Rules, 2009.
- Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Jakarta: CV. Pioner Jaya.
- Haris. Ridwan. 2000. Permainan Bola Basket. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

- Hendrayana, Yudi. 2003. Permainan Atletik. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herman Subarjah, 2001. Bulu Tangkis : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- HT. Sukarna, 2001. Senam Ritmik : Bentuk-bentuk Tugas ajar dan Pembelajarannya. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Hussein, Muhammad Adam. 2009. Penyakit Menular Seksual Penyebab Dari Seks Bebas. Sukabumi :www.dewaster.co.cc
- Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Yama Widya.
- Karnadi, Indik. 1997. Metodik Renang. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Ki Moh Djoemali, 1985. Pelajaran Pencaksilat Nasional Untuk SMTP. Indonesia, Yogyakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. Olahraga Teknik & Program Latihan. Jakarta: Akademika Pressindo.
- LEVEL I IAAF, 2002, Pedoman Mengajar Atletik , IAAF – RDC JAKARTA.
- Lutan, Rusli. 2001. Olahraga dan Etika: Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi DITJORA DEPDIKNAS.
- Luxbacher Joseph A. 2004. Sepak Bola. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Midgley, Rud. 2000. Ensiklopedi Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir, 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik, Untuk SMA kelas X, Jakarta. Erlangga.
- Muhajir, 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik, Untuk SMA kelas XI, Jakarta. Erlangga.
- Muhammad Kartono. 1975. Pertolongan Pertama. Jakarta. Gramedia.
- Muhayar, Marhadi (2009) Bahaya Seks Bebas. makalah-artikel.blogspot.com.

- Murni, Muhammad. 2005. Renang. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nurhasan, 1994. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung : FPOK – UPI Bandung.
- Nursalam. 2006. Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS. Jakarta: Salemba Empat.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.
- R. Maryun Sudirohadiprojo, 1982. Pelajaran Pencaksilat, Jakarta. Bharata Karya Aksara.
- Rezyka, Dhiania. 2007. Renang. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Rolex, Leo. tt. Peraturan Permainan Bola Voli Internasional. PP. PBVSI.
- Rosyidahcharum (2009) Free Sex Dalam Tinjauan Psikologi. rosyidah charum's blog.
- Santoso, Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Shita, Santi. 2008. Narkoba. Bandung: Shakti Adiluhung.
- Thea, Beker. 1987. Tenis Meja Pelajaran dan Perlengkapan Teknik pelaksanaan. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.
- Tomoliyus, 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Young Son, R.M. 1996. Buku-buku P3K. Terjemahan: Hadyana, AP. Jakarta: Penerbit Arcan.

Internet

[www.akademi-renang.com](http://www.akademi-renang.com)

[www.antaranews.com](http://www.antaranews.com)

[www.google.co.id](http://www.google.co.id)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

<http://pessek.com/pengetian-seks-bebas-dan-dampak-seks-bebas.html>

<http://sinauverno-werno.blogspot.com/2012/09/gerak-dasar-permainan-softball.html>

<http://sugiarttha26.wordpress.com/2010/11/13/pengertian-free-sex-dan-dampaksosial/>

<http://zenc.wordpress.com/2007/06/13/napza-narkotika-psikotropika-danrokok-zat-aditif/>

<http://sinta97.blogspot.com/2013/02/sejarah-renang-gaya-punggung.html>

Diunduh dari  
<http://bse.kemdikbud.go.id>