

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Disusun Oleh:

Nama : Dhiyah Prawati, S.Pd.Jas.

No. Peserta : 20621299096

Jurusan : PJKR-PPG/FIK

PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 2 Wonosari
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / Genap
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran @45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 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
- **KI4:** 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 metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	3.5.1 Peserta didik mampu menganalisis latihan kekuatan otot tangan (push up) selama 1 menit 3.5.2 Peserta didik mampu menganalisis latihan kekuatan otot perut (sit up) selama 1 menit 3.5.3 Peserta didik mampu menganalisis latihan kekuatan otot punggung (back up) selama 1menit
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	4.5.1 Peserta didik mampu mempraktikkan latihan kekuatan otot tangan (push up) selama 1 menit 4.5.2 Peserta didik mampu mempraktikkan latihan kekuatan otot perut (sit up) selama 1 menit 4.5.3 Peserta didik mampu mempraktikkan latihan kekuatan otot punggung (back up) selama 1menit

Penguatan karakter : percaya diri dan kejujuran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Siswa dapat menganalisis latihan kekuatan otot tangan (push up) selama 1 menit
2. Siswa dapat menganalisis latihan latihan kekuatan otot perut (sit up) selama 1 menit
3. Siswa dapat menganalisis latihan kekuatan otot punggung (back up) selama 1menit
4. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan otot tangan (push up) selama 1 menit
5. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan otot perut (sit up) selama 1 menit
6. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan otot punggung (back up) selama 1 menit
7. Siswa mampu melaksanakan secara mandiri dan penuh keyakinan
8. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan otot tangan (push up) selama 1 menit dengan jujur
9. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan otot perut (sit up) selama 1 menit dengan jujur

10. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan otot punggung (back up) selama 1 menit dengan jujur

D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani:

1. Kekuatan Otot tangan (push up)
2. Kekuatan Otot perut (sit up)
3. Kekuatan otot punggung (back up)

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani antara lain.

1. Pendekatan Scientific
2. Model pembelajaran : Project base learning

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kekuatan otot tangan (push up)
- b. Gambar berbagai bentuk latihan kekuatan otot perut (sit up)
- c. Gambar berbagai bentuk latihan kekuatan otot punggung (back up)
- d. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung yang didapat dari internet dengan link sebagai berikut :
<https://www.youtube.com/watch?v=ykmFOr1HsFs> (latihan push up)
https://www.youtube.com/watch?v=gUXLmH2_tSI (latihan sit up)
<https://www.youtube.com/watch?v=dFaUm3dmUio> (latihan back up)

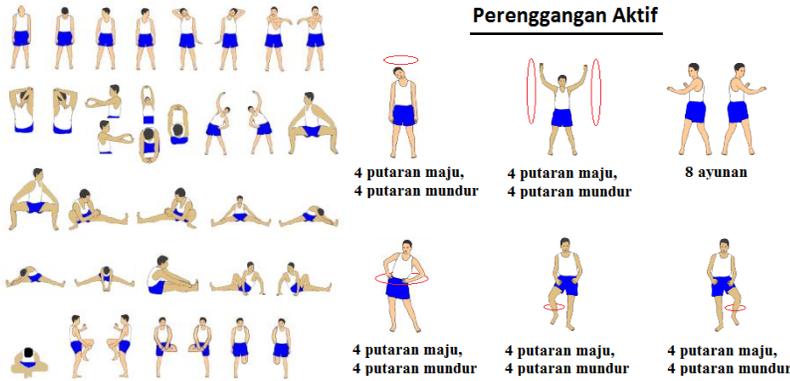
2. Alat :

- a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- b. Matras senam/yoga
- c. Peluit dan Stopwatch.
- d. Handphone

G. Sumber Belajar

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan
2. Materi kebugaran jasmani pada media Internet dengan alamat :
<http://www.penjasorkes.com/2017/09/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html>
3. <https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/5acb1a65865eac2e63321ca4/7d8366bfd739e20c33f217cfe02b781.pdf>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

1.	Pertemuan Ke-1 (3 x 45 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Guru :	
A. Orientasi	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi dua bersaf dari yang tinggi sebelah kanan dan seterusnya 2. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran 3. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dipimpin oleh salah satu siswa 4. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 5. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan melakukan pemanasan peregangan aktif dan peregangan pasif 	
 <p style="text-align: center;">Perengangan Aktif</p>	
<ol style="list-style-type: none"> B. Apersepsi 1. Mengaitkan materi kebugaran seperti melihat video tentang latihan kekuatan otot tangan (sit up) dari internet https://www.youtube.com/watch?v=if_1-rJNuWs (materi kebugaran jasmani) 	

<https://www.youtube.com/watch?v=ykmFOr1HsFs>

2. Mengaitkan materi kebugaran seperti melihat video tentang latihan kekuatan otot perut (sit up) dari internet
https://www.youtube.com/watch?v=gUXLmH2_tSI
3. Mengaitkan materi kebugaran seperti melihat video tentang latihan kekuatan otot punggung (back up) dari internet
<https://www.youtube.com/watch?v=dFaUm3dmUio>
4. Guru mengingatkan kembali materi kebugaran jasmani dengan memberi pertanyaan kepada peserta didik
5. Guru mengajukan pertanyaan tentang kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung

C. Motivasi

1. Guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari latihan kekuatan otot tangan, latihan kekuatan otot perut dan latihan kekuatan otot punggung dalam kehidupan sehari-hari.
2. Guru memberi motivasi apabila mengerjakan latihan kekuatan otot dengan sungguh-sungguh dan dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi dengan benar
3. Guru memberi motivasi bahwa kekuatan otot dapat tercapai
4. Guru mengajukan pertanyaan kepada siswa pendapat mereka tentang latihan kekuatan otot yang akan mereka kerjakan

D. Pemberian Acuan

1. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan yang sedang berlangsung. (latihan kekuatan otot tangan, latihan kekuatan otot perut, latihan kekuatan otot punggung)
2. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM (75) pada pertemuan yang berlangsung
3. Pembagian kelompok belajar (dalam pembelajaran ini menggabungkan siswa putra dan putri kemudian membagi menjadi 7 kelompok kecil)
4. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (105 menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)</p>	<p>KEGIATAN LITERASI Siswa diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat Menayangkan gambar/foto/video dan langsung memperagakan <ol style="list-style-type: none"> a. Latihan Kekuatan otot Tangan (push up) https://www.youtube.com/watch?v=ykmFOr1HsFs  <ol style="list-style-type: none"> b. Latihan kekuatan otot Perut (sit up) https://www.youtube.com/watch?v=gUXLmH2_tSI 

	<p>c. Latihan kekuatan Otot Punggung (back up) https://www.youtube.com/watch?v=dFaUm3dmUio</p>  <p>2. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberi Lembar kerja materi latihan kekuatan otot tangan, latihan kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani kemudian mengamati gerakan yang ada pada lembar kerja Guru memberi contoh-contoh materi kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani untuk dapat dikembangkan peserta didik melalui video yang diambil dari youtube dengan link sebagai berikut : https://www.youtube.com/watch?v=if_1-rJNuWs <p>3. Membaca Kegiatan literasi ini dilakukan siswa di rumah sebelum pembelajaran esok harinya dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan latihan kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani</p> <p>4. Menulis Siswa menulis pengalaman stlh melakukan latihan kekuatan otot tangan, latihan kekuatan otot perut dan latihan kekuatan otot punggung</p> <p>5. Mendengar Pemberian materi Kekuatan otot latihan kekuatan otot tangan, latihan kekuatan otot perut dan latihan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani oleh Guru.</p> <p>6. Menyimak Siswa menyimak penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran dengan penuh percaya diri</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar Guru bertanya kepada siswa tentang materi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Membuat pertanyaan : “Apa hasil analisis kalian tentang latihan kekuatan otot perut?”</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>KEGIATAN LITERASI Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengamati objek/kejadian Mengamati dengan seksama materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterprestasikannya Membaca sumber lain selain buku teks Secara percaya diri melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah

	<p>pengetahuan dan pemahaman tentang materi Kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari.</p> <p>3. Aktivitas Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada Guru berkaitan dengan materi kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sedang dipelajari</p> <p>4. Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi kekuatan otot dalam aktivitas kebugaran jasmani yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok</p> <p>1. Mendiskusikan Peserta didik dan Guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani</p> <p>2. Mengumpulkan informasi Mencatat semua informasi tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang telah diperoleh pada buku catatan atau media internet dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>3. Mempresentasikan ulang Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan pemahamannya</p> <p>4. Saling tukar informasi tentang materi Dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara</p> <p>1. Berdiskusi tentang data dari Materi:</p> <p>a. Mengolah informasi dari materi Kecepatan dalam aktivitas kebugaran jasmani yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja</p> <p>b. Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani</p>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK) Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>1. Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur dan percaya diri</p> <p>2. Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik</p>

<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI) Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan hasil diskusi tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur dan percaya diri. 2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal 3. Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan. 4. Bertanya atas presentasi tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya <p>CREATIVITY (KREATIVITAS)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani 2. Menjawab pertanyaan tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan 3. Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang akan selesai dipelajari 4. Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
<p>Catatan : Selama pembelajaran kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: jujur dan percaya diri</p>	
<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p>	
<p>Peserta didik :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang baru dilakukan. 2. Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani yang baru diselesaikan. 3. Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah. <p>Guru :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani 2. Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas 3. Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot punggung dalam aktivitas kebugaran jasmani kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik. 	

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai		Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		PD	KJ			
1						
2						
3						

Keterangan :

- PD = PERCAYA DIRI
- JJ = JUJUR

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.					
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.					
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.					
4	Saya ikut serta dalam mencari solusi atas permasalahan					

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- Penilaian Teman Sebaya

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati :
 Pengamat :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.					
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.					
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.					
4	Marah saat diberi kritik.					
5	Meninggalkan kegiatan					

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik penilaian
Ujian Tulis
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis
Nama :
Kelas :

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Bagaimana hasil analisis ananda pada latihan kekuatan otot tangan ((push up) b. Bagaimana hasil analisis ananda pada latihan kekuatan otot perut (sit up) c. Bagaimana hasil analisis ananda pada latihan kekuatan otot punggung (back up)	
2.	Konsep a. Sampaikan hasil temuan ananda berdasarkan konsep yang ada pada latihan kekuatan otot tangan ((push up) b. Sampaikan hasil temuan ananda berdasarkan konsep yang ada pada latihan kekuatan otot perut (sit up) c. Sampaikan hasil temuan ananda berdasarkan konsep yang ada pada latihan kekuatan otot punggung (back up)	
3.	Prosedur a. Bagaimana tahapan untuk mencapai tujuan pembelajaran pada latihan kekuatan otot tangan (push up) b. Bagaimana tahapan untuk mencapai tujuan pembelajaran pada latihan kekuatan otot tangan (sit up) a. Bagaimana tahapan untuk mencapai tujuan pembelajaran pada latihan kekuatan otot punggung (back up)	

- Pedoman penskoran
 - Penskoran
 - Soal nomor 1
 - Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - Soal nomor 2
 - Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
 - Soal nomor 3
 - Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor
 - Skor maksimum: 24
 - Skor perolehan siswa: SP
 - Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (V) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) sikap baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b . Lembar pengamatan penilaian hasil gerak latihan kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk latihan kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung yang dilakukan siswa selama 1 menit

butir tes dengan cara:

(1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan di depan samping

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan latihan kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut yang dilakukan selama 1 menit per tes.

- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
 - (4) Jumlah ulangan yang dilakukan adalah sebanyak 3 x
 - b) Konversi jumlah ulangan dengan skor
- Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Mengetahui :
Kepala SMA N 2 Wonosari

Gunungkidul, April 2021
Guru Mata pelajaran PJOK

Sumardi, S.Pd, M Pd
NIP :

Dhiyah Prawati, S.Pd.Jas
NIP :

Catatan Kepala Sekolah

.....

