

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Mata Pelajaran : PJOK (Wajib)
Materi : Pola Hidup Sehat (makanan untuk pertumbuhan)
Satuan Pendidikan : SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III
Kelas/Semester : X /1
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. KI3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
2. KI4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.9.1 Mengidentifikasi berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur.
4.6. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.9.2 Menjelaskan berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur.
	3.9.3 Menjelaskan cara menerapkan berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

	<p>4.9.1 Mendiskusikan cara menyajikan berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.8.1 Mendiskusikan cara menerapkan berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>
--	---

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui *Cooperatif Learning* Menentukan dan menganalisis Makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik, dan memiliki **prilaku tanggung jawab, kerjasama, toleransi dan saling menghormati**;

D. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Topik (Fakta) : Makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- b. Fungsi Sosial (Konsep) : Menjelaskan, berbagi pengalaman, dan berjiwa besar.
- c. Struktur Teks (Prosedur) : Orientasi, urutan kejadian/kegiatan, orientasi ulang.
- d. Metakognitif : Mempresentasikan menganalisis Makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Sainifik (5M)
2. Model : *Cooperatif Learning*
3. Teknik : Unjuk kerja

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar/poster macam-macam makanan dan minuman sehat.
 - b. Model makanan dan minuman empat sehat lima sempurna.
 - c. Model peserta didik atau guru yang memperagakan cara menerapkan makanan dan minuman sehat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

2. Alat Pembelajaran :
 - a. Ruang kelas
 - b. Laktop
 - c. Poster
 - d. Model makanan dan minuman
 - e. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMA).

3. Sumber Belajar :
 - a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA Kelas X Kurikulum 2013, hal 137 - 154; Jakarta: PT. Erlangga, 2014.
 - b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Budaya Hidup Sehat, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dengan tertib, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti pembelajaran, tapi harus tetap berada di dalam ruang kelas. 3. Guru mempertanyakan “Apa arti makanan dan minuman sehat bagi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan?”, Apa saja jenis makanan dan minuman sehat?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 5. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode diskusi dan resiprokal antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang jenis makanan dan minuman sehat yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang 	100 menit

kandungan gizi makanan yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

- 3) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.
- 4) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.
- 5) Peserta didik membaca berbagai informasi tentang fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

b. Menanya

- 1) Peserta didik saling mempertanyakan “tentang jenis makanan dan minuman sehat yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh, yang dimediasi oleh guru?”
- 2) Peserta didik saling mempertanyakan “tentang kandungan gizi makanan yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh, yang dimediasi oleh guru?”
- 3) Peserta didik saling mempertanyakan “tentang dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh, yang dimediasi oleh guru?”
- 4) Peserta didik saling mempertanyakan “tentang zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh, yang dimediasi oleh guru?”
- 5) Peserta didik saling mempertanyakan “tentang fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh, yang dimediasi oleh guru?”

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mendiskusikan tentang jenis makanan dan minuman sehat yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan

disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.

- 2) Peserta didik mendiskusikan tentang kandungan gizi makanan yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.
- 3) Peserta didik mendiskusikan tentang dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.
- 4) Peserta didik mendiskusikan tentang zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh, secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.
- 5) Peserta didik mendiskusikan tentang fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama diskusi tugas peserta didik untuk saling mengutarakan pengalaman dan argumentasinya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mendiskusikan secara berkelompok menemukan hubungan antara jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan

	<p>perkembangan tubuh.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas tentang berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berdiskusi (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan berbagai jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 2) Guru mengamati jalannya diskusi, bila ada peserta didik yang kurang serius (misalnya melakukan diskusi asal-asalan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta didik yang lain tidak sesuai dengan konsep serta peserta didik tidak mengakui,) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting kejujuran dan kerjasama dalam berdiskusi. 	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	<p>15 menit</p>

H. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.
 - 2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 20
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$
Rentang nilai sikap spritual:

Nilai	Predikat	Nilai Sikap
0,00 < Nilai ≤ 1,00	D	KURANG
1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+	
1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-	CUKUP
1,66 < Nilai ≤ 2,00	C	
2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+	
2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-	BAIK
2,66 < Nilai ≤ 3,00	B	
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+	
3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-	SANGAT BAIK
3,66 < Nilai ≤ 4,00	A	

2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	<p>Kerja sama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>	
2.	<p>Sportifitas</p> <p>a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p> <p>c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p>	
3.	<p>Tanggung Jawab</p> <p>a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p>	

4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai	Predikat	Nilai Sikap
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D	KURANG
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+	
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-	CUKUP
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C	
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+	
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-	BAIK
$2,66 < \text{Nilai} \leq 3,00$	B	
$3,00 < \text{Nilai} \leq 3,33$	B+	
$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-	SANGAT BAIK
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A	

3. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan macam-macam jenis makanan dan minuman sehat! b. Sebutkan macam-macam kandungan gizi makanan! c. Sebutkan dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan! d. Sebutkan macam-macam zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh!	

	e. Sebutkan macam-macam fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur!	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam jenis makanan dan minuman sehat! b. Jelaskan macam-macam kandungan gizi makanan! c. Jelaskan dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan! d. Jelaskan macam-macam zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh! e. Jelaskan macam-macam fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur!	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara mengolah macam-macam jenis makanan dan minuman sehat! b. Jelaskan cara mengolah macam-macam kandungan gizi makanan! c. Jelaskan cara mengolah dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan! d. Jelaskan cara mengolah macam-macam zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh! e. Jelaskan cara mengolah macam-macam fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur!	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) 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: 60

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/60 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai	Predikat
0,00 < Nilai ≤ 1,00	D
1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+
1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-
1,66 < Nilai ≤ 2,00	C
2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+
2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-
2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

- 1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)

- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan tentang makanan dan minuman sehat yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan berdiskusi yang diharapkan.

- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Persiapan awal menyiapkan materi diskusi			
2.	Pelaksanaan melakukan diskusi			
3.	Menyimpulkan hasil diskusi			
Skor Maksimal (9)				

- b. Pedoman penskoran

- a) Penskoran

- (1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor Baik jika :

- (1) mempersiapkan bahan diskusi
- (2) melengkapi materi materi diskusi
- (3) sistematika penyusunan materi diskusi

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor Baik jika :

- (1) membuka diskusi
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis
- (3) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

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

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

(3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor Baik jika :

- (1) menyimpulkan hasil diskusi
- (2) menyusun laporan secara sistimatis
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi

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 peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai	Predikat
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-
$2,66 < \text{Nilai} \leq 3,00$	B
$3,00 < \text{Nilai} \leq 3,33$	B+
$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A

- c. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

a. Penilaian hasil penyajian tentang makanan dan minuman sehat

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian makanan dan minuman yang dilakukan peserta didik memperagakan jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh dengan cara :

- (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang jenis makanan dan minuman, kandungan gizi makanan, dampak pola makan yang kurang

sehat bagi pertumbuhan, zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

- (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan kelas secara berkelompok.
- (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b. Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

- d. Penilaian hasil diskusi tentang makanan dan minuman sehat. Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil diskusi menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses diskusi, dan 30% untuk skor keterampilan hasil diskusi), maka skor akhir keterampilan diskusi adalah :

$$\begin{aligned} \text{Skor penilaian proses} \times 70\% &= \dots\dots\dots \text{ditambah dengan} \\ \text{Skor hasil diskusi} \times 30\% &= \dots\dots\dots \text{sama dengan} \dots\dots\dots \end{aligned}$$

e. Rentang nilai keterampilan diskusi:

Nilai	Predikat
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-
$2,66 < \text{Nilai} \leq 3,00$	B
$3,00 < \text{Nilai} \leq 3,33$	B+
$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMA/MA

Jakarta,
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.

REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMA/MA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
 Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan (3 Jam Pelajaran)

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian											Keterangan				
		Sikap						Pengetahuan				Keterampilan					
		SR	KS	SP	TJ	DP	Σ	UT	UL	TG	Σ	Proses			Hasil	Σ	
A			P			A											
W			L			K											
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	

Keterangan :

SR : Sikap religius
 KS : Kerja sama
 SP : Sportivitas
 TJ : Tanggung jawab
 DP : Disiplin
 UT : Ulangan Tulis
 UL : Ulangan Lisan
 TG : Penugasan
 Σ : Jumlah

Memeriksa dan Menyetujui
 Kepala SMA/MA

Jakarta,
 Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.