

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMAS Tunas Daud Denpasar  
 Kelas/Semester : XII/1  
 Tema : Kebugaran Jasmani  
 Sub Tema : Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan  
 Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (3 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model resiprokal dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisa konsep pengukuran kecepatan, kelincahan, terkait dengan keterampilan kebugaran jasmani untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik, serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil Analisa kebugaran jasmani menghasilkan koordinasi gerak yang baik dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

Selain itu tujuan yang diharapkan agar peserta didik terbuka wawasannya ketika selesai pembelajaran dapat merasakan manfaat dan dapat mengembangkan diri ide, kreatifitas dari proses pembelajaran yang dialami.

Tujuan lain yang diharapkan adalah dapat membentuk karakter peserta didik dalam hal tanggung jawab, menghargai, menghormati, bekerjasama dan mencintai tanah airnya.

B. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<i>Pendahuluan</i>	1) Peserta didik berkumpul pada suatu tempat tertentu dilapangan basket sekolah, kemudian berbaris dalam saf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan 2) Mengucapkan salam kepada peserta didik 3) Salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik yang lain untuk berdoa terlebih dahulu 4) 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 harus diperlakukan secara khusus. 5) Melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat. 6) 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 resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika	2 Menit

	bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan seperti permainan atau gerak diiringi music, yang sifatnya umum atau yang berkaitan dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.	
<i>Inti</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati pemutaran video/poster/gambar tentang pembelajaran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yaitu : a. Latihan Kecepatan b. Latihan Kelincahan dan membuat catatan dari apa yang diamati</li> <li>2) Peserta didik membuat kelompok dan Bersama kelompok menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas keterampilan gerak kebugaran jasmani</li> <li>3) Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>4) Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari pendidik</li> <li>5) Peserta didik mencoba tugas keterampilan gerak kebugaran jasmani ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li> <li>6) Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ol>	6 Menit
<i>Akhir</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Melakukan tanya jawab dan membuat simpulan dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. Termasuk di dalamnya adalah memanfaatkan momen berharga tersebut untuk melakukan refleksi yang mendorong peserta didik mengukuhkan perilaku social dan spiritual</li> <li>2) Melakukan pendinginan yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik dan olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).</li> <li>3) Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya.</li> <li>4) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran, seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.</li> </ol>	2 Menit

### C. Penilaian Pembelajaran

#### a. Teknik Penilaian:

1. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan: Praktik

#### b. Bentuk Penilaian :

1. Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
2. Tes tertulis : uraian
3. Unjuk kerja : lembar penilaian praktik

#### c. Instrumen Penilaian (terlampir)

d. Remedial

- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah peserta didik

e. Pengayaan

- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
  - ✓ Peserta didik yang mencapai nilai  $n(ketuntasan) < n < n(maksimum)$  diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
  - ✓ Peserta didik yang mencapai nilai  $n > n(maksimum)$  diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui  
Kepala SMA Tunas Daud

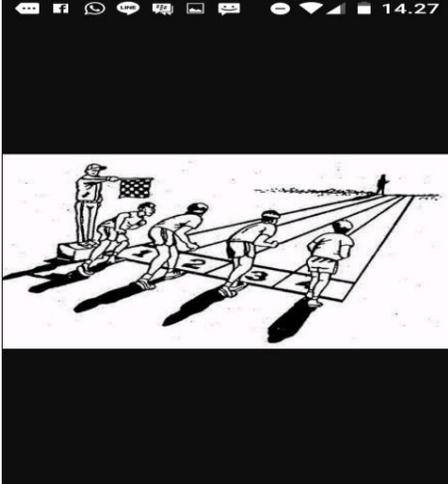
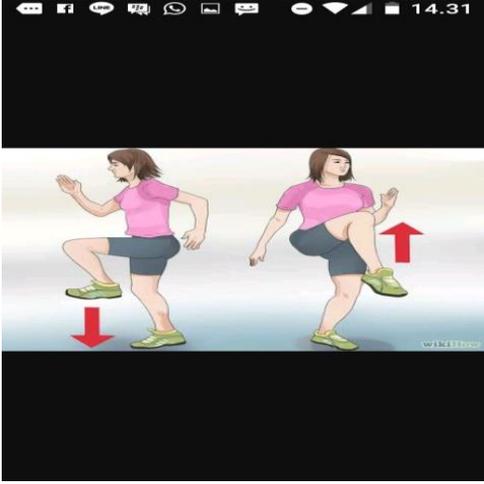
Denpasar, April 2021.  
Guru PJOK

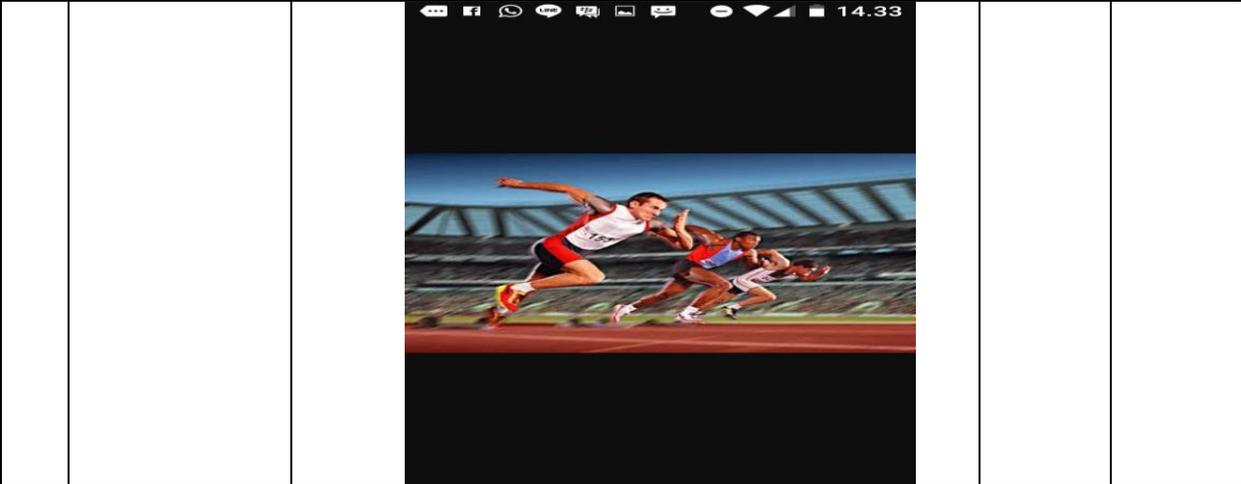
**Agus P. Djohanis L. Thio, S.Pd**

**Agus P. Djohanis L. Thio, S.Pd**

**LAMPIRAN 1.**

**A. Materi/Lembar Kerja**

No	Materi	Deskripsi Tugas	Umpan Balik	
			Siswa 1 .....	Siswa 2 .....
1.	Lari cepat dengan jarak 40-60 meter	<p>Lakukan gerakan lari cepat dengan jarak 40-60 meter secara berpasangan dengan gerakan sebagai berikut !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri dibelakang garis start dengan sikap badan tegak dan kedua kaki dibuka</li> <li>• Kedua tangan disamping badan dengan sikap berlari</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari di tempat makin lama makin cepat sambil mengangkat paha tinggi tinggi</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah aba aba peluit lari secepat cepatnya menempuh jarak</li> </ul>		



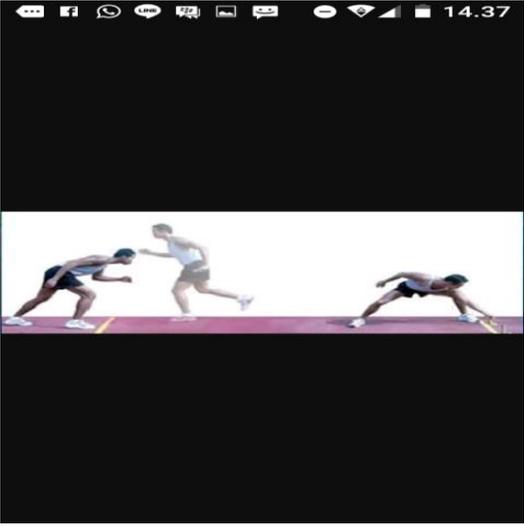
2. **Latihan meningkatkan kelincahan lari bolak-balik (shuttle run)**

Lakukanlah! Lari bolak balik (shuttle run)

- Lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter)



- Setiap kali sampai pada satu titik finis harus secepatnya kembali ke titik start



		<ul style="list-style-type: none"><li>• Perlu diperhatikan jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh dan jumlah pengulangan tidak terlampau banyak</li><li>• Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat</li></ul>		
--	--	---	--	--

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/Semester : XII  
 Materi : aktivitas kebugaran jasmani

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	KELAS/ SEMESTER	INDIKATOR SOAL	LEVEL KOGNITIF	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO. SOAL
3.1.1Menganalisis konsep pengukuran kecepatan terkait dengan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari cepat dengan jarak 40-60meter</li> <li>• Latihan meningkatkan kelincahan Lari bolak balik (shuttle run)</li> </ul>	XII / 1	Disajikan gambar dan narasi singkat, peserta didik dapat <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menjelaskan latihan untuk meningkatkan kecepatan</li> </ul>	Penerapan	Tes Tertulis	Uraian	3,4, 5
3.1.2Menganalisis konsep pengukuran kelincahan terkait dengan keterampilan			Disajikan narasi singkat, peserta didik dapat ; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menganalisis keterampilan latihan meningkatkan kelincahan</li> </ul> Disajikan gambar dan narasi singkat peserta didik dapat ; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menganalisis keterampilan latihan meningkatkan kelincahan</li> </ul>	Penalaran	Tes Tertulis	Uraian	1, 2

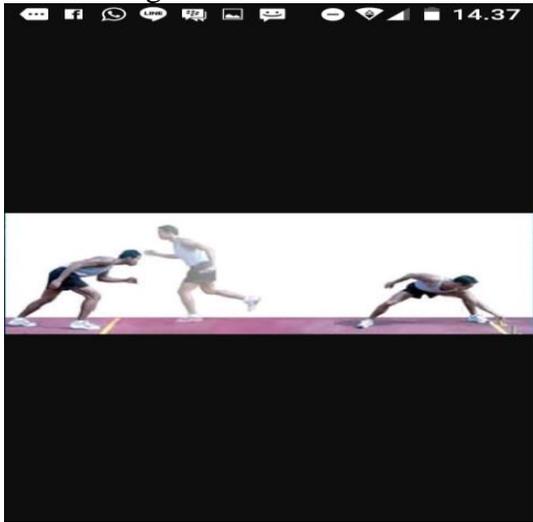
<b>IPK</b>	<b>MATERI PEMBELAJARAN</b>	<b>KELAS/ SEMESTER</b>	<b>INDIKATOR SOAL</b>	<b>LEVEL KOGNITIF</b>	<b>TEKNIK PENILAIAN</b>	<b>BENTUK INSTRUMEN</b>	<b>NO. SOAL</b>
4.1.1Mempraktikkan analisis pengukuran kecepatan tubuh.			Mendemonstrasikan keterampilan latihan meningkatkan kecepatan dengan lari 60m	-	Tes Praktik	Unjuk Kerja	9, 10, 11
4.1.2 Memperaktikkan konsep pengukuran kelincahan tubuh			Mempraktikkan analisis keterampilan latihan kelincahan dengan lari bolak balik (shuttle run)	-	Tes Praktik	Unjuk Kerja	12, 13, 14

## KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII

Materi : aktivitas kebugaran jasmani

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>RUMUSAN BUTIR SOAL</b>	
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	<b>NOMOR SOAL</b>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Dari gambar tersebut mengapa saat melakukan gerakan shuttle run dalam meningkatkan kelincahan begitu sampai di finis segera kembali lagi ke start ?</p>
<b>MATERI</b>	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan meningkatkan kelincahan Lari bolak balik (shuttle run)</li> </ul>		
<b>INDIKATOR SOAL</b>	<b>KUNCI JAWABAN</b>	
<p>Disajikan gambar dan narasi singkat peserta didik dapat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menganalisis konsep pengukuran kelincahan terkait dengan keterampilan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena bertujuan mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.</li> </ul>

## KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII

Materi : aktivitas kebugaran jasmani

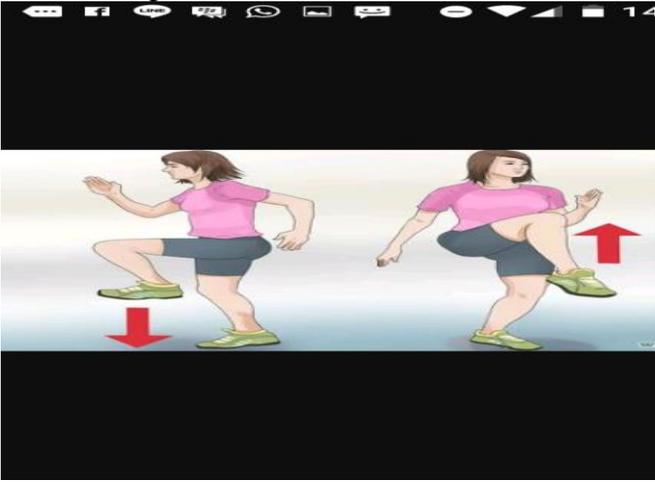
<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>RUMUSAN BUTIR SOAL</b>	
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	<b>NOMOR SOAL</b>	Mengapa pada latihan meningkatkan kelincahan dengan shuttle run jarak kedua titik terlalu jauh?
<b>MATERI</b>	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan meningkatkan kelincahan Lari bolak balik (shuttle run)</li> </ul>		
<b>INDIKATOR SOAL</b>	<b>KUNCI JAWABAN</b>	
Disajikan narasi singkat peserta didik dapat <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menganalisis keterampilan gerak dalam permainan bola basket</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agar peserta didik tidak mengalami kelelahan saat berlari dan yang diutamakan adalah kemampuan mengubah arahnya bukan daya tahan.</li> </ul>

## KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII

Materi : aktivitas kebugaran jasmani

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
<p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p>	<p><b>NOMOR SOAL</b></p>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p> 
<p><b>MATERI</b></p>	<p>3</p>	<p>Mengapa pada saat lari ditempat makin lama makin cepat mengangkat paha tinggi tinggi?</p>
<p><b>INDIKATOR SOAL</b></p>	<p><b>KUNCI JAWABAN</b></p>	
<p>Disajikan gambar dan narasi singkat peserta didik dapat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menganalisis latihan meningkatkan kecepatan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena lari Angkat paha berguna untuk kekuatan otot paha dan daya tahan yang tentu saja seiring meningkatnya kekuatan otot paha kecepatan berlari peserta didik juga meningkat.</li> </ul>

## KARTU SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII

Materi : aktivitas kebugaran jasmani

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	<b>NOMOR SOAL</b>	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Mengapa pada saat latihan lari 60meter saat peluit dibunyikan posisi posisi berlari awal posisi badan agak condong ke depan ?</p>
<b>MATERI</b>	4	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan meningkatkan kecepatan Lari 60m</li> </ul>		
INDIKATOR SOAL	KUNCI JAWABAN	
<p>Disajikan gambar dan narasi singkat peserta didik dapat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menganalisis latihan untuk meningkatkan kecepatan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena pelari akan mendapat keuntungan yang lebih baik dimana pengaruh titik berat badan lebih maju dengan sendirinya langkahpun menjadi lebih efektif karena titik berat badan akan turut membantu sebagai daya tarik.</li> </ul>

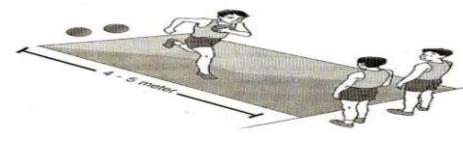
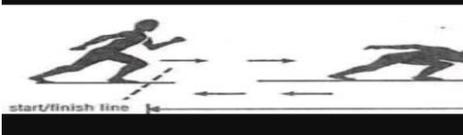
## KARTU SOAL

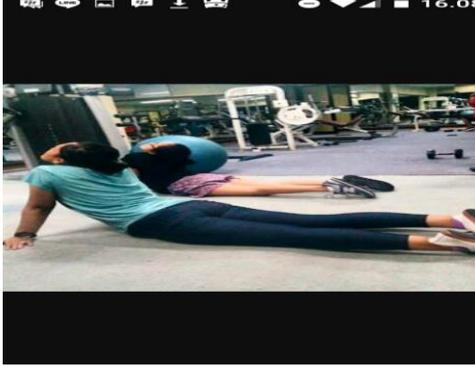
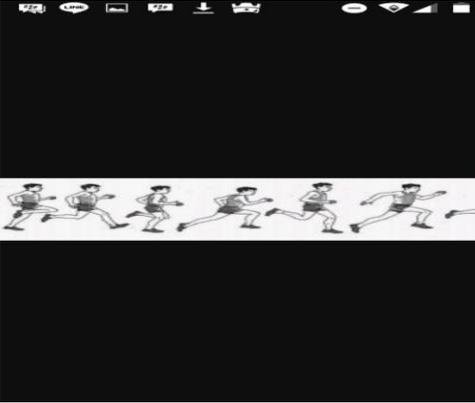
Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII

Materi : aktivitas kebugaran jasmani

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	<b>NOMOR SOAL</b>	Perhatikan gambar di bawah ini ! 
<b>MATERI</b>	5	
Latihan meningkatkan kecepatan Lari 60m		Dari gambar di atas, mengapa untuk meningkatkan kecepatan dengan lari 60 meter di butuhkan langkah atau gerakan kaki yang panjang ?
INDIKATOR SOAL	KUNCI JAWABAN	
Disajikan gambar dan narasi singkat peserta didik dapat ; ▪ Menjelaskan latihan untuk meningkatkan kecepatan		Karena langkah lebih panjang akan menguntungkan jika dilakukan secepat mungkin. Tetapi perlu diingat langkah pertama setelah menolak dan beberapa berikutnya harus pendek untuk menjaga keseimbangan sebelum ditingkatkan ke langkah panjang.
Perhatikan gambar di bawah ini !	6	E

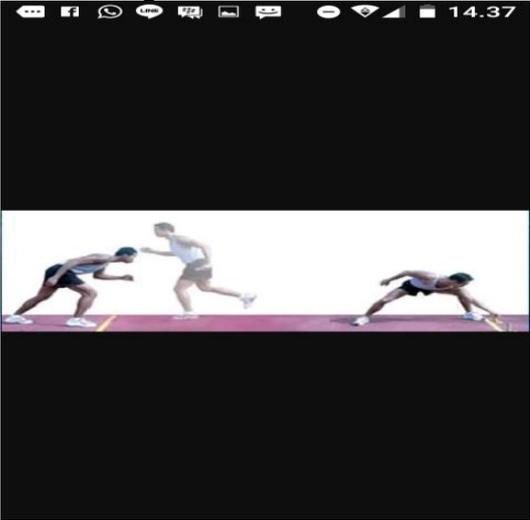
 <p>Dari gambar di atas, bentuk latihan yang mengharuskan gerakan dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan:</p> <p>A. (daya tahan otot)  B. (daya ledak)  C. (kecepatan)  D. (kekuatan)  E. (kelincahan)</p>		
<p>Perhatikan gambar di bawah ini!</p>  <p>Latihan diatas dikenal dengan istilah</p> <p>A. Squat jump  B. Shuttle run  C. Interval training  D. Squat thrust  E. Vertical jump</p>	7	B
<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>	8	D

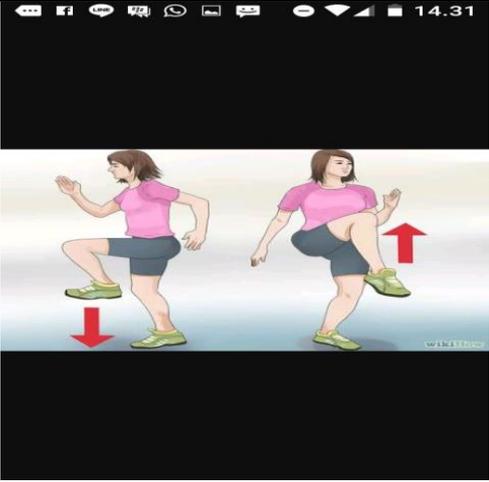
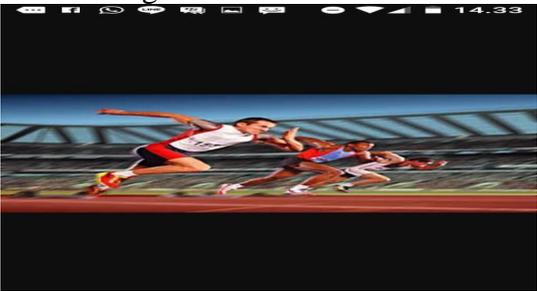
 <p>Pada gambar tersebut setelah melakukan kegiatan kebugaran jasmani pasti ditutup dengan gerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Warming up</li> <li>B. stretching</li> <li>C. winning stude</li> <li>D. cooling down</li> <li>E. toke off</li> </ul>		
<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Agar dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat maka perlu dilatih kecepatannya. Latihan kecepatan dengan lari pelan kemudian cepat ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Interval training</li> <li>B. Shuttle run</li> <li>C. downhill</li> <li>D. hiking</li> <li>E. lari akselerasi</li> </ul>	9	E

## B. Rubrik Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

- Soal Uraian
- Pilihan ganda

No Soal	Soal	Jawaban
1.	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Dari gambar tersebut mengapa saat melakukan gerakan shuttle run dalam meningkatkan kelincahan begitu sampai di finis segera kembali lagi ke start ?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Karena bertujuan mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan</li></ul>
2.	<p>Mengapa pada latihan meningkatkan kelincahan dengan shuttle run jarak kedua titik terlalu jauh?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agar peserta didik tidak mengalami kelelahan saat berlari dan yang diutamakan adalah kemampuan mengubah arahnya bukan daya tahan.</li></ul>
3.	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Karena lari Angkat paha berguna untuk kekuatan otot paha</li></ul>

	 <p>Mengapa pada saat lari ditempat makin lama makin cepat mengangkat paha tinggi tinggi?</p>	<p>dan daya tahan yang tentu saja seiring meningkatnya kekuatan otot paha kecepatan berlari peserta didik juga meningkat .</p>
4.	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Mengapa pada saat latihan lari 60meter saat peluit dibunyikan posisi posisi berlari awal posisi badan agak condong ke depan ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena saat bola melecut ke atas bola akan lebih terarah dan dorongan bola akan lebih kuat</li> </ul>
5.	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Dari gambar di atas, mengapa untuk meningkatkan kecepatan dengan lari 60 meter di butuhkan langkah atau gerakan kaki yang panjang ?</p>	<p>Karena langkah lebih panjang akan menguntungkan jika dilakukan secepat mungkin. Tetapi perlu diingat langkah pertama setelah menolak dan beberapa berikutnya harus pendek untuk menjaga</p>

		keseimbangan sebelum ditingkatkan ke langkah panjang.
--	--	---

Pedoman Pen-Skoran Soal Uraian :

Skor 4 = Jika semua jawaban ditulis dengan benar dan lengkap

Skor 3 = Jika semua jawaban ditulis dengan benar dan kurang lengkap

Skor 2 = Jika tidak semua jawaban ditulis dengan benar

Skor 1 = Jika semua jawaban ditulis dengan kurang benar

Pedoman Pen-Skoran Soal Pilihan Ganda (PG) :

Skor 1 = Jika Benar

Skor 0 = Jika Salah

***Rubrik Pen-Skoran Pengetahuan Soal Uraian***

No	Nama Siswa	Skor No. Soal				Total Skor ( $\Sigma$ )
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
4						
Dst						

***Rubrik Pen-Skoran Pengetahuan Soal Pilihan Ganda***

No	Nama Siswa	Skor No. Soal				Total Skor ( $\Sigma$ )
		5	6	7	8	
1						
2						
3						
4						
Dst						

### **Rekapitulasi Penilaian Pengetahuan**

No	Nama Siswa	Skor Uraian (a)	Skor PG (b)	Total Skor (a + b)	Nilai Akhir (Total Skor/20) x 100
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Dst					

#### **1. Penilaian Keterampilan**

No Soal	Soal	Indikator Penilaian
9.	Demonstrasikanlah keterampilan latihan lari 40-60 meter	Keterampilan lari cepat: 1. Sikap Awal 2. Pelaksanaan gerak 3. Sikap Akhir
10.	Demonstrasikanlah keterampilan lari bolak balik (shuttle run)	Keterampilan lari bolak balik: 1. Sikap awal 2. Pelaksanaan gerak 3. Sikap akhir

#### **Pedoman Penilaian Keterampilan**

No. Soal	Indikator Penilaian	Kriteria Penilaian
9.	Keterampilan gerak lari cepat: 1. Sikap Awal 2. Pelaksanaan Gerak 3. Sikap Akhir	Keterampilan gerak lari cepat: 1) sikap awal (start): a) Berdiri dibelakang garis start. b) Aba aba bersedia peserta didik melakukan start jongkok c) Kepala rileks agar leher tidak tegang dan pandangan ke depan kira kira 2,5 meter

		<p>d) Peserta didik langsung berlari setelah mendengar aba aba “yak”.</p> <p>2) Pelaksanaan gerak:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Badan dan kepla condong kedepan</li> <li>b) Kedua tangan bergerak dengan bebas disamping badan.</li> <li>c) Langkah kaki cepat tidak melambat.</li> </ol> <p>3) sikap akhir (finish) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Saat masuk garis finis tidak melompat</li> <li>b) Saat menyentuh garis finis badan condong kedepan</li> <li>c) Setelah masuk garis finis tidak langsung berhenti</li> </ol>
10.	<p>Keterampilan gerak lari bolak balik:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Awal</li> <li>2. Pelaksanaan Gerak</li> <li>3. Sikap Akhir</li> </ol>	<p>Keterampilan gerak lari bolal balik:</p> <p>1) sikap awal (start):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri dibelakang garis start.</li> <li>b. Aba aba bersedia peserta didik mengambil start berdiri</li> <li>c. Kepala rileks agar leher tidak tegang</li> <li>d. Peserta didik langsung berlari setelah mendengar aba aba “yak”.</li> </ol> <p>2) Pelaksanaan gerak:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Badan dan kepla condong kedepan</li> <li>b. Kedua tangan bergerak dengan bebas disamping badan.</li> <li>c. Langkah kaki cepat tidak melambat.</li> </ol> <p>3) sikap akhir (finish) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Saat masuk garis finis tidak melompat</li> <li>b. Saat menyentuh garis finis badan condong kedepan</li> <li>c. Setelah masuk garis finis langsung berbalik ke posisi start</li> </ol>

### **Rubrik Penilaian Keterampilan**

No Soal	Nama Siswa	Indikator Penilaian	Skor			
			1	2	3	4
9.		Keterampilan lari cepat: 1. Sikap Awal 2. Pelaksanaan Gerakan 3. Sikap Akhir				
10.		Keterampilan lari bolak balik: 1.Sikap Awal 2.Pelaksanaan Gerakan 3.Sikap Akhir				

Pedoman Penskoran:

**Sangat baik : 4**

( Sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerakan akhir sesuai dengan teknik yang benar).

**Baik : 3**

( Sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerakan akhir ada salah satu yang kurang sesuai dengan teknik yang benar ).

**Cukup : 2**

( Sikap awal, pelaksanaan gerakan, gerakan akhir sebagian kurang sesuai dengan teknik yang benar ).

**Kurang : 1**

( Sikap awal , pelaksanaan gerakan, gerakan akhir seluruhnya kurang sesuai dengan teknik yang benar ).

### Pengolahan Penilaian Keterampilan

Nomor 9

- Skor maksimal tiap nomor soal = 4 ... (a)
- Skor Maksimal = 12 .... (b)
- Nilai yang diperoleh peserta didik =  $\frac{\text{Skor yang diperoleh (a)}}{\text{Skor maksimal (b)}} \times 100$

Nomor 10

- Skor maksimal tiap nomor soal = 4 ... (a)
- Skor Maksimal = 12 .... (b)
- Nilai yang diperoleh peserta didik =  $\frac{\text{Skor yang diperoleh (a)}}{\text{Skor maksimal (b)}} \times 100$

***Pengolahan Nilai Akhir***

No	Nama Siswa	<b><i>Tes Keterampilan</i></b>						Nilai Akhir (Capaian Optimum)
		Soal No. 8	Soal No. 9					
		4	5	6	7	8	9	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
D st								

