



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDS PT BPP AIR BALAM
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 5/2 (Genap)
Materi : Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh. 4.10 Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.• Siswa melaporkan/ memaparkan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.• Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.
2. Siswa melaporkan/ memaparkan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.
3. Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.
4. Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

D. Materi Pembelajaran.

- Bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, psikotropika,
- Zat-zat aditif (NAPZA)
- Obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

Kita sering mendengar tentang bahaya merokok karena merokok adalah kegiatan buruk. Merokok dapat merugikan kesehatan kita. Dalam rokok terdapat racun yang bernama nikotin. Kegiatan lain yang merugikan kesehatan selain merokok adalah minum minuman keras. Dalam minuman keras terdapat zat yang bernama alkohol. Apabila masuk dalam tubuh kita baik nikotin dan alkohol akan merusak bagian tubuh kita. Tahukan kalian tentang bahaya merokok bagi kesehatan? Tahukah kalian tentang bahaya minuman keras bagi kesehatan? Nah, untuk lebih jelasnya, pelajari dengan saksama uraian berikut ini.

A. Bahaya Merokok bagi Kesehatan

Merokok adalah kegiatan menghisap asap yang berasal dari tembakau. Bahan utama untuk membuat rokok adalah tembakau. Dalam tembakau terdapat sebuah racun yang bernama *nikotin*. Apabila masuk ke dalam tubuh, nikotin akan menyerang

selaput-selaput halus pada saluran pernapasan dan alat-alat peredaran darah. Apabila nikotin terlalu banyak dihisap dapat mengakibatkan hal-hal sebagai berikut:

1. denyut jantung yang luar biasa,
2. denyut nadi tidak teratur,
3. badan gemetar,
4. sukar tidur,
5. gangguan mata, dan
6. gangguan pencernaan.



Gambar 12.1 Merokok dapat menyebabkan penyakit batuk

Oleh karena rokok sangat berbahaya, maka sebaiknya kita tidak merokok. Apabila sudah telanjur merokok, sebaiknya menghentikan kebiasaan merokok. Cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghindari bahaya rokok adalah sebagai berikut.

1. Tidak mencoba-coba untuk merokok karena akan ketagihan.
2. Menghindarkan diri dari orang yang merokok.
3. Membuang semua rokok dan tembakau yang dimiliki.
4. Berdoa kepada Tuhan agar dapat menghentikan kebiasaan merokok.
5. Mandi dengan air hangat dua kali sehari.
6. Latihan gerak badan dan jalan-jalan di tempat terbuka.
7. Tidak menahan lapar terlalu lama.

B. Bahaya Minuman Keras bagi Kesehatan

Minuman keras adalah minuman yang banyak mengandung alkohol dengan persentase yang tinggi. Alkohol merupakan benda yang dapat berakibat buruk baik tubuh maupun lingkungan sekitar. Akibat alkohol bagi tubuh, antara lain:

1. dapat melemahkan jantung,
2. dapat menyebabkan penyakit pembengkakan otak,
3. dapat menyebabkan penyakit gastritis yaitu peradangan selaput lendir lambung,
4. dapat menyebabkan penyakit hati.

Selain itu, alkohol juga dapat menyebabkan terjadinya beberapa hal, antara lain:

1. kemiskinan dan kejahatan,
2. kehancuran dalam rumah tangga,
3. kegagalan dalam usaha, dan
4. malas untuk bekerja.

Sebagai seorang siswa, kalian harus menghindari minum minuman keras. Pencegahan untuk menanggulangi bahaya minuman keras, antara lain:

- a. membatasi pabrik-pabrik minuman keras yang beralkohol tinggi;
- b. seorang peminum harus mempunyai kemauan keras untuk berhenti;
- c. peminum harus sadar bahwa minuman keras sangat dilarang;
- d. peminum harus banyak makan buah-buahan;
- e. peminum harus menjauhkan diri dari makanan yang mengandung bumbu-bumbu keras seperti lada atau cabai;
- f. peminum harus banyak makan vitamin.

E. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran : Cooperative Learning
 Metode Pembelajaran : Tanya jawab, Diskusi, Demonstrasi.
 Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

F. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	Guru Orientasi <ul style="list-style-type: none"> • Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. • Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal (<i>Menghargai kedisiplinan siswa</i>) • Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya 	30 menit

	<p>cita – cita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>. • Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas • Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan. • Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin, kerjasama, dan mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. <p>Aperpepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya. • Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari • Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung • Pembagian kelompok belajar • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran 	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i>	
<p>Sintak Model Pembelajaran</p> <p>Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembiasaan membaca 15 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang kisah masa kecil salah satu tokoh dunia / agama (<i>Misal : Ibnu Sina, Isaac Newton , nabi dan rasul, orang orang soleh dll</i>). • Sebelum membacakan buku, guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> - apa yang tergambar pada sampul buku? - apa judul buku? - kira-kira buku ini menceritakan apa? - pernahkah kamu membaca judul seperti itu? - apa saja yang kamu ingin ketahui dari buku ini? • Guru membacakan cerita pada buku dan menunjukkan ekspresi dan intonasi yang sesuai. Siswa menyimak dengan seksama. • Setelah guru membacakan buku, siswa diminta 	165 menit

	<p>menuliskan kesimpulan / ringkasan cerita pada selembar kertas berwarna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyegarkan suasana kembali dengan menyanyikan <i>salah satu lagu anak-anak</i>. • Berikan penguatan bahwa cita – cita, apapun itu harus di capai dengan kerja keras. • Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan ➤ Mengamati Lembar kerja materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> pemberian contoh-contoh materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb ➤ Membaca. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> ➤ Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> ➤ Mendengar Pemberian materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> oleh guru ➤ Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> • Siswa diajak untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi • Siswa mempertunjukkan hasil kerja kelompoknya untuk menarik tari hasil kreasi kelompok yang merupakan kreasi dari daerah di Indonesia. Siswa berlatih kembali beberapa gerakan hasil kreasinya dengan mengikuti irama dan ketukan dari musik pengiring tarian tersebut. Siswa bekerja sama dengan kelompoknya agar menghasilkan harmoni yang indah • Siswa dan guru merayakan kegiatan pembelajaran dengan bernyanyi dan bermain peran 	
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya : Mengajukan pertanyaan tentang materi : :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan</p>	

	yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat	
Data collection (pengumpulan data)	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>Mengamati obyek/kejadian</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati dengan seksama materi sub :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya <p>Membaca sumber lain selain buku teks</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> yang sedang dipelajari <p>Aktivitas</p> <ul style="list-style-type: none"> menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> yang sedang dipelajari <p>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</p> <ul style="list-style-type: none"> mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru <p><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <p>Mendiskusikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> <p>Mengumpulkan informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencatat semua informasi tentang materi :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar <p>Mempresentasikan ulang</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri sub tema :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> sesuai dengan pemahamannya <p>Saling tukar informasi tentang materi:</p> <ul style="list-style-type: none"> :<i>Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psicotropika</i> 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 	
Data processing (pengolahan)	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data</p>	

Data)	<p>hasil pengamatan dengan cara :</p> <p>Berdiskusi tentang data dari Materi : <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> mengolah informasi dari materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> 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. peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i></p>	
Verification (pembuktian)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : 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, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u> Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi tentang materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan Bertanya atas presentasi tentang materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u> Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> Menjawab pertanyaan tentang materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> yang akan selesai dipelajari Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi <i>:Bahaya Merokok, Miras, Narkotika, Psikotropika</i> 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 berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apa saja yang telah dipahami siswa? ➤ Apa yang belum dipahami siswa? ➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran? Materi tentang sub tema: yang baru dilakukan • Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. • Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua • Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap Disiplin, kerjasama, dan syukur • Siswa menyanyikan lagu gembira • Siswa melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas. • Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa. 	15 Menit
---------	--	----------

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. 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
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

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.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

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.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
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)

- **Penilaian Jurnal**(Lihat lampiran)

2. Pengetahuan

- **Tertulis Pilihan Ganda** (lihat lampiran)
- **Tertulis Uraian**(lihat lampiran)
- **Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan**

Praktek Monolog atau Dialog

Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan**(lihat lampiran)

Tugas Rumah

- a) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- b) Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- c) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

3. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
2	Keserasian pemilihan kata				
3	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				
4	Pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek**(lihat lampiran)

Membuat denah sekolah, jadwal kegiatan sekolah, dll

- **Penilaian Produk**(lihat lampiran)
- **Penilaian Portofolio**

Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					

4. Pembelajaran Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

5. Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

J. Sumber dan Referensi

Buku Guru PJOK Kelas 5 Kurikulum 2013
Buku Siswa PJOK Kelas 5 Kurikulum 2013

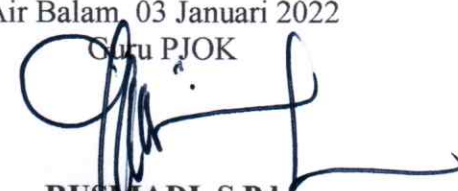
Mengetahui :
Kepala SDS PT BPP Air Balam



MARYONO, S.Pd
NUPTK. 9840 7466 4820 0022



Air Balam, 03 Januari 2022
Guru PJOK



RUSMADI, S.Pd
NUPTK. 5439 7616 6320 0013