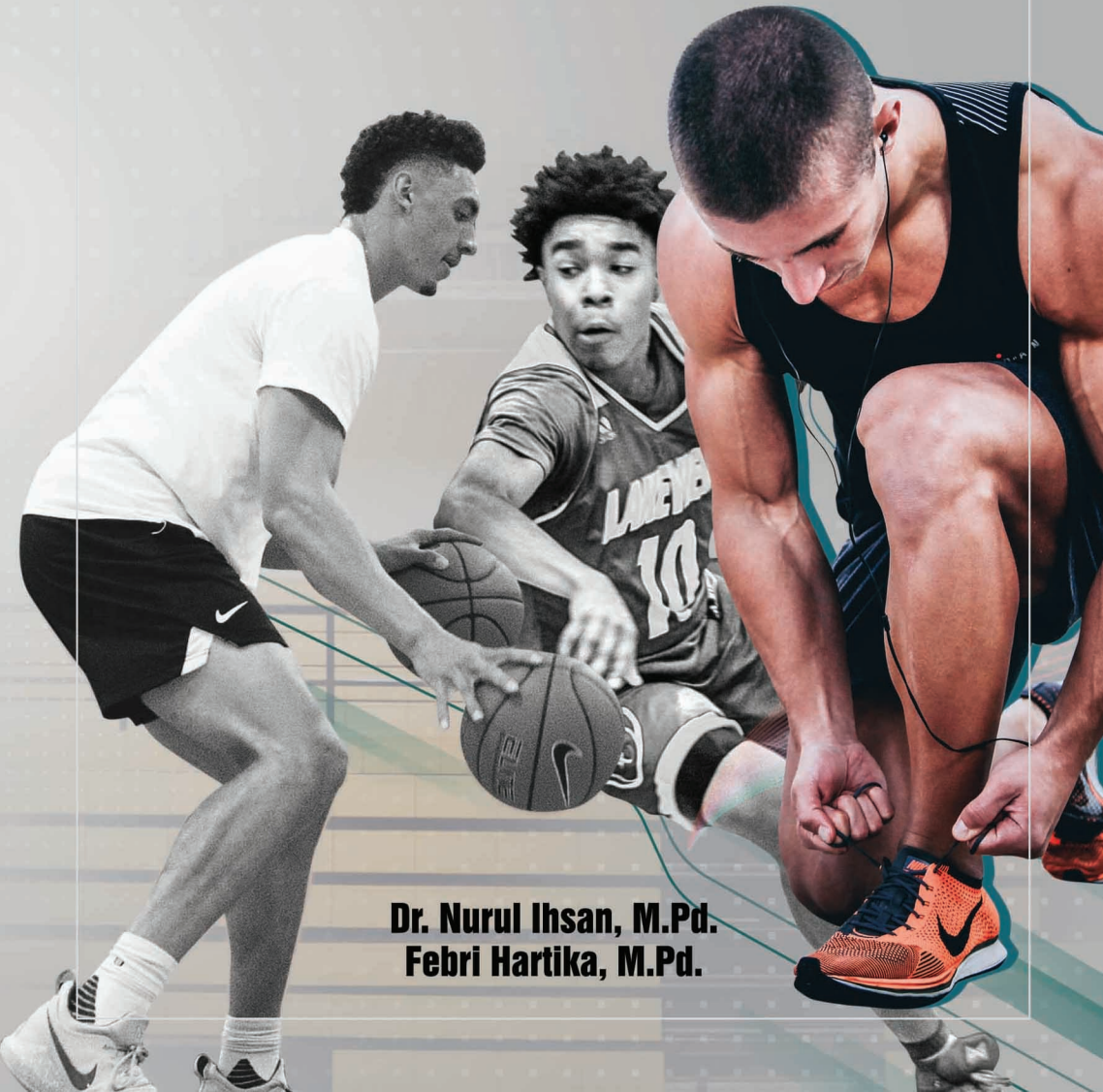




BUKU AJAR
**MICRO
TEACHING**



Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.
Febri Hartika, M.Pd.

BUKU AJAR

MICRO TEACHING

BUKU AJAR
**MICRO
TEACHING**

**Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.
Ruki Febri Hartika, M.Pd.**



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Nurul Ihsan, Ruki Febri Hartika

Micro Teaching/Nurul Ihsan, Ruki Febri Hartika.

—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2019.

viii, 306 hlm., 23 cm.

Bibliografi: hlm. 111

ISBN 978-623-231-288-3

1. Pembelajaran

I. Judul

II. Febri Hartika

371.102

Hak cipta 2019, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2019.2532RAJ

Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.

Ruki Febri Hartika, M.Pd.

MICRO TEACHING

Cetakan ke-1, Desember 2019

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor : Risty Mirsawati

Setter : Raziv Gandhi

Desain Cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Tel/Fax : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. **Bandung**-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Perum. Bilabong Jaya Block B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.



PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kepada Allah Swt., yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulisan *Buku Ajar Micro Teaching* ini dapat diselesaikan sesuai rencana. Peningkatan pada program kualifikasi sarjana (S-1) bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. (UU No. 20 Tahun 2003, UU No. 14 Tahun 2007, dan PP No. 74 Tahun 2008) menetapkan seluruh guru di semua jenjang pendidikan dasar dan menengah harus sudah berkualifikasi minimal sarjana (S-1).

Penulisan buku ajar ini merupakan upaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang bersama-sama dengan staf dosen untuk memperbaiki mutu pembelajaran/perkuliahannya mahasiswa yang selama ini cenderung terabaikan. Diharapkan dengan kehadiran buku ajar ini dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dan dapat membantu mereka dalam mengatasi kekurangan buku referensi belajar yang mereka butuhkan untuk penyelesaian studi. *Buku Ajar Micro Teaching* ini terdiri dari enam bab yang membahas tentang Bab 1 Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Bab 2 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Bab 3 Pembelajaran *Micro Teaching*, Bab 4 Langkah-Langkah Pelaksanaan Pembelajaran Mikro, Bab 5 Komponen-Komponen Keterampilan Dasar dalam Proses Pembelajaran Mikro, Bab

6 Prosedur Umum Pembelajaran. Penulisan *Buku Ajar Micro Teaching* ini dapat diselesaikan sesuai rencana karena difasilitasi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Jurusan Pendidikan Olahraga, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pimpinan fakultas dan jurusan. Mudah-mudahan buku ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dan dosen khususnya bagi perkuliahan Ilmu Melatih.

Penulisan buku ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulisan buku ini di masa yang akan datang. Atas kritik dan saran yang disampaikan terlebih dahulu penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat kami

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 GURU PENDIDIKAN JASMANI, DAN OLAHRAGA,	1
A. Pendahuluan	1
B. Apa Itu Guru?	3
C. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	4
D. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Era 4.0	8
BAB 2 PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN	11
A. Hakikat Pendidikan Jasmani	11
B. Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani	12
C. Materi Pendidikan Jasmani	16
D. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani	17
E. Kurikulum Pendidikan Jasmani	20
F. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	25

BAB 3	PEMBELAJARAN MICRO TEACHING	45
	A. Pengertian Pembelajaran Mikro	45
	B. Tujuan, Sasaran, dan Fungsi Pembelajaran Mikro	48
	C. Manfaat Pembelajaran Mikro	49
	D. Prosedur Pembelajaran Mikro	50
	E. Prinsip Pembelajaran Mikro	54
BAB 4	LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MIKRO	57
	A. Persiapan Pembelajaran Mikro	57
	B. Kegiatan Inti/Pratik	58
	C. Kegiatan Akhir	61
BAB 5	KOMPONEN-KOMPONEN KETERAMPILAN DASAR DALAM PROSES PEMBELAJARAN MIKRO	63
	A. Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran (<i>Set Induction and Closure</i>)	65
	B. Keterampilan Mengelola Kelas (<i>Class Room Management</i>)	66
	C. Keterampilan Memberikan Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	70
	D. Keterampilan Membimbing Diskusi Kelompok Kecil (<i>Guiding Small Discussion</i>)	72
	E. Keterampilan Bertanya (<i>Questioning</i>)	73
	F. Keterampilan Menjelaskan Pelajaran (<i>Explaining</i>)	76
	G. Keterampilan Mengadakan Variasi (<i>Variation Stimulus</i>)	77
BAB 6	PROSEDUR UMUM PEMBELAJARAN	81
	A. Kegiatan Pendahuluan	81
	B. Kegiatan Inti Pembelajaran	84
	C. Kegiatan Penutup	86
	D. Penilaian	87
	DAFTAR PUSTAKA	101
	LAMPIRAN	103
	BIODATA PENULIS	305

1



GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Pendahuluan

Pengajaran mikro (*micro teaching*) mulai dikembangkan di Universitas Stanford pada tahun 1963, dalam rangka menemukan metode latihan bagi para calon guru yang lebih efektif. Pengajaran mikro sebagai suatu teknik latihan guru berdasarkan rasional, yang terdiri atas: pengajaran yang nyata, konsentrasi pada keterampilan mengajar, menggunakan informasi dan pengetahuan tentang tingkah laku belajar sebagai umpan balik, berdasarkan kemampuan calon, dan pengaturan distribusi latihan keterampilan dalam periode waktu tertentu.

Mengajar merupakan pekerjaan profesional yang memerlukan keahlian khusus yang ditempuh melalui pendidikan dan pengalaman. Untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawab secara profesional, guru/pendidik/pengajar/dosen harus memiliki kemampuan dan keterampilan mengajar secara teori maupun praktik.

Kemampuan mengajar merupakan perpaduan antara kemampuan intelektual, keterampilan mengajar, serta bakat dan seni. Keterampilan mengajar dapat dilatih secara terus-menerus melalui pelatihan mengajar. Kemampuan intelektual dapat dipelajari dari teori pendidikan dan teori belajar mengajar. Sedangkan bakat dan seni mengajar dapat dikembangkan melalui berbagai pengalaman mengajar. Penggunaan

pengajaran mikro (*micro teaching*) sebagai teknik dan prosedur latihan mengajar didasari oleh banyak hal.

Penerapan pendekatan pelatihan mengajar secara tradisional dipandang kurang mampu membekali kesiapan mental, kemampuan dan keterampilan mengajar calon guru/pendidik/pengajar/dosen untuk tampil di depan kelas (*real classroom*). Hal ini disebabkan pelatihan mengajar dengan teknik tradisional dilakukan secara langsung di sekolah. Sementara itu, lembaga keguruan masih menekankan teori tentang dasar-dasar keguruan dan isi/bahan pembelajaran. Cara ini diasumsikan bahwa dengan penguasaan teori, calon guru atau mahasiswa keguruan sudah menguasai dan terampil mengajarkan ilmunya kepada siswa di sekolah. Oleh karena itu, mereka langsung mengajar di sekolah-sekolah untuk menjadi guru praktikan. Pendekatan semacam ini ternyata kurang efektif dan kurang berhasil. Penguasaan teori keguruan dan bahan pembelajaran lebih banyak memberikan bekal kemampuan kognitif dan belum menjamin kemampuan calon guru dalam bersikap, mengelola kelas, dan menerapkan keterampilan mengajar sesuai dengan yang diharapkan.

Melalui pengajaran mikro (*micro teaching*), dengan bantuan *observer*, maka seluruh rangkaian penampilan calon guru/dosen akan terekam dan kekurangannya akan dapat diketahui dan sekaligus dapat menjadi umpan balik (*feedback*). Melalui *play back* rekaman, calon guru/dosen dapat melihat kembali penampilannya yang kurang dan yang sudah baik, sehingga calon guru/dosen dapat memperbaiki atau meningkatkan penampilan berikutnya. Menurut Brown (1978), untuk menghasilkan calon guru/dosen yang profesional, sebelum praktik mengajar di kelas/sekolah, calon guru perlu dilatih mengembangkan keterampilan dasar mengajar dengan diberikan kesempatan mengembangkan gaya mengajarnya sendiri dan mengurangi atau menghilangkan kesalahan-kesalahan atau kekurangan-kekurangan yang masih ada.

Tugas pokok guru adalah mengajar. Mengajar butuh seni dan bakat tersebut merupakan penghargaan yang cukup mulia apabila predikat tersebut benar-benar dimiliki atas dasar kesederhanaan yang tinggi sebagai pendidik. Umar Humalik (1999) mengatakan bahwa, guru adalah suatu profesi, artinya suatu jabatan tersendiri yang menentukan keahlian sebagai guru, dapat dilaksanakan oleh setiap orang, namun tidak berarti semua orang memiliki profesi keguruan. Tugas guru di

sekolah adalah mengajar, oleh karena itu kompetensi profesional sangat mendukung kemampuan guru dalam mengajar.

Mengajar selalu berlangsung dalam suatu proses pembelajaran yang aktual dan memerlukan penanganan, di samping memiliki keterampilan mengajar (*teaching skill*). Keterampilan ini memerlukan latihan yang spesifik dalam bentuk pengajaran *micro teaching*. Pengajaran mikro merupakan bentuk pelatihan mengajar. Dengan perkataan lain mengajar itu bersifat kompleks, perbuatan mengajar bagi calon guru perlu berlatih secara parsial.

Pelaksanaan pengajaran mikro pada prinsipnya merupakan realisasi pola-pola pengajaran yang sesungguhnya, yaitu *real teaching* yang didesain dalam bentuk mikro. Setiap calon guru membuat persiapan mengajar yang kemudian dilaksanakan dalam proses pembelajaran bersama siswa atau teman sejawat. Tujuan diselenggarakan pengajaran *micro teaching* menurut T. Gilarso bahwa tujuan pembelajaran mikro terbagi dua, tujuan umum adalah melatih kemampuan dan keterampilan dasar keguruan. Tujuan khusus, melatih calon guru untuk terampil dalam membuat desain pembelajaran, mendapatkan profesi keguruan, menumbuhkan rasa percaya diri. Dalam pengajaran mikro terdapat komponen secara terpisah-pisah, dalam kesempatan ini kami akan membahas tentang pengajaran mikro disertai dengan komponen-komponen tersebut. Sebagai calon guru sebaiknya menguasai keterampilan-keterampilan dasar mengajar secara baik. Karena banyak manfaat yang diperoleh oleh seorang guru tersebut.

B. Apa Itu Guru?

Guru merupakan sebuah profesi, tidak semua orang bisa mendapatkan profesi sebagai guru, dan tidak semua orang yang mengaku menjadi guru bisa menempatkan posisi perannya sesuai dengan yang dibayangkannya. Guru dalam falsafah Jawa adalah seorang yang harus “digugu dan ditiru”, digugu artinya segala sesuatu yang disampaikan senantiasa dipercaya oleh murid, sementara ditiru adalah di mana seorang guru harus menjadi panutan bagi semua muridnya. Demikian dengan keutamaan dari seorang guru, mestinya dapat mengendalikan diri dengan tetap istikamah mempertahankan sifat-sifat dan teladan, senantiasa menahan nafsu amarahnya, serta dapat memfilter terhadap perkembangan yang terjadi agar dia tidak terbawa arus walaupun dengan segala himpitan

sosial, ekonomi, dan budaya yang berkembang di sekitarnya. Guru harus sadar bahwa dirinya adalah gudang keutamaan yang ditonton oleh masyarakat serta anak didiknya.

Sedangkan menurut Dri Atmaka (2004), guru (pendidik) adalah orang dewasa yang bertanggung jawab memberikan pertolongan kepada anak didik dalam perkembangan, baik jasmani maupun rohaninya. Agar tercapai tingkat kedewasaan mampu berdiri sendiri memenuhi tugasnya sebagai makhluk Tuhan, makhluk sosial, dan makhluk individu yang mandiri. Dalam UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Bab 1 Ayat 1, *“Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”*.

Dengan demikian, guru merupakan sebuah profesi yang bertanggung jawab terhadap peserta didik dalam mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi hingga memberikan contoh panutan yang baik sehingga terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi peserta didik.

C. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menjadi guru pendidikan jasmani bukan hal gampang. Buktinya, untuk menjadi mahasiswa lulus di kampus negeri harus bersaing dengan mengikuti berbagai tes, dengan peluang kelulusan mencapai satu banding sepuluh. Kemudian dalam proses perkuliahan harus mengikuti berbagai peraturan dan menyelesaikan semua tugas akademik hingga sampai sarjana pendidikan olahraga.

Menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki standar yang sesuai dalam UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Bab IV Pasal 8, *“Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”*.

Jadi, di mana guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki jenjang pendidikan sarjana yang berkompeten dan memiliki sertifikat pendidik yang dikeluarkan dari perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi dan ditetapkan oleh pemerintah.

Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Kompetensi yang dimiliki guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan menciptakan kualitas sumber daya manusia yang berdaya saing dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 saat ini. UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Pasal 1 Ayat 10, menyatakan, “*Kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan*”. Kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat dalam UU No. 14 Tahun 2005 Pasal 10 Ayat 1, yang menyatakan, “*Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi, a) kompetensi pedagogik, b) kompetensi kepribadian, c) kompetensi sosial, dan d) kompetensi profesional*”. Sedangkan dalam PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 28 Ayat 3, yang menyatakan, “*Kompetensi sebagai agen pembelajaran pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta pendidikan anak usia dini meliputi: a) kompetensi pedagogik; b) kompetensi kepribadian, c) kompetensi profesional, dan d) kompetensi sosial*”.

a. Kompetensi Pedagogik

Guru dalam mengajar harus bisa memahami peserta didik, bagaimana keadaan peserta didik sehingga materi yang disampaikan akan tercapai tujuan yang diinginkan. PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 28 Ayat (3) Butir a dikemukakan bahwa, “*Kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan mengembangkan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya*”.

Indikator kompetensi pedagogik adalah sebagai berikut ini:

- 1) Pemahaman wawasan guru akan landasan dan filsafat pendidikan.
- 2) Guru memahami potensi dan keberagaman peserta didik, sehingga dapat didesain strategi pelayanan belajar sesuai keunikan masing-masing peserta didik.
- 3) Guru mampu mengembangkan kurikulum/silabus, baik dalam bentuk dokumen maupun implementasi dalam bentuk pengalaman belajar.

- 4) Guru mampu menyusun rencana dan strategi pembelajaran berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
- 5) Mampu melaksanakan pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.
- 6) Mampu melakukan evaluasi hasil belajar dengan memenuhi prosedur dan standar yang dipersyaratkan.
- 7) Mampu mengembangkan bakat dan minat peserta didik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya.

b. Kompetensi Kepribadian

Dalam mengajar seorang guru harus bisa memperlihatkan sikap yang baik sehingga peserta didik bisa mencontoh sikap seorang guru dilihat dari penjelasan PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 28 Ayat (3) Butir b, dikemukakan bahwa, *“Kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia”*.

Indikator dikatakan seorang guru memiliki kompetensi kepribadian adalah sebagai berikut: 1) mantap, berarti mencerminkan konsisten dalam bertindak sesuai norma, hukum, dan etika yang berlaku, 2) dewasa, berarti mempunyai kemandirian untuk bertindak sebagai pendidik dan memiliki etos kerja sebagai guru, 3) arif, merupakan bermanfaat bagi peserta didik, sekolah, dan masyarakat dengan menunjukkan keterbukaan dalam berpikir dan bertindak, 4) berwibawa, perilaku yang disegani sehingga berpengaruh positif terhadap peserta didik, 5) stabil, memiliki akhlak mulia yang dapat diteladani oleh peserta didik yang bertindak sesuai dengan norma, jujur, ikhlas, dan suka menolong.

c. Kompetensi Profesional

Dalam mengajar seorang guru harus mampu menguasai materi secara mendalam sehingga dalam pelaksanaan proses pembelajaran anak tidak merasa bosan, dilihat dari penjelasan PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 28 Ayat (3) Butir c, dikemukakan bahwa, *“Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing*

peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional pendidikan”.

Indikator kompetensi profesional guru sebagai berikut:

- 1) Mengerti dan dapat menerapkan landasan kependidikan, baik filosofi, psikologi, dan sosiologi.
- 2) Mengerti dan dapat menerapkan teori belajar sesuai taraf perkembangan peserta didik.
- 3) Mampu menangani dan mengembangkan bidang studi yang menjadi tanggung jawabnya.
- 4) Mengerti dan dapat menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi.
- 5) Mampu mengembangkan dan menggunakan berbagai alat, media, dan sumber belajar yang relevan.
- 6) Mampu mengorganisasikan dan melaksanakan program pembelajaran.
- 7) Mampu melaksanakan evaluasi hasil belajar peserta didik.
- 8) Mampu menumbuhkan kepribadian peserta didik.

d. Kompetensi Sosial

Dalam melaksanakan tugas, seorang guru harus mampu bekerja sama antara sesama guru, siswa bahkan orangtua dari siswa, maupun masyarakat setempat sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai, penjelasan PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 28 Ayat (3) Butir d, dikemukakan bahwa, *“Kompetensi sosial adalah kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, tenaga kependidikan, orangtua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar”.*

Indikator kompetensi sosial adalah sebagai berikut:

- 1) Berkomunikasi secara lisan, tulisan, dan isyarat.
- 2) Menggunakan teknologi komunikasi dan informasi secara fungsional.
- 3) Bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, dan orangtua/wali peserta didik.
- 4) Bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar.

D. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Era 4.0

Perkembangan yang sangat pesat saat ini yang dinamakan era 4.0 membuat semua kegiatan yang berawal menggunakan fisik sekarang digantikan dengan teknologi.

1. Apa Itu Era 4.0?

Industri dengan fasilitas produksi mekanisme yang menggunakan tenaga uap dan air, dengan cara kerjanya bergantung pada tenaga manusia dan hewan akhirnya digantikan dengan mesin, dalam perjalanan waktu hingga sampai generasi revolusi industri 4.0. Generasi 4.0 merupakan terjadinya perubahan peran tenaga fisik manusia digantikan dengan fungsi mesin dan robot. Kanselir Jerman, Angela Merkel (2014) berpendapat bahwa industri 4.0 adalah transformasi komprehensif dari keseluruhan aspek produksi di industri melalui penggabungan teknologi digital dan internet dengan industri konvensional. Sementara menurut Kagermann, dkk., (2013) bahwa industri 4.0 adalah integrasi dari *Cyber Physical System* (CPS) dan *Internet of Things and Services* (IoT dan IoS) ke dalam proses industri meliputi manufaktur dan logistik serta proses lainnya. CPS adalah teknologi untuk menggabungkan antara dunia nyata dengan dunia maya. Dengan demikian, era 4.0 merupakan segala bentuk intensitas kegiatan digantikan dengan teknologi yang menggabungkan dunia nyata ke dunia maya.

2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 4.0

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan di sekolah, sesuai dengan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab X Pasal 37 Ayat 1, di antara mata pelajaran yang ada di kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga, yang bertujuan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 11 yang mengatakan: "*Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani*". Tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kualitas guru PJOK itu sendiri.

Mengingat tantangan yang besar tersebut, maka guru harus terus belajar meningkatkan kompetensi sehingga mampu menghadapi peserta didik generasi milenial. Jangan sampai timbul istilah, peserta didik era industri 4.0, belajar dalam ruang industri 3.0, dan diajarkan oleh guru industri 2.0 atau bahkan 1.0. Jika ini terjadi, maka pendidikan kita akan terus tertinggal dibandingkan negara lain yang telah siap menghadapi perubahan besar ini.

Di zaman era 4.0 saat ini, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru sangat banyak menemukan kesulitan dalam proses belajar mengajar, hingga tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sulit diraih, ini dikarenakan peserta didik milenial sekarang sibuk dengan *smart phone*-nya hingga peserta didik malas bergerak, ini merupakan tantangan dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Jadi, untuk menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di era 4.0 guru harus dapat mengayomi peserta didik milenial, dengan kemauannya yang secepat perubahan teknologi. Guru harus kreatif dalam membangkitkan semangat belajar peserta didik, dengan memanfaatkan perkembangan teknologi, salah satunya *hand phone* sebagai media pembelajaran tentu akan membuat siswa milenial merasa tertantang untuk menunjukkan kreativitas dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Jadi, bagaimana cara guru dalam proses pembelajaran guru menggunakan media sosial ? Dengan cara memberi tugas kepada siswa berupa membuat video tentang tutorial *passing* bawah dalam permainan bola voli, kemudian video yang telah dibuat dibagikan ke media sosial lain, untuk mendapatkan nilai yang terbaik, siapa yang mendapat *like* yang paling banyak ataupun *subscribe* maka akan mendapatkan penilaian yang tertinggi.



PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi

manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terbaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

B. Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani

1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Mata pelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.

- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2. Fungsi Pendidikan Jasmani

- a. Aspek Organik
 - 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
 - 2) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
 - 3) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menekan kerja dalam waktu yang lama.
 - 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama.
 - 5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
- b. Aspek Neuromuskuler
 - 1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
 - 2) Mengembangkan gerak dasar lokomotor, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, berguling, dan menarik.
 - 3) Mengembangkan gerak dasar nonlokomotor, seperti: mengayun, *melengok*, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, dan membungkuk.
 - 4) Mengembangkan gerak dasar manipulatif, seperti: memukul, menendang, menangkap, menghentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, menggulirkan, dan memvoli.

- 5) Mengembangkan komponen fisik, seperti: kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, dan *power*.
 - 6) Mengembangkan kemampuan kinestetik, seperti: rasa gerak, irama, waktu reaksi, dan koordinasi.
 - 7) Mengembangkan potensi diri melalui aktivitas jasmani dan olahraga, seperti: sepak bola, softball, bola voli, bola basket, bola tangan, baseball, atletik, tenis, tenis meja, bela diri, dan lain sebagainya.
 - 8) Mengembangkan aktivitas jasmani di alam bebas melalui berbagai kegiatan, seperti: menjelajah, mendaki, berkemah, dan lainnya.
- c. Aspek Perseptual
- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
 - 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya.
 - 3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu: kemampuan mengoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan/atau kaki.
 - 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
 - 5) Mengembangkan dominasi (*dominancy*), yaitu: konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
 - 6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu: kemampuan membedakan antara sisi kanan atau kiri tubuh dan di antara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
- d. Aspek Kognitif
- 1) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan mengambil keputusan.
 - 2) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika.

- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - 4) Meningkatkan pemahaman bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
 - 5) Menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
- e. Aspek Sosial
- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan di mana berada.
 - 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok.
 - 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
 - 4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
 - 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
 - 6) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat.
 - 7) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.
- f. Aspek Emosional
- 1) Mengembangkan respons positif terhadap aktivitas jasmani.
 - 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
 - 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
 - 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- g. Aspek Rehabilitasi
- 1) Terapi dan koreksi terhadap kelainan sikap tubuh.
 - 2) Rehabilitasi terhadap cacat fisik dan penyakit fisik yang bersifat sementara.
 - 3) Mengoordinasikan berbagai hambatan melalui aktivitas jasmani.

C. Materi Pendidikan Jasmani

Struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewtt, Ennis, dan Bain, 1995). Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk: (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga; (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya dengan aman; (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Struktur materi pendidikan jasmani dari TK sampai SMA dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Materi untuk TK sampai SD/MI kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air/bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani, dan pembentukan sikap dan perilaku.
2. Materi pembelajaran untuk SD/MI kelas 4 sampai 6 adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
3. Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
4. Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMA/MA adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

D. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Efektivitas pengajaran sangat ditentukan oleh strategi pengajaran yang dirancang untuk menata lingkungan pengajaran. Menurut Lufri (2006), secara umum strategi pembelajaran diartikan sebagai suatu cara atau kiat untuk bertindak dalam usaha mencapai tujuan atau target yang telah ditentukan. Semua hal faktor yang menyukkseskan mencapai suatu tujuan termasuk ke golongannya, selanjutnya Sanjaya (2010) strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Gabbard, LeBlanc, dan Lovy (1994) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variabel. Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat diuraikan satu per satu sebagai berikut.

1. Metode Pembelajaran (*Teaching Method*)

Menurut Griffin, Mitcheil, dan Oslin (1997); Joyce, Well, dan Showers (1992); Magill (1993); Mosston dan Ashworth (1994); Singer dan Dick (1980) metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pengajaran aktivitas jasmani sebanyak tujuh kategori. Ketujuh kategori metode tersebut dirinci sebagai berikut:

- a. Pendekatan pengetahuan-keterampilan (*knowledge-skill approach*) yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (*lecture*) dan latihan (*drill*).
- b. Pendekatan sosialisasi (*socialization approach*) yang berdasarkan pandangan bahwa proses pendidikan harus diarahkan untuk selain meningkatkan keterampilan pribadi dan berkarya, juga keterampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki kelompok metode *the social family, the information processing family, the personal family, the behavioral system family, dan the professional skills*.
- c. Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah *movement education (problem solving techniques)*.

- d. Pendekatan belajar (*learning approach*) yang berupaya untuk memengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (*programmed instruction*), *Computer Assisted Instruction* (CAI), dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (*creativity and problem solving*).
- e. Pendekatan *motor learning* yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah *part-whole methods*, dan *modelling (demonstration)*.
- f. Spektrum gaya mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston. Spektrum dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa pembelajaran merupakan interaksi antara guru-siswa dan pelaksanaan pembagian tanggung jawab. Metode yang ada dalam spektrum berjumlah sebelas, yaitu: (1) komando/*command*, (2) latihan/*practice*; (3) resiprokal/*reciprocal*, (4) uji mandiri/*self check*; (5) inklusi/*inclusion*; (6) penemuan terbimbing/*guided discovery*, (7) penemuan tunggal/*convergent discovery*; (8) penemuan beragam/*divergent production*, (9) program individu/*individual program*, (10) inisiasi siswa/*learner initiated*, dan (11) pengajaran mandiri/*self teaching*.
- g. Pendekatan taktis permainan (*tactical games approaches*). Pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

2. Pendekatan Saintifik

Kurikulum 2013 menonjolkan pendekatan saintifik dengan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Permendikbud No. 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum bahwa, “*Pendekatan saintifik adalah pembelajaran yang mendorong peserta didik untuk melakukan keterampilan-keterampilan ilmiah. Langkah-langkah pendekatan saintifik dalam proses pembelajaran yakni, mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/eksperimen, mengasosiasikan/mengelolah informasi, dan mengomunikasikan*”. Menurut Sudarman (2013) pendekatan saintifik meliputi mengamati, menanya, mencoba, mengelolah, menyajikan, menyimpulkan, dan mencipta untuk

semua mata pelajaran. Pendekatan saintifik merupakan peserta didik yang aktif dalam proses pembelajaran.

Langkah-langkah pembelajaran berdasarkan Permendikbud No. 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum, kelima pembelajaran pokok tersebut dapat dirinci dalam berbagai kegiatan belajar sebagaimana tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Keterkaitan antara Langkah Pembelajaran dengan Kegiatan

LANGKAH PEMBELAJARAN	KEGIATAN BELAJAR	KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN
Mengamati	Membaca, mendengar, menyimak, dan melihat (tanpa atau dengan alat)	Melatih kesungguhan, ketelitian, dan mencari informasi
Menanya	Mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik)	Mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, dan kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat
Mengumpulkan informasi/ eksperimen	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan eksperimen - Membaca sumber lain selain buku teks - Mengamati objek/kejadian/aktivitas - Wawancara dengan narasumber 	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
Mengasosiasikan/ mengolah informasi	- Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan/eksperimen maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi	Mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan

LANGKAH PEMBELAJARAN	KEGIATAN BELAJAR	KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN
	- Pengolahan informasi yang dikumpulkan dari yang bersifat menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan	
Mengomunikasikan	Menyampaikan hasil pengamatan, kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya	Mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar

E. Kurikulum Pendidikan Jasmani

Secara teoretis kita menyadari bahwa pembuatan dan pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani cenderung diarahkan dalam membantu anak didik untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tujuan pendidikan. Namun demikian, harapan tersebut tidak selalu dapat dengan mudah terwujud dalam pelaksanaannya. Beberapa isu yang muncul dalam kurikulum pendidikan jasmani SMA/MA dapat kita telusuri berdasarkan beberapa sudut pandang sebagai berikut.

1. Isu Program

Isu program kurikulum SMA/MA dapat kita amati antara lain dari dua sisi, yaitu materi kurikulum dan distribusi alokasi waktunya. Walaupun tujuan pendidikan jasmani di SMA/MA sangat sesuai dengan tujuan pendidikan pada umumnya, namun sering kali para guru terlena oleh materi kurikulumnya. Materi kurikulum SMA/MA pada dasarnya merupakan berbagai gerak dasar, yang antara lain dapat diklasifikasikan

ke dalam cabang olahraga atletik, permainan, senam, bela diri, dan olahraga tradisional. Kenyataan ini sering menggiring para guru untuk:

- a. Memaksakan diri mengajar olahraga yang untuk beberapa siswa mungkin belum saatnya karena persyaratan fisik dan koordinasinya belum memadai sehingga PBM kurang DAP.
- b. Berpegang teguh bahwa penguasaan keterampilan olahraga merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani di SMA/MA.
- c. Kurang memperhatikan tujuan yang bersifat afeksi, seperti kesenangan dan keceriaan.
- d. Kurang menyadari bahwa olahraga merupakan media untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya.
- e. Kurang memperhatikan aspek gerak dasar siswa yang bermanfaat bagi keterlibatannya dalam berbagai aktivitas sehari-hari untuk mengisi waktu luang dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik di sekolah maupun di masyarakat dan pembentukan gaya hidup yang sehat.

Apabila dilihat dari distribusi alokasi waktunya yang hanya satu kali dalam satu minggu dengan lama 2 x 45 menit, kemungkinan besar tujuan yang berhubungan dengan pengembangan kesegaran jasmani tidak bisa tercapai. Program aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani menuntut frekuensi 3x dalam seminggu. Sementara itu, perkembangan kesegaran jasmani siswa sering kali merupakan tujuan yang paling diharapkan tercapai dalam pendidikan jasmani. Untuk itu program kesegaran jasmani yang realistik untuk situasi seperti ini perlu dipertimbangkan.

2. Isu Proses Pembelajaran

Beberapa isu yang berhubungan dengan proses belajar mengajar dan perlu mendapat perhatian para pelaksana di lapangan antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Pengembangan dan variasi aktivitas belajar yang diberikan cenderung miskin dalam hal pengembangan tujuan secara holistik dan cenderung didasarkan terutama pada minat, perhatian, kesenangan, dan latar belakang gurunya. Dengan kata lain, aktivitas belajar cenderung kurang didasarkan pada karakteristik anak

didiknya, misal, terdiri dari sejumlah permainan olahraga untuk orang dewasa.

- b. Aktivitas pendidikan jasmani yang diperoleh siswa cenderung terbatas. Siswa berpartisipasi pada permainan dan aktivitas yang jumlahnya relatif terbatas. Demikian juga kesempatan dan waktu aktif belajar untuk mengembangkan konsep dasar dan keterampilan gerak pun terbatas. Hasil penelitian Lutan, dkk., (1992) mengungkapkan bahwa aktif belajar siswa SMA berkisar $\frac{1}{3}$ dari seluruh alokasi penjas.
- c. Siswa diharuskan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas penjas, namun aktivitas tersebut kurang membantu siswa memahami dampaknya bagi peningkatan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehatnya di masa yang akan datang.
- d. Peranan unik dari pendidikan jasmani, yaitu belajar gerak dan belajar sambil bergerak, cenderung kurang dipahami oleh para pengajar dan kurang tercermin dalam pembelajaran.
- e. Siswa kurang mendapat kesempatan untuk mengintegrasikan aktivitas pendidikan jasmani dengan pengalaman-pengalaman pendidikan pada bidang-bidang lainnya.
- f. Guru kurang mengembangkan aspek afektif karena kurang melibatkan aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan sosial, kerja sama, dan kesenangan siswa terhadap pendidikan jasmani.
- g. Guru cenderung masih kurang memperhatikan kesempatan pemberian bantuan kepada siswa agar mengerti emosi-emosi yang dirasakannya pada waktu melakukan aktivitas pendidikan jasmani.
- h. Siswa disuruh untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terlalu mudah atau terlalu sukar yang dapat menyebabkan mereka bosan, frustrasi, atau melakukannya dengan salah.
- i. Jumlah siswa dalam pelajaran penjas lebih dari jumlah siswa dalam kelas yang sebenarnya, misal, mengajar empat kelas sekaligus.
- j. Siswa disuruh mengikuti pelajaran lain karena alasan-alasan lain atau sebagai hukuman atas perbuatannya dalam pelajaran pendidikan jasmani.
- k. Proporsi jumlah waktu aktif belajar sangat terbatas sebab siswa harus menunggu giliran, memilih tim, terbatasnya peralatan, atau karena permainan gugur yang pada umumnya siswa yang lamban yang gugur.

3. Isu Penilaian

Evaluasi merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan (integral) dari suatu proses belajar mengajar. Evaluasi berfungsi sebagai salah satu cara untuk memantau perkembangan belajar dan mengetahui seberapa jauh tujuan pengajaran dapat dicapai oleh siswa. Beberapa isu yang sering kali muncul dalam pelaksanaan evaluasi antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan penilaian belum begitu tampak terintegrasi dalam sebuah proses belajar mengajar. Pengecekan terhadap pemahaman siswa dan pemberian umpan balik yang memadai dalam rangka meningkatkan penguasaan materi oleh siswa sebagai salah satu bentuk evaluasi, tampaknya belum merupakan bagian yang menyatu dalam sebuah proses belajar mengajar. Guru merasa dikejar-kejar oleh bahan yang harus tuntas pada pertemuan itu tanpa memperhatikan apakah siswa sudah saatnya menerima materi berikutnya atau belum. Untuk itu sering kali guru memberikan evaluasi harian yang sifatnya formalitas saja, asal menyampaikan tanpa dijadikan umpan balik untuk perbaikan proses berikutnya.
- b. Materi evaluasi terkadang kurang relevan dengan materi yang diberikan pada proses belajar mengajar. Kecenderungan untuk mengambil materi evaluasi dari bank-bank soal dari luar sekolah atau dari soal sebelumnya tanpa terlebih dahulu direvisi atau disesuaikan dengan materi belajar yang sudah diberikan, memang merupakan cara yang cepat. Namun, apabila hal itu tidak dilakukan dengan teliti, bisa jadi akan melemahkan validitas dan reliabilitas soalnya. Suatu soal yang valid pada kelompok siswa sekolah tertentu belum tentu valid untuk sekolah tempat kita mengajar. Tingkat keterampilan siswa, fokus pembelajaran, dan relevansi materi evaluasi sering kali merupakan aspek pokok validitas instrumen.
- c. Situasi pelaksanaan evaluasi. Dalam situasi ujian tes tulis di kelas, hasil tes mungkin hanya diketahui oleh yang dites dan gurunya. Sementara itu, dalam tes penampilan di lapangan, hasil tes diketahui oleh semua orang. Semua siswa tahu siapa yang larinya paling lambat, siapa yang skor *shooting*-nya paling rendah, dan sebagainya. Keadaan ini sedapat mungkin dihindari oleh para guru penjas sehingga dapat memelihara kondisi perasaan siswa agar tetap positif.

- d. Alokasi waktu pelajaran penjas di sekolah amat terbatas untuk mengadakan pengetesan. Alokasi waktu pelajaran penjas rata-rata satu kali per minggu, selama 2 x 45 menit dalam setiap semester (kurang lebih enam bulan) dengan pertemuan sebanyak 12 kali. Pengetesan sering menggunakan waktu yang cukup lama. Untuk melakukan satu butir tes kesegaran jasmani saja, misal tes lari 2,4 km (tes aerobik) diperlukan satu pertemuan bahkan kadang lebih.
- e. Masalah lain adalah evaluasi seolah-olah hanya dapat dilakukan oleh ahli statistik, sebab statistik diperlukan untuk pengolahan data. Bila demikian, guru harus bekerja ekstra keras, menyisihkan waktu dan mengeluarkan tenaga yang lebih banyak, dan konsentrasi penuh pada evaluasi. Pertanyaan yang perlu dijawab adalah bagaimana mengurangi masalah tersebut di atas?

4. Isu Jumlah dan Karakteristik Siswa

Guru penjas di SMA/MA sering dihadapkan dengan masalah jumlah siswa yang cukup banyak mulai dari kelas X sampai kelas XII, bahkan ditambah dengan siswa dari kelas paralel. Lebih rumit lagi karena yang dipelajari adalah sesuai dengan kemampuan fisik dan perkembangan mental yang berbeda-beda. Guru penjasorkes harus menangani siswa sebanyak 400 sampai 500 per minggunya.

5. Isu Sarana dan Prasarana Pembelajaran Penjas

Kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran penjas merupakan salah satu isu yang cukup merata dan sangat terasa oleh para pelaksana penjas di lapangan. Pada umumnya sekolah-sekolah di Indonesia pada setiap jenjang pendidikannya selalu dihadapkan dengan permasalahan kekurangan sarana dan prasarana ini. Tidak sedikit sekolah di Indonesia, khususnya di daerah perkotaan tidak memiliki tempat atau lahan untuk melakukan aktivitas jasmani, khususnya yang berkaitan dengan olahraga, misalnya lapangan. Walaupun ada, jumlahnya tidak proporsional dengan jumlah siswa, sering kali ditambah dengan kualitasnya yang kurang memenuhi tuntutan pembelajaran.

Sarana dan prasarana ini meliputi alat-alat, ruangan, dan lahan untuk melakukan berbagai aktivitas pendidikan jasmani, termasuk olahraga. Idealnya sarana dan prasarana ini harus lengkap, tidak hanya

yang bersifat standar dengan kualitas yang standar pula, tetapi juga meliputi sarana dan prasarana yang sifatnya modifikasi dari berbagai ukuran dan berat ringannya. Modifikasi ini sangat penting untuk melayani berbagai kebutuhan tingkat perkembangan belajar anak didik di sekolah bersangkutan yang terkadang sangat beragam karakteristik kemampuannya.

6. Isu Keberhasilan Kurikulum Penjas

Keberhasilan kurikulum pendidikan jasmani pada setiap jenjang pendidikan sampai saat ini masih dirasakan samar. Ukuran yang digunakan oleh setiap orang dalam menafsirkan keberhasilan program masih bersifat samara dan cenderung bersifat lokal belum menyeluruh sebagaimana tercantum dalam tujuannya. Namun demikian, salah satu indikator yang mungkin dapat kita telusuri adalah karakteristik para lulusannya.

Untuk itu, kita dapat bercermin pada karakteristik lulusan pendidikan jasmani yang dijadikan patokan di beberapa negara maju, misalnya seperti yang dikemukakan oleh NASPE (*National Association for Sport and Physical Education*, 1992) yang intinya adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki keterampilan-keterampilan yang penting untuk melakukan bermacam-macam kegiatan fisik.
- b. Bugar secara fisik.
- c. Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas jasmani.
- d. Mengetahui akibat dan manfaat dari keterlibatan dalam aktivitas jasmani.
- e. Menghargai aktivitas jasmani dan kontribusinya terhadap gaya hidup yang sehat.

F. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Strategi pembelajaran sangat diperlukan dalam menunjang terwujudnya seluruh kompetensi yang dimuat dalam Kurikulum 2013. Dalam arti bahwa kurikulum memuat apa yang seharusnya diajarkan kepada peserta didik, sedangkan pembelajaran merupakan cara bagaimana apa yang diajarkan bisa dikuasai oleh peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran didahului dengan penyiapan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

yang dikembangkan oleh guru, baik secara individual maupun kelompok yang mengacu pada silabus.

Permendikbud Nomor 81A Tahun 2018 tentang Implementasi Kurikulum, “*Rencana pelaksanaan pembelajaran adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci dari suatu materi pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. RPP mencakup: (1) data sekolah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) materi pokok; (3) alokasi waktu; (4) tujuan pembelajaran, KD, dan indikator pencapaian kompetensi; (5) materi pembelajaran dan metode pembelajaran; (6) media, alat, dan sumber belajar; (6) langkah-langkah kegiatan pembelajaran; dan (7) penilaian*”.

Pengembangan RPP merujuk kepada silabus, untuk setiap materi pokok pada setiap silabus terdapat 4 KD sesuai dengan aspek KI (sikap kepada Tuhan, sikap diri dan terhadap lingkungan, pengetahuan, dan keterampilan). Untuk mencapai 4 KD tersebut, di dalam silabus dirumuskan kegiatan peserta didik secara umum dalam pembelajaran berdasarkan standar proses. Kegiatan peserta didik ini merupakan rincian dari eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi, yakni: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengolah, dan mengomunikasikan. Kegiatan inilah yang harus dirinci lebih lanjut di dalam RPP, dalam bentuk langkah-langkah yang dilakukan guru dalam pembelajaran, yang membuat peserta didik aktif belajar. Pengkajian terhadap silabus juga meliputi perumusan indikator KD dan penilaiannya.

Mengidentifikasi materi pembelajaran yang menunjang pencapaian KD dengan mempertimbangkan: 1) potensi peserta didik; 2) relevansi dengan karakteristik daerah; 3) tingkat perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spritual peserta didik; 4) kebermanfaatan bagi peserta didik; 5) struktur keilmuan; 6) aktualitas, kedalaman, dan keluasan materi pembelajaran; 7) relevansi dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan lingkungan; dan 8) alokasi waktu.

Menentukan tujuan dalam pembelajaran mencakup seluruh KD atau diorganisasikan untuk setiap pertemuan. Tujuan mengacu pada indikator, paling tidak mengandung dua aspek: *audience* (peserta didik) dan *behavior* (aspek kemampuan). Dalam menentukan alokasi waktu pada setiap KD didasarkan pada jumlah minggu efektif dan alokasi waktu mata pelajaran per minggu dengan mempertimbangkan jumlah KD, keluasan, kedalaman, tingkat kesulitan, dan tingkat kepentingan KD. Alokasi waktu yang dicantumkan dalam silabus merupakan

perkiraan waktu rerata untuk menguasai KD yang dibutuhkan oleh peserta didik yang beragam. Oleh karena itu, alokasi tersebut dirinci dan disesuaikan lagi di RPP. Menentukan sumber belajar adalah rujukan, objek dan/atau bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya.

Kemudian dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antarpeserta didik, peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian KD. Pengalaman belajar yang dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Pengalaman belajar memuat kecakapan hidup yang perlu dikuasai peserta didik.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

1. Kegiatan pembelajaran disusun untuk memberikan bantuan kepada para pendidik, khususnya guru, agar dapat melaksanakan proses pembelajaran secara profesional.
2. Kegiatan pembelajaran memuat rangkaian kegiatan manajerial yang dilakukan guru, agar peserta didik dapat melakukan kegiatan seperti di silabus.
3. Kegiatan pembelajaran untuk setiap pertemuan merupakan skenario langkah-langkah guru dalam membuat peserta didik aktif belajar. Kegiatan ini diorganisasikan menjadi kegiatan: pendahuluan, inti, dan penutup. Kegiatan inti dijabarkan lebih lanjut menjadi rincian dari kegiatan eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi, yakni: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasikan, dan mengomunikasikan. Untuk pembelajaran yang bertujuan menguasai prosedur untuk melakukan sesuatu, kegiatan pembelajaran dapat berupa pemodelan/demonstrasi oleh guru atau ahli, peniruan oleh peserta didik, pengecekan dan pemberian umpan balik oleh guru, dan pelatihan lanjutan.

Penilaian di dalam silabus telah ditentukan jenis penilaiannya. Penilaian pencapaian KD peserta didik dilakukan berdasarkan indikator. Penilaian dilakukan dengan menggunakan tes dan nontes dalam bentuk

tertulis maupun lisan, pengamatan kinerja, pengukuran sikap, penilaian hasil karya berupa tugas, proyek, dan/atau produk, penggunaan portofolio, dan penilaian diri. Oleh karena pada setiap pembelajaran peserta didik didorong untuk menghasilkan karya, maka penyajian portofolio merupakan cara penilaian yang harus dilakukan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah. Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam merancang penilaian, yaitu sebagai berikut:

1. Penilaian diarahkan untuk mengukur pencapaian kompetensi, yaitu KD-KD pada KI-3 dan KI-4.
2. Penilaian menggunakan acuan kriteria, yaitu berdasarkan apa yang bisa dilakukan peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran, dan bukan untuk menentukan posisi seseorang terhadap kelompoknya.
3. Sistem yang direncanakan adalah sistem penilaian yang berkelanjutan. Berkelanjutan dalam arti semua indikator ditagih, kemudian hasilnya dianalisis untuk menentukan KD yang telah dimiliki dan yang belum, serta untuk mengetahui kesulitan peserta didik.
4. Hasil penilaian dianalisis untuk menentukan tindak lanjut. Tindak lanjut berupa perbaikan proses pembelajaran berikutnya, program remedi bagi peserta didik yang pencapaian kompetensinya di bawah ketuntasan, dan program pengayaan bagi peserta didik yang telah memenuhi ketuntasan.
5. Sistem penilaian harus disesuaikan dengan pengalaman belajar yang ditempuh dalam proses pembelajaran. Misalnya, jika pembelajaran menggunakan pendekatan tugas observasi lapangan maka evaluasi harus diberikan, baik pada proses, misalnya teknik wawancara maupun produk berupa hasil melakukan observasi lapangan.

Contoh RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMPN 2 Kota Terang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/I
Tema/Topik : Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1 Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI	B. KOMPETENSI DASAR	C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<ul style="list-style-type: none">• ASPEK SIKAP <ol style="list-style-type: none">1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	<ol style="list-style-type: none">1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga	Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
<ol style="list-style-type: none">2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	<ol style="list-style-type: none">2.1 Berperilaku sportif dalam bermain2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik	<ol style="list-style-type: none">a. Menunjukkan sikap sportif dalam bermainb. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">• ASPEK PENGETAHUAN <ol style="list-style-type: none">1. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	<ol style="list-style-type: none">3.2 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar	<ol style="list-style-type: none">a. Menjelaskan konsep gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas pada permainan bola voli.b. Menjelaskan cara melakukan gerak servis pada permainan bola voli

A. KOMPETENSI INTI	B. KOMPETENSI DASAR	C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<p>• KETERAMPILAN</p> <p>1. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret menggunakan, mengurai, merangkai, modifikasi, 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</p>	<p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya</p>	<p>a. Melakukan variasi teknik dasar <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli.</p> <p>b. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar servis permainan bola besar dalam permainan bola voli</p>

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui bimbingan guru, peserta didik menunjukkan sikap religius sebelum melakukan aktivitas jasmani dengan berdoa.
2. Melalui metode resiprokal yang diterapkan diharapkan peserta didik menunjukkan perilaku sportif selama pembelajaran berlangsung.
3. Melalui metode resiprokal yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melalui pengamatan yang dilakukan peserta didik dari model yang dilakukan oleh guru, peserta didik dapat menjelaskan konsep teknik dasar *passing* bawah.
5. Melalui pengamatan yang dilakukan peserta didik dari model yang dilakukan oleh guru peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar *passing* bawah permainan bola besar melalui permainan bola voli.
6. Melalui permodelan dari siswa, peserta didik dapat melakukan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli.
7. Melalui permodelan dari siswa peserta didik dapat menggunakan teknik dasar *passing* bawah permainan bola besar dalam permainan bola voli dengan latihan-latihan yang dipandu secara berpasangan dan berkelompok.

E. MATERI PEMBELAJARAN

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sebangunnya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Passing bawah yaitu upaya mengoper bola di mana perkenaan bola adalah pada bagian bawah bola yang dilakukan dengan bagian tangan yang terletak di antara pergelangan tangan dan siku.

Passing atas yaitu upaya mengoper bola di mana perkenaan bola dengan jari-jari tangan dan kemudian didorong lurus ke atas. Tujuan dari *passing* atas ini adalah untuk memberikan umpan yang baik kepada teman dan untuk menyelamatkan bola apabila bola datang lebih tinggi dari dada.

Servis adalah pukulan awal dalam permainan bola voli sebagai pembuka permainan. Namun, dalam pertandingan, servis sudah menjadi serangan awal untuk memperoleh skor atau angka.

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Cooperative Learning*
3. Metode : Resiprokal

G. SUMBER BELAJAR

1. Muhajir, *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas VIII SMP*, Jakarta: Kemdikbud, 2013.
2. Muhajir, *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas VIII SMP*, Jakarta: Kemdikbud, 2013.

H. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media : Gambar *passing* bawah dan *passing* atas, serta servis permainan bola voli.
2. Alat/ Bahan : Lapangan, bola voli, net, peluit, *stopwatch*/lembar kerja siswa (Judul: Teknik Dasar dan Servis Permainan Bola Voli oleh MGMP PJOK).

I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan I

a. Pendahuluan

1. Berbaris
 - Menyapa siswa dan mengucapkan salam.
2. Presensi
 - Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum.
3. Berdoa
 - Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.
4. Apersepsi
 - Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
 - a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
 - b) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.
5. Pemanasan
 - Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian *item* gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan di pinggul dan kaki dengan menggunakan *game*, caranya:

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan kucing dan tikus karena permainan ini banyak menggunakan aktivitas kaki.

b. Kegiatan Inti (80 Menit)

Mengamati

1. Mengamati penjelasan konsep dan contoh teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan servis dengan cara:
 - a) Peserta didik dibariskan dua bersaf, baris belakang bergeser ke kanan sedikit sehingga memungkinkan masing-masing dari mereka dapat melihat dengan baik contoh gerakan yang disajikan oleh guru.
 - b) Peserta didik diminta untuk mengamati dan mengumpulkan informasi dari model yang diperagakan oleh guru atau siswa lain.

Menanya

2. Mempertanyakan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan servis yang benar supaya hasilnya dapat maksimal.

Pada akhir penjelasan gerak dan demo dari guru, peserta didik diberi kesempatan untuk menanya pada guru terkait dengan kejelasan dari: (1) tujuan gerakan, (2) prosedur gerakan, dan (3) prasyarat kemampuan.

Mengeksplorasi

3. Mempraktikkan atau latihan teknik dasar sesuai konsep dan contoh.

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A bertindak sebagai pengamat, dan kelompok B sebagai pelaku/pelaksana. Anggota kelompok B dibagi menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok terdiri atas dua orang peserta. Masing-masing anggota kelompok saling berhadapan dengan jarak 2-3 meter.

Cara pelaksanaan adalah tiap anggota kelompok diharapkan melakukan teknik *passing* bawah, *passing* atas, dan servis secara individu, berpasangan, dan berkelompok sesuai dengan contoh yang telah dicontohkan oleh guru dan siswa lain.

Beberapa tahapan pelaksanaan teknik *passing* bawah antara lain:

- a. Persiapan (sikap awal)
 - 1) Berdiri santai dengan kaki dibuka selebar bahu.
 - 2) Salah satu tangan menggenggam jari tangan yang lain dengan ibu jari saling merapat.

- 3) Lutut ditekuk, tubuh dalam keadaan tegap tidak condong.
 - 4) Siku terkunci, kedua lengan sejajar dengan paha.
 - 5) Pinggang lurus, dan pandangan ke arah bola.
- b. Pelaksanaan (inti)
- 1) Posisikan bola berada di depan badan.
 - 2) Sedikit mengulurkan kaki.
 - 3) Berat badan berada di depan.
 - 4) Pinggul bergerak ke depan.
 - 5) Pandangan ke arah bola.
- c. Gerakan lanjutan (akhir)
- 1) Perkenaan bola pada bagian bawah bola.
 - 2) Sentuhan bola dengan tangan di antara pergelangan tangan dan siku.
 - 3) Siku diluruskan mengikuti arah sasaran.
 - 4) Kaki diulurkan sampai lurus.
 - 5) Pinggul bergerak ke depan mengikuti arah sasaran.
 - 6) Pandangan ke arah bola.

Beberapa tahapan gerak *passing* atas permainan bola voli:

- a. Sikap awal atau permulaan
- 1) Berdiri seandainya dengan kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan.
 - 2) Lutut ditekuk, berat badan menumpu pada kaki depan.
 - 3) Badan berada di bawah bola.
 - 4) Kedua tangan diangkat berdekatan, jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.
 - 5) Pandangan pada bola.
- b. Sikap gerak pelaksanaan
- 1) Pada saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola.
 - 2) Perkenaan bola pada ruas pertama dan kedua serta dominan didorong oleh ibu jari, telunjuk, dan jari tengah.

- 3) Jari-jari ditegangkan pada saat bersentuhan dengan bola.
 - 4) Gerakan diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.
 - 5) Pandangan pada bola.
- c. Gerakan lanjutan
- 1) Setelah bola memantul dengan baik, luruskan pergelangan tangan ke depan atas sebagai gerakan lanjutan.
 - 2) Berat badan dipindahkan ke depan dengan melangkahkahkan kaki belakang ke depan.
 - 3) Sikap tubuh kembali siap seperti semula.

Beberapa tahapan gerakan servis:

- a. Gerakan awal
- 1) Berdiri di daerah servis di belakang garis akhir lapangan sendiri dan menghadap ke lapangan.
 - 2) Salah satu kaki berada di depan.
 - 3) Bola dipegang dengan salah satu tangan, tangan yang lain dikepalkan.
 - 4) Lutut ditekuk dan berat badan berada di tengah.
 - 5) Pandangan ke depan.
- b. Gerakan pelaksanaan
- 1) Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi 10-20 cm.
 - 2) Tangan pemukul ditarik ke belakang, kemudian diayun ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bola.
 - 3) Tangan diluruskan dan kepalan tangan ditegangkan.
 - 4) Perkenaan bola dengan tangan adalah pada bagian tangan yang berada antara pergelangan tangan dan pangkal ibu jari.
 - 5) Pandangan ke depan.
- c. Gerakan lanjutan
- 1) Setelah bola dipukul, berat badan dipindahkan ke depan dengan melangkahkahkan kaki belakang ke depan.
 - 2) Kembali ke lapangan dan bersiap pada posisi siap kembali Mengasosiasi.

Mengasosiasi

4. Menganalisis hasil temuan kelompok menggunakan format yang disediakan oleh guru. Peserta didik tetap bekerja dalam kelompok masing-masing. Setiap kelompok difasilitasi guru dengan lembar pengamatan dan lembar penilaian gerak *passing* dan servis. Masing-masing gerakan yang berhasil ditemukan, diminta dilakukan ulang oleh masing-masing anggota kelompok dan dinilai menggunakan format dari guru. Cara dan hasil yang ditulis dalam format diserahkan sepenuhnya pada hasil diskusi dalam kelompok. Lembar pengamatan yang sudah dipandang terisi lengkap dan sempurna oleh dalam masing-masing kelompok, selanjutnya dimintakan konfirmasi kepada guru dengan menggunakan format berikut.

Lembar pengamatan *passing* bawah

No.	Fokus yang Diamati	Cek (✓) Sejawat		Cek (✓) Guru	
		1	2	1	2
1.	Sikap awal				
2.	Posisi kaki				
3.	Perkenaan bola dengan tangan				
4.	Arah bola				

Kesimpulan:

.....

.....

Rencana lanjut:

.....

.....

Lembar pengamatan *passing* atas

No.	Fokus yang Diamati	Cek (✓) Sejawat		Cek (✓) Guru	
		1	2	1	2
1.	Sikap awal				
2.	Posisi kaki				
3.	Perkenaan bola dengan tangan				
4.	Arah bola				

Kesimpulan:

.....
.....

Rencana lanjut:

.....
.....

Lembar pengamatan *passing* servis

No.	Fokus yang Diamati	Cek (√) Sejawat		Cek (√) Guru	
		1	2	1	2
1.	Sikap awal				
2.	Posisi kaki				
3.	Perkenaan bola dengan tangan				
4.	Arah bola				

Kesimpulan:

.....
.....

Rencana lanjut:

.....
.....

Keterangan lembar pengamatan: skor 1 gerakan salah, skor 2 gerakan benar

Petunjuk pengisian kesimpulan:

No.	Rentang Skor	Kategori	Deskripsi
1.	1 s.d 2	Salah	Melihat hasil pengamatan
2.	3 s.d 4	Mendekati salah	Melihat hasil pengamatan
3.	5 s.d 6	Mendekati benar	Melihat hasil pengamatan
4.	7 s.d 8	Benar	Melihat hasil pengamatan

Mengomunikasikan

5. Paparan kelompok tentang hasil temuan dan penilaian gerakan *passing* bawah:
 - a) Pada sesi ini, guru memberi kesempatan bergiliran pada masing-masing kelompok untuk memaparkan temuan mereka kepada guru dan kelompok lain.
 - b) Kelompok lain diminta untuk mencatat kesan dan tanggapan terhadap temuan yang ditampilkan.
 - c) Setelah 4 kelompok selesai memaparkan, tiap-tiap kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan tanggapan mereka masing-masing.
 - d) Kegiatan ini diakhiri dengan tanggapan, simpulan umum, apresiasi, dan pemberian motivasi dari guru.

c. Penutup (15 Menit)

1. Penenangan (*cooling down*)

Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching* yang dipimpin oleh peserta didik.
2. Kesimpulan

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.
3. Penilaian

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan.
4. Refleksi dari guru dan peserta didik

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran *passing* dan servis yang mereka pelajari dari sisi fungsi berbagai teknik *passing* dan servis, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan

Guru memberikan tugas kepada siswa untuk mengamati deskripsi gerak yang ada dalam buku LKS tentang servis dalam permainan bola voli.

6. Berdoa

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.

7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu

Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

J. PENILAIAN

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal gerakan <i>passing</i> bawah permainan bola voli					
2.	Jelaskan sikap pelaksanaan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli					
3.	Jelaskan sikap lanjutan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli					

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal gerakan <i>passing</i> atas permainan bola voli					
2.	Jelaskan sikap pelaksanaan <i>passing</i> atas dalam permainan bola voli					
3.	Jelaskan sikap lanjutan <i>passing</i> atas dalam permainan bola voli					

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal gerakan servis permainan bola voli					
2.	Jelaskan sikap pelaksanaan servis dalam permainan bola voli					
3.	Jelaskan sikap lanjutan servis dalam permainan bola voli					

- c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)
- Skor 4 : Jika peserta didik mampu menyebutkan 4 jawaban dari setiap pertanyaan.
 - Skor 3 : Jika peserta didik mampu menyebutkan 3 jawaban dari setiap pertanyaan.
 - Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan 2 jawaban dari setiap pertanyaan.
 - Skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan 1 jawaban dari setiap pertanyaan.

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

(1) Lakukan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap Tubuh Awal (Skor 3)	Perkenaan Tangan dengan Bola (Skor 4)	Sikap Akhir atau Arah Bola (Skor 3)			
2	3	2	7/10 x 100	70	

1) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan *passing* bawah (proses)

- Sikap awal

Nilai 3 jika:

- (1) Sikap berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk.
- (2) Salah satu tangan menggenggam jari tangan yang lain dan ibu jari saling merapat.
- (3) Pandangan mengarah pada bola.

Nilai 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerak

Nilai 4 jika:

- (1) Posisikan bola berada di depan badan.
- (2) Sedikit mengulurkan kaki.
- (3) Berat badan berada di depan.
- (4) Pinggul bergerak ke depan.
- (5) Pandangan ke arah bola.

Nilai 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Nilai 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika:

- (1) Perkenaan bola pada bagian bawah bola.
- (2) Sentuhan bola dengan tangan di antara pergelangan tangan dan siku.
- (3) Siku diluruskan mengikuti arah sasaran.
- (4) Kaki diulurkan sampai lurus.
- (5) Pinggul bergerak ke depan mengikuti arah sasaran.

Nilai 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bola voli. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku yang Dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama	√		
2. Tanggung jawab	√		
3. Menghargai teman		√	
4. Disiplin		√	
5. Toleransi		√	
Jumlah skor maksimal = 15			

$$12/15 \times 100 = 80$$

c) Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.	Beben	80	70	70	$220/3 = 73$
2.					
3.					
4.					
dst.					

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMP Negeri 2 Kota
Terang

Terang, Juli 2019
Guru Mata Pelajaran

Ril, M.Pd.

Ila, S.Pd.

NIP:

3



PEMBELAJARAN *MICRO TEACHING*

A. Pengertian Pembelajaran Mikro

Micro teaching berasal dari dua kata, yaitu *micro* berarti “kecil, terbatas, dan sempit, sedangkan *teaching* berarti mengajar. Jadi, *micro teaching* berarti suatu kegiatan mengajar yang dilakukan dengan cara menyederhanakan atau segalanya dkecilkan. Maka dengan memperkecil jumlah murid, waktu, bahan mengajar, dan membatasi keterampilan mengajar tertentu, akan dapat diidentifikasi berbagai keunggulan dan kelemahan pada diri calon guru secara akurat. J.Cooper dan D.W. Allen (1971: 1) mengatakan bahwa pengajaran mikro adalah studi tentang suatu situasi pengajaran yang dilaksanakan dalam waktu dan jumlah tertentu, yakni selama empat atau sampai dua puluh menit dengan jumlah siswa sebanyak tiga sampai sepuluh orang bentuk pengajaran disederhanakan, guru memfokuskan diri hanya pada beberapa aspek. Pengajaran berlangsung dalam bentuk sesungguhnya, hanya saja diselenggarakan dalam bentuk *micro* (kecil).

Menurut Sardiman *micro teaching* adalah suatu tindakan atau kegiatan latihan belajar mengajar dalam situasi laboratoris. Ciri-ciri pokok *micro teaching* adalah: *Pertama*, jumlah subjek belajar sedikit sekitar 5-10 orang. *Kedua*, waktu mengajar terbatas sekitar 10 menit. *Ketiga*, komponen mengajar yang dikembangkan terbatas. *Keempat*, sekadar *real teaching*. Maksud *micro teaching*, yaitu meningkatkan *performance*

yang menyangkut keterampilan dalam mengajar atau latihan mengelola interaksi belajar mengajar. Tujuan adalah membekali calon guru sebelum sungguh-sungguh terjun ke sekolah tempat latihan praktik kependidikan untuk praktik mengajar.

Mc. Laughlin dan Moulton (1975) yang menjelaskan bahwa pembelajaran mikro pada intinya adalah suatu pendekatan atau model pembelajaran untuk melatih penampilan/keterampilan mengajar guru melalui bagian demi bagian dari setiap keterampilan dasar mengajar tersebut, yang dilakukan secara terkontrol dan berkelanjutan dalam situasi pembelajaran. Sedangkan A. Perlberg (1984) menjelaskan bahwa pembelajaran mikro pada dasarnya adalah sebuah laboratorium untuk lebih menyederhanakan proses latihan kegiatan belajar mengajar/pembelajaran. Sementara itu, Sugeng Paranto (1980) menjelaskan bahwa pembelajaran mikro merupakan salah satu cara latihan praktik mengajar yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang di-"mikro"-kan untuk membentuk, mengembangkan keterampilan mengajar.

Berdasarkan pengertian di atas, pembelajaran mikro pada intinya adalah penyederhanaan proses pembelajaran. Karena penyederhanaan, maka tentu saja tidak semua keterampilan mengajar dipraktikkan dalam satu waktu, akan tetapi keterampilan mengajar dipraktikkan bagian demi bagian. Seperti keterampilan membuka pelajaran berdiri sendiri, demikian juga pada latihan berikutnya difokuskan pada keterampilan menjelaskan dan sebagainya.

Merujuk pada beberapa asumsi dasar pengajaran mikro dapat dikemukakan beberapa pengertian pengajaran mikro sebagai berikut:

1. Pengajaran mikro dirumuskan sebagai pengajaran dalam skala kecil atau mikro yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan baru dan memperbaiki keterampilan yang lama.
2. Pengajaran mikro adalah metode latihan yang dirancang sedemikian rupa dengan jalan mengisolasi bagian-bagian komponen dari proses pengajaran sehingga calon tenaga pendidik dapat menguasai keterampilan satu per satu dalam situasi mengajar yang disederhanakan.
3. *Micro teaching is effective method of learning to teach*, oleh sebab itu *micro teaching* sama dengan *teaching to teach* dan/atau *learning to teach*.

4. Mengikuti Micheel J. Wallace pengajaran mikro merupakan pengajaran yang disederhanakan. Situasi pengajaran telah dikurangi lingkupnya, tugas guru dipermudah, mata pelajaran dipendekkan dan jumlah peserta didik dikecilkan.

Berpijak pada asumsi dasar dan pengertian pengajaran mikro tersebut, maka dapat disampaikan beberapa ciri pengajaran mikro:

1. Mikro dalam pengajaran mikro berarti pada skala kecil. Skala kecil berkaitan dengan ruang lingkup materi pelajaran, waktu, siswanya, dan keterampilannya.
2. Mikro dalam pengajaran dimaknai sebagai bagian dari keterampilan mengajar yang kompleks akan dipelajari lebih mendalam dan teliti bagian demi bagian.
3. Pengajaran mikro adalah pengajaran yang sebenarnya. Calon tenaga pendidik harus membuat persiapan pembelajaran, rencana pembelajaran, melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat, mengelola kelas dan menyiapkan perangkat pembelajaran lainnya yang dapat mendukung proses pembelajaran.
4. Pengajaran mikro pada hakikatnya adalah belajar yang sebenarnya. Ditinjau dari praktikan, calon tenaga pendidik akan belajar bagaimana melakukan pembelajaran, sedangkan teman yang jadi siswa akan dapat merasakan bagaimana gaya mengajar temannya dirasakan tepat dan tidaknya strategi pembelajaran yang dibuat.
5. Pengajaran mikro bukanlah simulasi. Dalam situasi mengajar teman sejawat, mereka tidak diperlakukan sebagaimana siswa didik, akan tetapi mereka tetap menjadi teman yang sebenarnya dengan kedudukan sebagai siswa. Hal ini untuk menghindari perilaku teman sejawat yang dibuat-buat yang mengakibatkan tidak terkondisikan proses pembelajaran antarteman sejawat.
6. Pengajaran diharapkan dapat direkam sehingga hasil rekaman tersebut dapat dijadikan bahan diskusi antarteman untuk dikoreksi dan diberikan masukan guna perbaikan atas kekurangan praktikan tenaga pendidik.

B. Tujuan, Sasaran, dan Fungsi Pembelajaran Mikro

Pengajaran mikro bertujuan membekali tenaga pendidik beberapa keterampilan dasar mengajar dan pembelajaran. Bagi calon tenaga pendidik metode ini akan memberi pengalaman mengajar yang nyata dan latihan sejumlah keterampilan dasar mengajar secara terpisah. Sedangkan bagi calon tenaga pendidik dapat mengembangkan keterampilan dasar mengajarnya sebelum mereka melaksanakan tugas sebagai tenaga pendidik. Memberikan kemungkinan calon tenaga pendidik untuk mendapatkan bermacam keterampilan dasar mengajar serta memahami kapan dan bagaimana menerapkan dalam program pembelajaran.

Secara umum, pembelajaran mikro bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam proses pembelajaran atau kemampuan profesional mahasiswa calon guru dalam berbagai keterampilan yang spesifik. Melalui pembelajaran mikro, mahasiswa calon guru dapat berlatih berbagai keterampilan mengajar dalam keadaan terkontrol untuk meningkatkan kompetensinya. Secara khusus, setelah mengikuti pembelajaran mikro mahasiswa calon guru diharapkan: 1) dapat menganalisis tingkah laku mengajar kawan-kawannya dan dirinya sendiri, 2) dapat melaksanakan keterampilan khusus dalam mengajar, 3) dapat mempraktikkan berbagai teknik mengajar dengan benar dan tepat, 4) dapat mewujudkan situasi pembelajaran yang efektif, produktif, dan efisien, dan 5) dapat bersikap profesional keguruan.

Pendapat ahli lain mengemukakan bahwa, tujuan pembelajaran mikro adalah 1) mengembangkan kemampuan mawas diri dan menilai orang lain, 2) memungkinkan adanya perbaikan dalam waktu singkat, 3) menanamkan rasa percaya pada diri dan bersifat terbuka dengan kritik orang lain, 4) mengembangkan sikap kritis murobbi, 5) menanamkan kesadaran akan nilai keterampilan mengajar dan komponen-komponennya, dan 6) mengenal kelemahan-kelemahan dan keliruan-keliruan dalam penampilan keterampilan mengajar dan tahu penampilan yang baik.

Sedangkan fungsi pengajaran mikro adalah:

1. Mahasiswa calon guru memperoleh umpan balik atas penampilannya dalam pembelajaran. Umpan balik ini berupa informasi kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan, sedangkan kekurangannya dapat diperbaiki sehingga keterampilan dasar pembelajaran dapat dikuasai oleh mahasiswa.

2. Memberi kesempatan kepada mahasiswa calon guru untuk menemukan dirinya sebagai calon guru. Hal yang paling mudah diamati ketika mahasiswa calon guru mengadakan latihan pembelajaran pada pengajaran mikro ini adalah *performance*. Hal itulah yang biasanya dikembangkan dalam pengajaran mikro. *Performance* (penampilan, kinerja) adalah penampilan seseorang yang dihayati oleh orang lain. Kesan pertama terhadap seseorang karena kenampakan alami diri seseorang (*appearance*). Selanjutnya, dengan melakukan latihan yang berulang-ulang dalam pengajaran mikro, *performance* mahasiswa calon guru diharapkan akan menjadi perilaku (*behavior*).

C. Manfaat Pembelajaran Mikro

Manfaat pembelajaran *mikro teaching*/pengajaran mikro bertujuan membekali calon tenaga pendidik beberapa keterampilan dasar mengajar dan pembelajaran. Bagi calon tenaga pendidik metode ini akan memberi pengalaman mengajar yang nyata dan latihan sejumlah keterampilan dasar mengajar secara terpisah. Sedangkan bagi calon tenaga pendidik dapat mengembangkan keterampilan dasar mengajarnya sebelum mereka melaksanakan tugas sebagai tenaga pendidik. Memberikan kemungkinan calon tenaga pendidik untuk mendapatkan bermacam keterampilan dasar mengajar serta memahami kapan dan bagaimana menerapkan dalam program pembelajaran sehingga pada akhir masa kuliah mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar atau sikap yang direfleksikan dalam berpikir dan bertindak) sebagai calon guru sehingga memiliki pengalaman melakukan pembelajaran dan kesiapan untuk melakukan praktik pendidikan di sekolah/lembaga/klub. Keterampilan dasar yang dimaksudkan dalam hal ini diuraikan sebagai berikut:

1. Menemukan tingkah laku calon pengajar dan memperoleh umpan balik sebagai hasil supervisi.
2. Menemukan dan melengkapi pengajaran yang sifatnya dinamis dalam proses belajar mengajar.
3. Menemukan model-model penampilan seorang guru dalam pembelajaran, menggunakan hasil supervisi sebagai dasar diagnostik dan remedi untuk mencapai tujuan latihan keterampilan.

Menurut Dwight Allen, tujuan pembelajaran mikro diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa calon guru, tujuan pembelajaran mikro antara lain:
 - a. Memberikan pengalaman belajar yang nyata dan latihan sejumlah keterampilan dasar mengajar secara terpisah.
 - b. Calon guru dapat mengembangkan keterampilan mengajarnya sebelum mereka terjun ke kelas yang sebenarnya.
 - c. Memberikan kemungkinan bagi calon guru untuk mendapatkan bermacam-macam keterampilan dasar mengajar serta memahami kapan dan bagaimana keterampilan itu diterapkan.
2. Bagi guru, tujuan pembelajaran mikro antara lain:
 - a. Memberikan penyegaran dalam program pendidikan.
 - b. Guru mendapatkan pengalaman belajar mengajar yang bersifat individual demi perkembangan profesinya.
 - c. Mengembangkan sikap terbuka bagi guru terhadap pembaruan yang berlangsung di pranata pendidikan.

Selanjutnya, Asril (2010) menegaskan bahwa manfaat pembelajaran mikro antara lain:

1. Mengembangkan dan membina keterampilan tertentu calon guru dalam mengajar.
2. Keterampilan mengajar terkontrol dan dapat dilatih.
3. Perbaikan dan penyempurnaan secara tepat dapat segera dicermati.
4. Latihan penguasaan keterampilan mengajar lebih baik.
5. Saat latihan berlangsung, para calon guru dapat memusatkan perhatiannya secara objektif.
6. Menuntut dikembangkannya pola observasi yang sistematis dan objektif.
7. Mempertinggi efisiensi dan efektivitas penggunaan sekolah dalam waktu praktik mengajar.

D. Prosedur Pembelajaran Mikro

Menurut Asril (2010), ada 5 langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam pembelajaran mikro, yaitu: 1) pengenalan, 2) penyajian model

dan diskusi, 3) perencanaan/persiapan mengajar, 4) praktik mengajar dan 5) diskusi *feedback*/umpan balik.

Tahap pengenalan bertujuan untuk memberikan informasi seluas-luasnya kepada calon guru mengenai pengertian, tujuan, manfaat, dan bagaimana melakukan pembelajaran mikro. Pada intinya tahap ini adalah tahap penyajian informasi mengenai mikro.

Tahap penyajian model dan diskusi. Tahap ini merupakan tahap di mana calon guru berusaha menyajikan bentuk-bentuk model pengajaran yang akan dilakukan atau dilatih pada saat praktik mengajar dalam kelompok. Selanjutnya model-model tersebut akan didiskusikan, baik dengan teman sebaya maupun dengan instruktur/dosen yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan praktik *micro teaching*.

Tahap perencanaan/persiapan pengajaran. Tahap ini merupakan tindak lanjut dari tahap sebelumnya. Pada tahap ini, calon pendidik mempersiapkan segala sesuatu yang akan dilaksanakan dalam praktik mikro, mulai dari perencanaan pengajaran, pemilihan metode, dan media yang digunakan. Tahap ini sangat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan pembelajaran mikro.

Tahap praktik mengajar. Tahap ini adalah puncak dari tahapan-tahapan pembelajaran mikro. Di mana tahap ini merupakan tahap praktik mengajar calon pendidik dalam kelompok-kelompok kecil. Tahap ini merupakan pelaksanaan dari tahap perencanaan pengajaran.

Tahap diskusi *feedback* adalah tahapan terakhir dalam pelaksanaan pembelajaran mikro. Di mana tahap ini merupakan tahap evaluasi pelaksanaan praktik mengajar. Pada tahap ini akan terjadi diskusi mengenai pelaksanaan pengajaran calon pendidik. Biasanya, tahap ini dapat dilakukan oleh teman sekelompok ataupun dari pembimbing.

Dalam pelaksanaan pembelajaran mikro yang bertujuan untuk membekali calon guru terhadap keterampilan dasar dalam mengajar. Siklus pembelajaran mikro, yakni:

1. Memahami teori atau hasil penelitian keterampilan mengajar.
2. Mendiskusikan prinsip dan keterampilan yang harus dikerjakan.
3. Dipraktikkan dengan teman-teman selama 10-15 menit.
4. Direkam dengan video, dan diputar ulang sebagai bahan masukan terhadap keterampilan yang sudah dilatihkan.

5. Jika perlu dilatihkan pada kelompok yang berbeda, untuk melihat kelemahan-kelemahan terdahulu.
6. Pengajaran mikro ada kaitannya dengan praktik di lapangan dalam situasi yang sesungguhnya.

Pembelajaran mikro idealnya dilaksanakan pada semester VI pada jenjang strata 1. Pelaksanaan kuliah diadakan di kelas dan laboratorium mikro, dengan bimbingan dosen. Prosedur pelaksanaan pembelajaran mikro terdiri dari mahasiswa atau calon guru harus menyusun Satuan Pembelajaran (SP) atau Rencana Pembelajaran (RP), lama penyajian antara 10 sampai 15 menit, ditulis rapi, dan diberikan kepada dosen. Dalam pelaksanaan pembelajaran mikro terdapat pembagian-pembagian tugas di antaranya:

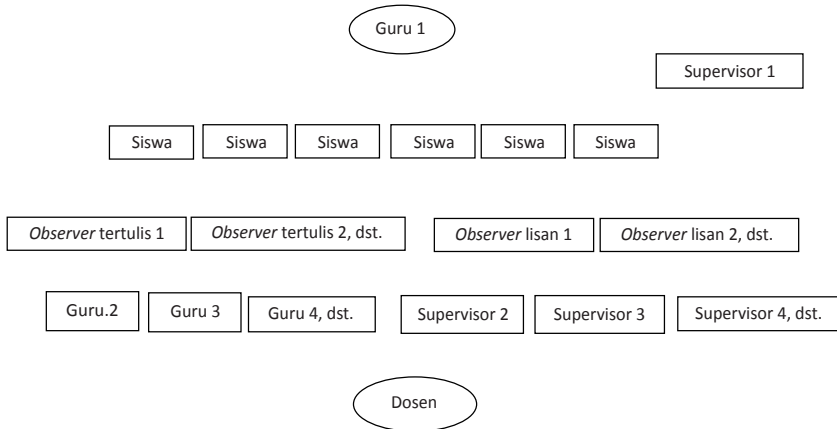
1. Guru
2. Supervisor
3. *Observer* tertulis
4. *Observer* lisan
5. Siswa

Dalam pelaksanaan, mahasiswa ada yang berperan sebagai guru yang tugasnya adalah sebagai guru, supervisor, dan *observer* ini bertugas mengomentari temannya yang tampil ketika sedang menjadi guru, kemudian siswa, yang berperan sebagai peserta didik. Pada akhir perkuliahan supervisor (dosen pembimbing) yang juga berperan sebagai pengamat selain mahasiswa, di sini sangat berperan penting karena fungsinya sebagai pengelola proses belajar dan memberikan bimbingan terhadap calon guru, di sini mahasiswa banyak mendapatkan masukan, baik dari pemilihan strategi, model, maupun komponen-komponen penerapan dari kompetensi guru.

Contoh pembagian kelompok dalam pembelajaran mikro, jika *session* pertama, kelompok 1 terdapat 10 orang mahasiswa, masing-masing bertugas sebagai guru, kelompok 2 sebagai supervisor, kelompok 3 sebagai *observer* tertulis, kelompok 4 sebagai *observer* lisan, kelompok 5 sebagai peserta didik, dan di-*rolling* pada *session* berikutnya.

Adapun yang perlu diperhatikan dalam kegiatan pembelajaran mikro di antaranya:

1. Selama kegiatan berlangsung dicatat dan direkam, kemudian dikaji ulang.
2. Penilaian pembelajaran mikro:
 - a. Perencanaan tertulis (RPP).
 - b. Membuka pelajaran.
 - c. Bertanya dan menjawab.
 - d. Menguasai dan menjelaskan materi.
 - e. Penggunaan media pembelajaran.
 - f. Penggunaan strategi/metode.
 - g. Penampilan.
 - h. Penggunaan bahasa.
 - i. Volume suara.
 - j. Menyimpulkan dan mengevaluasi.
 - k. Mengakhiri/menutup.
3. Tata ruang latihan pembelajaran mikro.
Berikut, salah satu contohnya:



4. Masing-masing kelompok secara bergilir mendapatkan peran sebagai guru, supervisor, *observer* tertulis, *observer* lisan, dan peserta didik.

D. Prinsip Pembelajaran Mikro

Prinsip dijadikan pegangan di dalam pelaksanaan pembelajaran mikro, maka ketika aturan itu ditaati akan berdampak positif terhadap proses dan hasil pembelajaran mikro. Adapun prinsip yang menjadi aturan atau ketentuan dalam penerapan pembelajaran mikro sebagai berikut:

1. Penampilan: menjadi sasaran utama dalam pembelajaran mikro adalah penampilan setiap peserta yang berlatih atau calon guru. Penampilan dimaksud adalah perilaku atau tingkah laku peserta (calon guru/guru) dalam melatih setiap jenis keterampilan mengajarnya. Penampilan biasanya menunjukkan pada *performance* seseorang yang secara konkret bisa dilihat atau diamati.
2. Spesifik dan konkret: keterampilan yang dilatihkan harus terpusat pada setiap jenis keterampilan mengajar yang dilakukan secara bagian demi bagian. Misalnya, berlatih membuka dan menutup pembelajaran, dilakukan secara tersendiri dan tidak digabungkan dengan jenis keterampilan mengajar lainnya dalam waktu yang bersamaan. Selain itu, penampilan dalam membuka atau menutup pembelajaran tersebut bisa ditekankan pada aspek-aspek yang lebih khusus lagi. Misalnya, bagaimana dalam menyampaikan tujuan ketika membuka pembelajarannya, bagaimana ketika mengondisikan lingkungan belajar, bagaimana cara atau gayanya, bagaimana vokalnya, dan lain sebagainya. Penekanan pada hal-hal yang lebih khusus dari setiap keterampilan yang dilatihkan, itulah makna dari prinsip “spesifik dan konkret”.
3. Umpan balik: proses memberikan balikan (komentar, saran, solusi pemecahan, dan lain-lain) yang didasarkan pada hasil pengamatan dari penampilan yang telah dilakukan seorang yang berlatih. Setelah selesai setiap peserta melakukan proses latihan melalui pembelajaran mikro, pada saat itu pula dengan segera dilakukan proses umpan balik. Misalnya, melihat hasil rekaman (kalau pada saat latihan direkam/video) atau penyajian dari pihak *observer* atau supervisor memberikan komentar terhadap penampilan yang telah dilakukan oleh peserta. Setelah melihat rekaman atau memperhatikan beberapa komentar, kemudian ditindaklanjuti dengan kegiatan diskusi dan refleksi untuk memberikan saran atau pemecahan yang harus dilakukan untuk diperbaiki dalam penampilan berikutnya.

4. Keseimbangan: *feedback* maksudnya ketika *observer* atau supervisor menyampaikan komentar, saran, atau kritik terhadap penampilan peserta yang berlatih (calon guru/guru) tidak hanya menyoroti kekurangan atau kelemahannya saja dari peserta yang berlatih tersebut. Akan tetapi, harus dikemukakan pula kelebihan-kelebihan dari penampilan yang telah dimilikinya.
5. Ketuntasan: kemampuan yang maksimal terhadap keterampilan yang dipelajarinya. Apabila dari satu atau dua kali latihan ternyata berdasarkan kesepakatan bersama masih ada yang harus diperbaiki dalam menerapkan jenis keterampilan tertentu, maka semua pihak harus membantu (memfasilitasi) latihan ulang sehingga diperoleh kemampuan yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan (tuntas).
6. Berkelanjutan: siapa pun yang berlatih dengan menggunakan pendekatan pembelajaran mikro, ia harus mau belajar secara terus-menerus, tanpa ada batasnya (*life long of education*). Ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang, demikian pula pengetahuan tentang keguruan dan pembelajaran, setiap saat mengalami perkembangan, baik kuantitas maupun kualitas. Oleh karena itu, ketika seseorang telah terampil menguasai satu model atau jenis keterampilan yang dilatihkan, tidak berarti segalanya dianggap sudah selesai, akan tetapi masih banyak tantangan lain yang harus dipelajari, dilatihkan, dan dikuasai.

4



LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MIKRO

A. Persiapan Pembelajaran Mikro

Dalam pelaksanaannya pembelajaran mikro ada beberapa ketentuan pokok yang harus diperhatikan dan diikuti oleh calon guru agar dalam proses pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar dan berhasil baik. Hal ini penting agar kegiatan pelatihan yang dilakukan oleh calon guru melalui pembelajaran mikro dapat membuahkan hasil yang maksimal, yaitu dapat meningkatkan keterampilan mengajar bagi calon guru. Tahapan-tahapan kegiatan yang harus dilakukan oleh calon guru dalam mempersiapkan diri untuk melaksanakan pembelajaran mikro meliputi kegiatan-kegiatan berikut:

1. Memahami hakikat pembelajaran mikro. Terlebih dahulu calon guru harus memahami konsep atau teori apa yang dimaksud dengan pembelajaran mikro. Calon guru tidak perlu kebingungan dikarenakan untuk menjawab permasalahan ini sudah dibahas pada bab sebelumnya.
2. Mempelajari jenis-jenis keterampilan dasar mengajar dalam pembelajaran mikro. Calon guru dapat mengidentifikasi jenis-jenis keterampilan mengajar, mana keterampilan membuka, inti, dan penutupan dalam pembelajaran mikro.
3. Melakukan observasi ke sekolah. Dalam melakukan observasi ke sekolah calon guru secara langsung melihat guru sedang

mengajar PJOK sehingga calon guru secara langsung mendapatkan pengalaman, hal yang dilakukan calon guru adalah mengamati, melihat, memperhatikan guru sedang mengajar, dan calon guru tidak boleh ikut campur.

4. Membuat persiapan tertulis. Pada prinsipnya sama dengan rencana pembelajaran pada umumnya, yaitu rencana pembelajaran yang berfungsi untuk calon guru sebagai pedoman umum bagi setiap yang akan melaksanakan proses pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran mikro.
5. Membentuk kelompok. Pada pembagian kelompok sudah dibahas pada bab sebelumnya, menerangkan kembali dengan contoh pada pembentukan kelompok, jika dalam satu rombel (rombongan belajar) mahasiswa pendidikan olahraga semester akhir yang akan melaksanakan proses pembelajaran mikro berjumlah sebanyak 40 orang. Maka semuanya tinggal membagi anggota antara 7-8 orang per kelompok, sehingga akan diperoleh sebanyak 5 kelompok peserta pembelajaran mikro. Semua calon guru mendapatkan peran secara bergantian, yakni guru, supervisor, *observer* tertulis, *observer* lisan, dan peserta didik.

Kelima jenis kegiatan tersebut harus dilakukan oleh setiap calon guru sebagai langkah awal proses pembelajaran mikro. Persiapan awal yang harus dikuasai dengan matang terutama memahami konsep atau teori, prinsip, dan langkah-langkah pembelajaran mikro. Konsep atau teori sangat penting dikuasai, sebagai dasar atau persiapan untuk menunjang kelancaran praktik yang akan dilakukan dalam tahap selanjutnya.

B. Kegiatan Inti/Pratik

Pada bab sebelumnya ini pun sudah dibahas, namun ada yang pengembangan pada rencana pembelajaran mikro yang telah dipersiapkan, maka kegiatan berikutnya calon guru siap untuk melakukan kegiatan inti (praktik) pembelajaran mikro. Oleh karena itu, yang dimaksud dengan kegiatan inti pembelajaran mikro yaitu pelaksanaan praktik tampil mengajar dalam kelas atau di laboratorium sesuai dengan hakikat pembelajaran mikro yang sudah dibahas sebelumnya. Praktik latihan mengajar yang dilakukan melalui pendekatan pembelajaran mikro adalah mengajar yang sebenarnya.

Dengan demikian, setiap unsur atau pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran mikro harus memerankan dirinya secara logis dan optimal layaknya seperti kegiatan pembelajaran yang sebenarnya. Hal ini bertujuan terutama untuk mengondisikan suasana pembelajaran yang sebenarnya, agar calon guru atau guru yang sedang berlatih dapat melakukan proses pembelajaran secara maksimal.

Tiap-tiap kelompok mulai melakukan aktivitas pembelajaran mikro, yaitu praktik melatih keterampilan dasar mengajar pada tempat yang sudah direncanakan untuk pembelajaran mikro. Adapun pihak yang berperan dalam pembelajaran mikro sebagai berikut: (1) guru, (2) siswa, (3) *observer*, dan (4) supervisor. Setiap unsur atau pihak yang terlibat dalam pembelajaran mikro harus mampu memerankan fungsinya secara wajar dan diarahkan pada upaya membantu peserta yang berlatih agar memiliki kemampuan atau kecakapan yang diharapkan. Adapun proses kerja atau skenario dari setiap elemen dalam pembelajaran mikro dapat dijelaskan dalam fungsi dan peran setiap unsur pada pembahasan berikut.

Setiap unsur atau pihak yang terlibat dalam pembelajaran mikro harus mampu memerankan fungsinya secara wajar dan diarahkan pada upaya membantu peserta yang berlatih agar memiliki kemampuan atau kecakapan yang diharapkan. Adapun fungsi dari setiap peran dalam pembelajaran mikro sebagai berikut:

1. Guru, pada saat tampil calon guru harus memosisikan dirinya sebagai guru. Tugas guru adalah sebagai pendidik yang membelajarkan siswa, walaupun suasana pembelajarannya disederhanakan, yang dilakukan dalam ruang atau tempat khusus untuk pembelajaran mikro, bukan di kelas yang sebenarnya yang mana yang menjadi siswanya adalah teman sendiri, keterampilan dalam pembelajaran, seperti membuka pembelajaran, kegiatan inti, dan kegiatan penutup pembelajaran secara utuh harus dilakukan. Hanya mengingat waktu pembelajaran mikro berkisar antara 10-15 menit, maka guru yang berlatih harus menyesuaikan dengan waktu yang tersedia. Demikian pula dengan unsur materi pembelajaran, interaksi pembelajaran harus dilakukan sebagaimana mestinya guru mengajar yang sebenarnya (*real teaching*).
2. Siswa, dalam pembelajaran mikro, pihak mahasiswa memosisikan dirinya sebagai siswa yang sedang mengikuti pembelajaran, seperti dalam kegiatan pembelajaran biasa. Siswa mengikuti semua apa yang

diberikan guru, bahkan siswa boleh menanyakan jika ada yang tidak paham ataupun yang tidak mengerti yang disampaikan oleh guru.

3. *Observer*, seperti telah dijelaskan sebelumnya tugas *observer* adalah melihat, memperhatikan, dan mengamati saat temannya tampil sebagai guru, sebagai *observer* ia hanya melihat dengan saksama penampilan guru yang sedang berlatih. *Observer* sebaiknya menempati ruang yang aman sehingga tidak mengganggu kenyamanan temannya yang tampil sebagai guru. Tujuan dari kegiatan observasi adalah untuk mengumpulkan data dan informasi yang akurat dan komprehensif sesuai dengan apa yang dilihat dan didengar pada saat guru berlatih. Data tersebut sangat diperlukan sebagai bahan masukan pada kegiatan diskusi yang akan dilakukan setelah kegiatan latihan selesai.
4. *Supervisor*, supervisor bertugas mengelola seluruh pelaksanaan pembelajaran mikro. Apakah semua pihak yang terlibat dalam pembelajaran mikro, seperti guru yang berlatih, pihak yang menjadi siswa, pihak *observer* sudah menjalankan tugas sesuai dengan fungsi dan perannya masing-masing. Biasanya yang berperan supervisor adalah dosen pembimbing, namun di sini ada mahasiswa yang berperan sebagai supervisor, namun dosen pada akhir perkuliahan menyimpulkan seluruh aspek pembelajaran mikro yang telah dilakukan.

Adapun keberadaan sarana maupun prasarana yang ikut andil dalam proses pembelajaran mikro, yang tidak kalah penting dibandingkan dengan unsur-unsur pembelajaran mikro lainnya, seperti: pihak guru, siswa, *observer*, dan pihak pembimbing. Tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung dan memadai, baik secara kuantitas maupun kualitas, akan menentukan tingkat kualitas yang dihasilkan dari pembelajaran mikro itu sendiri. Idealnya sarana dan prasarana yang mendukung dalam kelancaran pembelajaran mikro sebagai berikut:

1. Ruang laboratorium. *Setting* ruangan laboratorium dilengkapi dengan adanya ruang kelas untuk pembelajaran, lengkap dengan meja, kursi, papan tulis, media, dan kelengkapan kelas lainnya berupa TV monitor atau LCD yang langsung tersambung ke *observer*, ruang observasi untuk memutar kembali penampilan dari calon guru yang berlatih.

2. Kamera perekam. Kamera yang dipasang di dalam ruang kelas untuk merekam seluruh aktivitas guru dan siswa maupun peran yang dibawakan oleh mahasiswa lainnya.

C. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir, yaitu kegiatan yang dilakukan oleh *observer*, supervisor, dan dosen pembimbing pada saat setelah selesai peserta berlatih melaksanakan proses pembelajaran melalui pembelajaran mikro. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan akhir sebagai berikut:

1. Memutar ulang kembali hasil rekaman. Ruangan laboratorium yang telah dilengkapi dengan alat perekam dan layar LCD untuk melakukan pemutaran ulang hasil rekaman yang telah dilakukan. Semua menyimak dari hasil tayangan tersebut sehingga akan memperoleh gambaran langsung yang sangat berharga.
2. Komentar dan diskusi. Setelah selesai melakukan tayangan ulang, semua yang terlibat tentu memperoleh gambaran mengenai penampilan peserta. Kelebihan dan kekurangan dicatat, kemudian dihubungkan dengan hasil pengamatan pada saat tampil. Dengan demikian, pihak *observer*, supervisor, atau dosen pembimbing akan memiliki data atau informasi yang lebih lengkap. Dilanjutkan dengan menyampaikan komentar dari pihak-pihak yang terlibat sesuai dengan fungsi dan perannya. Komentar yang disampaikan semuanya harus didasarkan pada data yang diperoleh selama observasi, atau hasil dari melihat tayangan video. Kemudian kegiatan diskusi umpan balik dalam pembelajaran mikro, dalam pemberian komentar yang diberikan adalah komentar yang tidak bersifat memojokkan calon guru, namun komentar yang diberikan berupa penguatan kepada calon guru jika terjadi kesalahan.

5



KOMPONEN-KOMPONEN KETERAMPILAN DASAR DALAM PROSES PEMBELAJARAN MIKRO

Pada bab ini akan diuraikan keterampilan-keterampilan dasar mengajar (*teaching skill*) yang dapat diimplementasikan dalam bentuk latihan proses pembelajaran mikro yang harus dikuasai oleh calon guru sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL II) di lembaga pendidikan. Menurut Allen dan Ryan (1969) dalam bukunya *Micro Teaching* mengemukakan 14 komponen keterampilan mengajar antara lain:

1. *Stimulus variation* (variasi stimulus).
2. *Set induction* (siasat memulai pelajaran).
3. *Closure* (menutup pelajaran).
4. *Silent and non verbal cues* (isyarat).
5. *Reinforcement of student participation* (penguatan dalam pembelajaran).
6. *Fluency in asking* (keaktifan bertanya).
7. *Probing questions* (pertanyaan melacak).
8. *Higher order questions* (bertanya tingkat tinggi).
9. *Divergent questions* (pertanyaan belum pasti).
10. *Recognizing attending behavior* (mengenal tingkah laku yang tampak).
11. *Illustrating and use os example* (pengilustrasian dan penggunaan contoh).
12. *Lecturing* (berceramah).

13. *Planned repetition* (pengulangan yang direncanakan).
14. *Completeness of communication* (kelengkapan berkomunikasi).

Sementara Uzair Usman dalam bukunya *Menjadi Guru Profesional*, mengemukakan delapan komponen keterampilan dan juga Wardani, C.S. dalam bukunya *Pengajaran Mikro Departemen Pendidikan dan Pengajaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi* mengemukakan 9 komponen keterampilan. Para ahli dari Stanford University dan Sidney University mengidentifikasi sekitar 22 jenis keterampilan dalam mengajar:

1. *Establishing.*
2. *Establishing appropriate frame of reference.*
3. *Achieving closure.*
4. *Recognizing and obtaining attending behavior.*
5. *Providing feedback.*
6. *Employing rewards and punishment.*
7. *Control of participation.*
8. *Redundancy and repetition.*
9. *Illustrating and use of example.*
10. *Asking question.*
11. *The use of divergent question.*
12. *The use higher order question.*
13. *The use of probing question.*
14. *Student initiated question.*
15. *Completeness of communication.*
16. *Varying the stimulus situation.*
17. *Lecturing.*
18. *Precuing.*
19. *Class room management and discipline.*
20. *Guiding small group discussion.*
21. *Small group teaching and individualized instruction.*
22. *Guiding discovery learning and fostering creativity.*

Namun, semua keterampilan itu sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya dapat dicermati uraian berikut.

A. Keterampilan Membuka dan Menutup Pelajaran (*Set Induction and Closure*)

Komponen pertama dalam mengajar adalah keterampilan membuka dan menutup pelajaran. Dalam keterampilan membuka pelajaran guru harus memberikan pengantar atau pengarahan terhadap materi yang akan diajarkan pada peserta didik agar siap mental dan tertarik untuk mengikutinya. Strategi membuka dan menutup pelajaran (*set introduction and closure*) sebenarnya merupakan gabungan antara dua macam keterampilan mengajar yang perlu dilatihkan dalam pengajaran mikro.

Keterampilan membuka dan menutup pelajaran dalam istilah lain dikenal dengan *set induction*, yang artinya usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan prokondisi bagi peserta didik agar mental maupun perhatian terpusat pada apa yang dipelajari, sehingga usaha tersebut akan memberikan efek positif terhadap kegiatan belajar. Dengan kata lain, kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk menciptakan suasana siap mental dan menimbulkan perhatian peserta didik dapat terpusat pada hal-hal yang akan atau yang sedang dipelajari.

Keterampilan membuka pelajaran merupakan kunci dari seluruh proses pembelajaran yang harus dilaluinya. Sebab jika seorang guru pada awal pembelajaran tidak mampu menarik perhatian peserta didik, maka proses tujuan pembelajaran tidak akan tercapai dengan baik. Kegiatan membuka pelajaran tidak hanya dilakukan oleh guru pada awal pelajaran, tetapi juga pada setiap awal kegiatan inti pelajaran. Ini dapat dilakukan dengan cara mengemukakan tujuan yang akan dicapai, menarik perhatian peserta didik, memberikan acuan, dan membuat kaitan antara materi pelajaran yang akan dikuasai peserta didik dengan bahan yang diajarkan.

Inti persoalan membuka pelajaran terkait dengan usaha guru menarik perhatian siswa, memotivasi, memberi acuan tentang tujuan, pokok persoalan yang akan dibahas, rencana kerja dan pembagian waktu, mengaitkan pelajaran yang telah dipelajari dengan topik yang baru, dan menanggapi situasi kelas. Wardani (1984) mengemukakan bahwa inti keterampilan membuka adalah menyiapkan mental murid agar mereka siap memasuki persoalan yang akan dibicarakan, membangkitkan minat dan perhatian siswa apa yang akan dibicarakan dalam kegiatan belajar mengajar.

Sedangkan keterampilan penutup pembelajaran merupakan keterampilan merangkum inti pelajaran pada akhir kegiatan belajar. Kegiatan

ini cukup berarti bagi siswa, namun banyak tidak sempat melakukan atau mungkin sengaja tidak dilakukan. Menutup pelajaran (*closure*), yaitu kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan mengemukakan kembali pokok-pokok pelajaran. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh para pakar pendidikan menyatakan bahwa kemajuan hasil belajar paling besar terjadi pada akhir pelajaran dengan cara memberikan suatu ringkasan pokok-pokok materi yang sudah dibicarakan. Kegiatan menutup pelajaran dilakukan bukan di akhir jam pelajaran, akan tetapi pada setiap akhir pokok pembahasan selama satu jam pelajaran.

Inti kegiatan menutup pelajaran adalah:

1. Merangkum atau meringkas inti pokok pelajaran.
2. Mengonsolidasikan perhatian peserta didik pada masalah pokok pembahasan agar informasi yang diterimanya dapat membangkitkan minat dan kemampuannya terhadap pelajaran selanjutnya.
3. Mengorganisasikan semua pelajaran yang telah dipelajari sehingga memerlukan kebutuhan yang berarti dalam pemahaman materi pelajaran.
4. Memberikan tindak lanjut berupa saran-saran serta ajakan agar materi baru dipelajari.

Contoh: setelah melakukan tugas rutin, seperti mengisi daftar hadir, menyuruh peserta didik menyiapkan alat-alat tulis, guru langsung menerangkan pokok bahasan. Setelah pelajaran selesai, “Anak-anak waktu sudah habis kita lanjutkan minggu depan, *assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*”

B. Keterampilan Mengelola Kelas (*Class Room Management*)

Tugas guru di dalam kelas sebagian besar adalah membelajarkan peserta didik dengan menyelidiki kondisi belajar yang optimal. Kondisi belajar yang optimal dapat dicapai guru jika guru mampu mengatur peserta didik dan sasaran pembelajaran serta mengendalikannya dalam suasana yang menyenangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pengaturan yang berkaitan dengan penyampaian pengajaran (instruksional) atau dapat pula berkaitan dengan penyediaan kondisi belajar (pengelolaan kelas). Bila pengaturan kondisi dapat dikerjakan dengan optimal, maka proses belajar berlangsung secara optimal pula. Akan tetapi, bila tidak

dapat disediakan secara optimal, tentu saja akan menimbulkan gangguan terhadap belajar mengajar.

Gangguan dapat bersifat sementara sehingga perlu dikembalikan ke dalam iklim belajar yang serasi (kemampuan kedisiplinan), akan tetapi gangguan dapat bersifat cukup serius dan terus-menerus sehingga diperlukan kemampuan meremedial. Disiplin itu sendiri sebenarnya merupakan akibat dari pengelolaan kelas yang efektif.

Suatu kondisi belajar yang optimal dapat tercapai bila guru mampu mengatur siswa dan sarana pembelajaran serta mengendalikannya dalam suasana yang sangat menyenangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Hubungan interpersonal antara guru dan peserta didik, peserta didik sama peserta didik merupakan syarat keberhasilan pengelolaan kelas. Pengelolaan yang efektif merupakan prasyarat bagi terjadinya proses pembelajaran yang efektif.

Keterampilan mengelola kelas merupakan keterampilan guru untuk menciptakan dan memelihara kondisi belajar yang optimal dan mengembalikan ke kondisi yang optimal jika terjadi gangguan, baik dengan cara mendisiplinkan ataupun melakukan kegiatan remedial.

1. Penggunaan Kelas

Penggunaan komponen dalam kelas mempunyai beberapa tujuan sebagai berikut:

- a. Mendorong siswa mengembangkan tanggung jawab individu terhadap tingkah laku.
- b. Membantu siswa untuk mengerti tingkah laku yang sesuai dengan tata tertib kelas, dan memahami bahwa teguran guru merupakan suatu peringatan, dan bukan kemarahan.
- c. Menimbulkan rasa kewajiban melihat diri dalam tugas serta bertingkah laku yang sesuai dengan aktivitas kelas.

2. Komponen Keterampilan Mengelola Kelas

Komponen keterampilan mengelola kelas adalah sebagai berikut:

- a. Kehangatan dan keantusiasan.
- b. Penguatan bahan yang menantang akan meningkatkan gairah belajar siswa.

- c. Perlu dipertimbangkan penggunaan variasi media, gaya mengajar, dan pola interaksi.
- d. Diperlukan keluwesan tingkah laku guru dalam mengubah strategi mengajarnya untuk mencegah gangguan yang timbul.
- e. Penekanan hal-hal yang positif dan menghindari pemusatan perhatian siswa pada hal yang negatif.
- f. Mendorong siswa untuk mengembangkan disiplin diri sendiri dengan cara memberi contoh perbuatan guru sehari-hari.

Dalam hal ini, keterampilan mengelola kelas dibedakan menjadi dua sebagai berikut:

- a. Keterampilan yang berkaitan dengan penciptaan dan pemeliharaan kondisi belajar yang optimal, yaitu:
 - 1) Menunjukkan sikap yang tanggap: melalui perbuatan yang sikap tanggap ini siswa merasakan bahwa “guru hadir bersama mereka” dan “tahu apa yang mereka perbuat”. Kesan ini dapat ditunjukkan dengan cara memandang kelas secara saksama, gerak mendekati, memberikan pertanyaan, dan memberikan reaksi terhadap gangguan serta kekacauan siswa.
 - 2) Membagi perhatian: pengelolaan kelas yang efektif ditandai dengan pembagian perhatian yang efektif pula. Perbuatan pembagian perhatian dapat dikerjakan secara visual dan verbal. Memusatkan perhatian kelompok: perbuatan ini penting untuk mempertahankan perhatian siswa dari waktu ke waktu dan dapat dilaksanakan dengan cara menyiagakan siswa, serta menuntut tanggung jawab siswa.
 - 3) Memberi petunjuk-petunjuk yang jelas.
 - 4) Menegur: teguran verbal yang efektif harus memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) tegas, jelas tertuju kepada siswa yang mengganggu dan tingkah laku yang harus dihentikan; (2) menghindari peringatan yang kasar atau yang mengandung penghinaan; dan (3) menghindari ocehan yang berkepanjangan.
 - 5) Memberi penguatan: pemberian penguatan dapat dilakukan kepada siswa yang suka mengganggu jika suatu saat tertangkap melakukan perbuatan yang positif. Dapat pula kepada siswa yang bertingkah laku yang wajar.

- b. Keterampilan yang berkaitan dengan pengembalian kondisi belajar yang optimal, yaitu keterampilan ini berkaitan dengan respons guru terhadap gangguan siswa yang berkelanjutan dengan maksud agar guru dapat mengadakan tindakan remedial untuk mengembalikan kondisi belajar yang optimal.

Beberapa strategi yang dapat digunakan oleh guru adalah:

- 1) Memodifikasi tingkah laku: beberapa tingkah laku yang digunakan untuk mengorganisasikan tingkah laku adalah: (1) merinci tingkah laku yang menimbulkan gangguan; (2) memilih norma yang realistis untuk tingkah laku yang menjadi tujuan dalam program remedial; (3) bekerja sama dengan rekan atau konselor; (4) memilih tingkah laku yang akan diperbaiki; dan (5) memvariasikan pola penguatan yang tersedia, misalnya dengan cara meningkatkan tingkah laku yang diinginkan dengan teknik tertentu, misalnya penghapusan penguatan, memberikan hukuman, membatalkan kesempatan, dan mengurangi hak.
- 2) Pengelolaan kelompok: pendekatan pemecahan masalah kelompok dapat dikerjakan oleh para guru sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah-masalah pengelolaan kelas. Keterampilan yang diperlukan antara lain: (1) memperlancar tugas; dan (2) memelihara kegiatan kelompok.
- 3) Menemukan dan memecahkan tingkah laku yang menimbulkan masalah adalah seperangkat cara yang dapat dikerjakan. Menurut Marshall, adalah: (1) pengabaian yang direncanakan; (2) campur tangan dengan isyarat; (3) mengawasi dari dekat; (4) menguasai perasaan yang mendasari terjadinya satu perbuatan yang negatif; (5) mengungkapkan perasaan siswa; (6) memindahkan masalah yang bersifat mengganggu; (7) menyusun kembali rencana belajar; (8) menghilangkan ketegangan dengan humor; (9) memindahkan penyebab gangguan; (10) pengeangan fisik; dan (11) pengasingan.

3. Hal-Hal yang Harus Dihindari dalam Pengelolaan Kelas

Beberapa kekeliruan yang perlu dihindari dalam mempraktikkan keterampilan mengelola kelas diuraikan sebagai berikut:

- a. Campur tangan yang berlebihan: perbuatan ini ditandai dengan komentar verbal guru yang berlebihan, yang “memaksakan diri masuk” atau mencampuri secara tidak dikehendaki dalam kegiatan peserta didik.
- b. Kelenyapan perbuatan yang menunjukkan adanya kelenyapan yang dilihat pada tingkah laku guru yang gagal dalam melengkapi suatu instruksi, sehingga penyajian menjadi terhenti untuk beberapa saat, yang sifatnya jadi mengganggu.
- c. Ketidaktepatan memulai dan mengakhiri kegiatan. Kekeliruan ini timbul bila guru memulai sesuatu aktivitas tanpa mengakhiri secara tuntas aktivitas sebelumnya. Dapat pula dia menghentikan kegiatan pertama dan memulai kegiatan yang berikutnya, kemudian kembali lagi kepada kegiatan yang pertama.
- d. Penyimpangan: penyimpangan yang terjadi karena guru sedemikian asyik membicarakan suatu kegiatan yang keluar dari tujuan pelajaran.
- e. Bertele-tele: kesalahan ini terjadi karena guru: (1) selalu mengulang-ulang hal tertentu, (2) memperpanjang keterangan, dan (3) mengubah suatu teguran yang sederhana menjadi ocehan yang berkepanjangan.
- f. Pengulangan penjelasan yang tidak perlu: kekeliruan ini ditandai oleh kegiatan guru yang membagi petunjuk secara terpisah dalam setiap kelompok, yang sebenarnya petunjuk tersebut dapat diberikan secara klasikal.

Melihat sedemikian kompleksnya keterampilan mengelola kelas, maka penguasaan atau pemahaman komponen keterampilan menggunakannya harus dikerjakan dan dilatih secara intensif.

C. Keterampilan Memberikan Penguatan (*Reinforcement*)

Pada umumnya, penghargaan memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan manusia, karena dapat mendorong dan memperbaiki tingkah laku seseorang serta meningkatkan usahanya. Memang sudah fitrah manusia bahwa manusia ingin dihormati, dihargai, dipuji, dan disanjung-sanjung, tentu saja semuanya ini dalam batas-batas yang wajar.

Untuk kegiatan proses pembelajaran, penghargaan mempunyai arti tersendiri. Semua penghargaan ini tidak berwujud materi, melainkan dalam bentuk kata-kata, senyuman, anggukan, dan sentuhan. Pada dasarnya antara keterampilan memberi penguatan dengan keterampilan bertanya saling terkait satu sama lainnya.

Inti sari dari penguatan itu adalah respons terhadap suatu tingkah laku positif yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Penguatan tidak boleh dianggap sepele dan sembarangan, tetapi harus mendapat perhatian serius. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menggunakan keterampilan penguatan diuraikan sebagai berikut:

1. Hindari komentar negatif, jika peserta didik tidak mampu menjawab pertanyaan jangan dibentak atau dihina.
2. Kehangatan, artinya perlihatkan dalam gerakan, mimik, suara, serta anggukan yang serius.
3. Kesungguhan, dilaksanakan dengan serius tidak basa-basi.
4. Bermakna, jika guru bertanya dan peserta didik menjawab, maka guru harus seperti bagus, tepat.
5. Perlu ada variasi, seperti anggukan, senyum, sentuhan, bagus, dan gerakan tangan.

Komponen-Komponen Keterampilan Penguatan

Pembelajaran penguatan memiliki peran yang sangat penting untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang lebih memiliki makna dan bermutu. Pujian dan respons positif yang diberikan oleh guru pada peserta didik yang telah menemukan prestasi, baik dalam bidang akademik maupun non akademik, anak akan merasakan bahwa perbuatannya dihargai dan dengan demikian akan menjadi motivasi untuk terus berusaha menunjukkan prestasi terbaiknya.

Sepintas mungkin hanya dengan ucapan terima kasih atau bentuk-bentuk pujian dan penghargaan secara verbal yang disampaikan pada peserta didik, oleh orang yang memberi penguatan tidak memiliki arti apa-apa. Akan tetapi, bagi yang menerima pujian apalagi bagi anak akan merasa senang, karena apa yang ditunjukkannya mendapat tempat dan diakui. Seyogianya guru harus melatih berbagai jenis penguatan dan pembiasaan diri untuk menerapkan dalam pembelajaran, sehingga

pembelajaran tidak hanya sekedar berisi sajian materi untuk diakui oleh peserta didik, tetapi bermuatan nilai-nilai edukatif untuk membentuk pribadi-pribadi yang selalu saling menghargai.

Pada prinsipnya keterampilan penguatan dapat dikelompokkan kepada dua jenis, penguatan verbal dan penguatan nonverbal:

- a. Penguatan verbal, berupa kata-kata atau kalimat, seperti saya senang, ya, dan sebagainya.
- b. Penguatan nonverbal, berupa mimik dan gerakan tubuh. Berupa, mimik dan gerakan tangan, dengan pendekatan, dan menggunakan sentuhan digosok-gosok punggungnya. Melalui kegiatan menyenangkan, seperti menunjuk mereka menjadi ketua kelas. Menggunakan simbol atau benda, seperti anak disuruh mengerjakan PR di papan tulis kemudian diberikan tanda betul, dan penguatan tak penuh, seperti jawabanmu benar, tetapi perlu disempurnakan lagi.

D. Keterampilan Membimbing Diskusi Kelompok Kecil (*Guiding Small Discussion*)

Membimbing diskusi kelompok berarti suatu proses yang teratur dengan melibatkan kelompok peserta didik dalam interaksi tatap muka kooperatif yang optimal dengan tujuan sebagai informasi atau pengalaman mengambil keputusan. Drs. Muhammad Uzair Usman menyatakan bahwa diskusi kelompok kecil adalah peserta didik berdiskusi dalam kelompok-kelompok kecil di bawah pembinaan guru atau temannya untuk berbagai informasi, pemecahan masalah, atau pengambilan keputusan, dilaksanakan dalam suasana terbuka. Diskusi ini harus ada dalam proses pembelajaran. Tidak semua guru yang mampu melakukan diskusi dalam proses pembelajaran, justru itu perlu latihan. Ada beberapa komponen yang perlu diperhatikan dalam diskusi kelompok kecil sebagai berikut:

1. Memusatkan perhatian peserta didik pada tujuan dan topik diskusi. Kegiatannya antara lain: merumuskan tujuan dan topik yang akan didiskusikan, mengemukakan masalah, catat kesalahan yang menyimpang dari tujuan.
2. Memperluas masalah, intinya merangkum permasalahan supaya jelas, menjelaskan kekhasan peserta didik dengan memberikan informasi yang jelas.

3. Menganalisis pendapat peserta didik, antara lain menganalisis alasan yang dikemukakan memiliki dasar yang kuat, memperjelas hal-hal yang telah disepakati.
4. Meluruskan alur berpikir peserta didik, mencakup mengajukan beberapa pertanyaan menantang siswa untuk berpikir, memberikan contoh-contoh verbal, memberikan waktu untuk berpikir, dan memberi dukungan terhadap pendapat peserta didik yang penuh perhatian.
5. Memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam diskusi, terkait dengan memancing semangat berpikir peserta didik, memberikan kesempatan kepada yang belum berbicara, mengatur jalannya sidang diskusi, dan mengomentari pendapat yang dikemukakan.
6. Menutup diskusi, kegiatannya, membuat rangkuman hasil diskusi, menindaklanjuti hasil diskusi, dan menilai hasil diskusi.

Catatan: hal yang perlu diperhatikan:

1. Mendominasi diskusi.
2. Membiarkan peserta didik memonopoli.
3. Membiarkan penyimpangan diskusi.
4. Membiarkan peserta didik tidak bertanya.
5. Tidak memperjelas dan mendukung alur berpikir siswa yang salah.
6. Gagal mengakhiri diskusi secara efektif.

E. Keterampilan Bertanya (*Questioning*)

Mengajukan pertanyaan dengan baik adalah mengajar yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya guru tidak berhasil menggunakan teknik bertanya yang efektif. Keterampilan bertanya menjadi penting jika dihubungkan dengan pendapat yang mengatakan berpikir itu sendiri adalah bertanya.

Bertanya merupakan ucapan verbal yang meminta respons dari seseorang yang terkenal. Respons yang diberikan dapat berupa pengetahuan sampai dengan hal-hal seperti stimulasi efektif yang mendorong kemampuan berpikir, antara lain:

1. Merangsang kemampuan berpikir siswa.
2. Membantu siswa dalam belajar.

3. Mengarahkan siswa pada tingkat interaksi belajar yang mandiri.
4. Meningkatkan kemampuan berpikir siswa dari kemampuan berpikir tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi.
5. Membantu siswa dalam mencapai tujuan pelajaran yang dirumuskan.

Komponen-komponen yang termasuk dalam keterampilan dasar bertanya meliputi:

1. Pengungkapan pertanyaan secara jelas dan singkat.
2. Pemberian acuan, supaya siswa dapat menjawab dengan tepat, dalam mengajukan pertanyaan guru perlu memberikan informasi-informasi yang menjadi acuan pertanyaan.
3. Pemusatan ke arah jawaban yang diminta: pemusatan dapat dikerjakan dengan cara memberikan pertanyaan yang luas (terbuka) yang kemudian mengubahnya menjadi pertanyaan yang sempit.
4. Pemindahan giliran menjawab: pemindahan giliran menjawab dapat dikerjakan dengan cara meminta siswa yang berbeda untuk menjawab pertanyaan yang sama.
5. Penyebaran pertanyaan: dengan maksud tertentu guru dapat melemparkan pertanyaan ke seluruh kelas, kepada peserta didik tertentu, atau menjabarkan respons siswa kepada peserta didik yang lain.
6. Pemberian waktu berpikir: dalam mengajukan pertanyaan guru harus berdiam diri sesaat sebelum peserta didik merespons pertanyaan.
7. Pemberian tuntunan: bagi peserta didik yang mengalami kesukaran dalam menjawab pertanyaan, strategi pemberian tuntunan perlu dikerjakan. Strategi itu meliputi pengungkapan pertanyaan dengan bentuk atau cara yang lain, mengajukan pertanyaan lain yang lebih sederhana, atau mengulangi penjelasan-penjelasan yang sebelumnya.

Komponen-komponen yang termasuk ke dalam keterampilan bertanya lanjutan adalah:

1. Pengubahan tuntutan tingkat kognitif pertanyaan: untuk pengembangan berpikir siswa perlu dilakukan pengubahan tuntutan kognitif pertanyaan.

2. Urutan pertanyaan: pertanyaan yang diajukan haruslah mempunyai urutan yang logis.
3. Melacak: untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang berkaitan dengan jawaban yang dikemukakan, keterampilan melacak perlu dipunyai oleh guru. Melacak dapat dikerjakan dengan meminta siswa untuk memberikan penjelasan tentang jawabannya, memberikan alasan, memberikan contoh yang relevan, dan sebagainya.
4. Keterampilan mendorong terjadinya interaksi antarpeserta didik.

Hal-hal yang harus dihindari:

1. Menjawab pertanyaan sendiri.
2. Mengulang jawaban sendiri.
3. Mengulang-ulang pertanyaan sendiri.
4. Mengajukan pertanyaan yang memberikan jawaban serentak.

Teknik dasar bertanya dilakukan dalam proses pembelajaran antara lain:

1. Pertanyaan yang diajukan harus jelas dan langsung diajukan kepada semua peserta didik, dan berikan waktu secukupnya untuk berpikir menjawabnya.
2. Mencegah jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan.
3. Mempersilakan peserta didik untuk menjawab.
4. Memotivasi peserta didik agar mendengarkan jawaban.

Jenis-jenis pertanyaan menurut tujuannya:

1. Pertanyaan permintaan (*compliance question*) pertanyaan harapan agar siswa mematuhi perintah.
2. Pertanyaan retorik (*rhetorical question*), menghendaki jawaban guru.
3. Pertanyaan mengarahkan (*prompting question*) pertanyaan yang diajukan untuk mengarahkan siswa dalam proses berpikir.
4. Pertanyaan menggali (*probing question*) pertanyaan lanjutan yang akan mendorong siswa untuk lebih mendalami jawabannya.
5. Pertanyaan menurut taksonomi bloom (kognitif, afektif, dan psikomotor).
6. Pertanyaan menurut luas dan sempit sasaran.

F. Keterampilan Menjelaskan Pelajaran (*Explaining*)

Keterampilan memberi penjelasan adalah penyajian informasi secara lisan yang dikelola secara sistematis untuk menunjukkan adanya hubungan antara satu dengan yang lainnya. Ciri utama keterampilan penjelasan, yaitu penyampaian informasi yang terencana dengan baik, disajikan dengan benar, serta urutan yang cocok. Memberikan penjelasan merupakan salah satu aspek yang penting dalam perbuatan guru. Beberapa alasan kenapa keterampilan dalam menjelaskan perlu dikuasai, diuraikan sebagai berikut:

1. Pada umumnya interaksi komunikasi lisan di dalam kelas didominasi oleh guru.
2. Sebagian besar kegiatan guru adalah informasi. Untuk itu perlu efektivitas pembicaraan ditingkatkan.
3. Menjelaskan yang diberikan guru dan yang ada dalam buku sering kurang dipahami peserta didik.
4. Informasi yang diperoleh peserta didik agak terbatas.

Komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam penjelasan antara lain:

1. Merencanakan pesan yang disampaikan.
2. Menggunakan contoh-contoh.
3. Memberikan penjelasan yang penting.
4. Mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang materi yang belum dipahami.

T. Gilarso juga menyebutkan bahwa komponen penjelasan itu terkait dengan orientasi, bahasa yang sederhana, contoh yang banyak relevan, memiliki struktur yang jelas, bervariasi dalam menjelaskan, latihan, dan umpan balik. Tujuan terakhir dalam keterampilan memberi penjelasan adalah guru tidak hanya mengajarkan tentang pengetahuan tentang sesuatu, tetapi sekaligus melatih peserta didik dalam proses dan teknik berpikir. Isi penjelasan terkait dengan perencanaan, dan pelaksanaan. Langkah-langkah dalam menjelaskan menurut Wardani (1984) mengemukakan prinsip-prinsip penjelasan yang perlu dipahami antara lain:

1. Penjelasan dapat diberikan di awal, di tengah, atau di akhir.
2. Penjelasan harus relevan dengan tujuan.

3. Guru dapat memberikan penjelasan bila ada pertanyaan siswa atau dirancang guru sebelumnya.
4. Penjelasan itu materinya harus bermakna bagi siswa.
5. Penjelasan harus sesuai dengan latar belakang dan kemampuan siswa.

G. Keterampilan Mengadakan Variasi (*Variation Stimulus*)

Kejenuhan atau kebosanan yang dialami dalam kegiatan proses pembelajaran sering terjadi. Ditambah lagi kondisi ruangan tidak nyaman, *performance* guru kurang menyejukkan hati peserta didik, dan materi yang diajarkan kurang menarik. Dengan memperbaiki gaya mengajar saja belum dapat mengatasi persoalan yang terjadi. Namun, dengan harapan bervariasi proses pembelajaran yang diberikan akan membawa cakrawala kecerahan bagi peserta didik di lapangan.

Variasi stimulus itu adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi pembelajaran yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan peserta didik, sehingga dalam proses pembelajaran senantiasa menunjukkan ketekunan dan penuh partisipasi. Inti tujuan proses pembelajaran variasi adalah menumbuhkembangkan perhatian dan minat peserta didik agar belajar lebih baik. Sementara itu, manfaat keterampilan variasi dalam proses pembelajaran diuraikan sebagai berikut:

1. Menumbuhkan perhatian peserta didik.
2. Melibatkan peserta didik berpartisipasi dalam berbagai kegiatan proses pembelajaran.
3. Dengan bervariasinya cara guru menyampaikan proses pembelajaran, maka akan dibentuk sikap positif bagi peserta didik terhadap guru.
4. Dapat menanggapi rasa ingin tahu dan ingin menyelidiki peserta didik.
5. Melayani keinginan dan pola belajar para peserta didik yang berbeda-beda.

Beberapa variasi guru dalam proses pembelajaran yang perlu diketahui adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan variasi dalam mengajar erat kaitannya dengan profesional lainnya, antara lain penguasaan berbagai macam metode dan keterampilan mengajukan pertanyaan.

2. Keterampilan variasi sebelumnya direncanakan dan disusun dalam SP.
3. Keterampilan variasi sangat dianjurkan, akan tetapi harus wajar dan luwes sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Keterampilan variasi yang dapat dilakukan dalam proses pembelajaran terbagi kepada tiga kelompok besar antara lain: variasi dalam gaya guru mengajar, variasi dalam pola interaksi guru dengan peserta didik, dan variasi dalam menggunakan media dan alat-alat pembelajaran.

Variasi dalam guru mengajar yang profesional harus hidup dan antusias (*teacher liveliness*) menarik minat belajar peserta didik. Bisa dilakukan dengan suara dan isyarat-isyarat nonverbal, seperti pandangan mata, ekspresi roman muka, gerak-gerik tangan, dan gerak-gerik badan. Selain itu, syarat-syarat lain yang dikenal sebagai ekstra verbal, yaitu informasi warna dan bunyi-bunyian. Guru diharapkan mampu memodifikasi variasi, melalui:

1. Suara guru (*voice variations*) tekanan tinggi-rendah, cepat-lambat.
2. Memusatkan perhatian peserta didik (*verbal focusing*) pada hal yang dianggap penting dapat dilakukan guru dengan kata-kata, seperti perhatian baik, peka, sekaligus dilakukan dengan gerakan tangan.
3. Mengadakan diam sejenak (*silence*) pada saat yang tepat membuat pembicaraan guru lebih jelas, karena ini berfungsi sebagai koma, titik, atau tanda seru yang membagi pelajaran dalam kelompok-kelompok kecil.
4. Intonasi dan bunyi-bunyian lain (*extra verbal cues*), seperti guru menanggapi pekerjaan peserta didik dengan kata-kata, ah, hmm, wah, pintar sekali, disampaikan sesuai dengan nada suara, dengan kata-kata ini membuat emosional peserta didik lebih akrab.
5. Guru menguasai kontak mata (*eye contact*), kalau ada kontak mata guru dengan peserta didik, kata-kata yang diucapkan guru terasa lebih meyakinkan dan memperkuat informasi. Sebaiknya guru menatap peserta didik secara keseluruhan, tidak diarahkan ke arah tertentu saja, seperti duduk di depan saja atau tengah sehingga yang duduk di samping tidak terlihat.

6. Ekspresi roman muka (*facial expression*), ekspresi roman wajah guru perlu ceria bahkan ini sangat penting dalam komunikasi dengan peserta didik. Wajah yang punya ekspresi akan memberi kesan tersendiri bagi peserta didik, sebaliknya wajah yang seram akan membosankan bagi peserta didik. Semuanya ini diikuti dengan tersenyum, mengerutkan bibir, mengedipkan mata, dan sebagainya.
7. Gerak-gerak tangan (*gesture*) variasi dengan gerakan tangan, mata, kepala, dan badan dapat memperkuat ekspresi guru, sebaliknya gerakan yang aneh dapat mengganggu situasi perhatian dalam proses pembelajaran.
8. Tempat berdirinya guru di kelas (*movement*) variasi penggantian posisi guru di dalam kelas akan mendapat perhatian oleh peserta didik, seperti gerakan ke arah depan, belakang, kanan ke kiri, dan sebagainya (tidak selalu duduk di dalam kelas). Jika guru melakukan tanya jawab sebaiknya dekatilah pelan-pelan peserta didik. Kalau guru mendekati peserta didik mengandung arti yang sangat dalam bagi mereka.
9. Variasi dalam pola interaksi dan kegiatan peserta didik, hindari guru banyak bicara atau terlalu lama sehingga kehilangan perhatian dan minat peserta didik. Justru berikan pekerjaan lebih banyak kepada mereka, dalam bentuk mengarang, membaca buku, mengerjakan soal, diskusi, membuat laporan, membaca dalam hati, dan sebagainya.
10. Variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, sebaiknya guru membuat skema di papan tulis atau dengan memakai media lain, seperti rekaman, gambar, *slides*, *in focus*, laptop, dan sebagainya, bisa juga dengan visual (dapat dilihat), audio (dapat didengar), dan *tactile*/motorik (dapat diraba).

Pada prinsipnya teknik dasar variasi dalam mengajar antara lain:

1. Suara guru enak didengar.
2. Tidak banyak melihat ke jendela saat sedang mengajar.
3. Memperlihatkan kegembiraan dan semangat.
4. Menggunakan isyarat mata, tangan, dan kepala dengan tepat.
5. Hafal nama-nama peserta didik di kelas dan memanggil namanya saat diperlukan.

6. Variasikan peserta didik menjawab pertanyaan tidak pada orang tertentu saja.
7. Mengadakan selingan yang menyegarkan.
8. Mempertimbangkan prinsip hadiah dan hukuman.

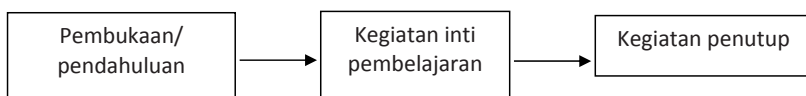
T. Gilarso, mengemukakan bahwa variasi dalam gaya guru mengajar dapat dilakukan antara lain dalam bentuk: *Pertama*, verbal (dengan menggunakan suara dan kata-kata yang diucapkan guru, seperti: (1) nada suara dan intonasi (*voice variation*); (2) mengarahkan perhatian peserta didik (*verbal focusing*); (3) mengadakan *pause*/diam sebentar (*pausing/silent*); dan (4) isyarat-isyarat lisan lain (*extra verbal cues*). *Kedua*, nonverbal (dengan isyarat/bahasa badan), mencakup: (1) kontak pandangan mata (*eye contact*); (2) ekspresi roman muka (*facial expressions*); (3) gerak-gerik tangan, kepala, dan badan (*gestures*); dan (4) posisi (tempat berdiri di kelas).

6



PROSEDUR UMUM PEMBELAJARAN

Pada umumnya tahapan kegiatan pembelajaran itu dibagi menjadi tiga bagian atau tiga tahap utama, yaitu: *pertama*, pembukaan (pendahuluan); *kedua*, kegiatan inti; dan *ketiga*, kegiatan penutup. Ketiga tahap kegiatan pembelajaran tersebut lebih jelas dapat dilihat pada bagan berikut ini.



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pembelajaran

Dalam Peraturan Kemendikbud RI No. 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum, “*Tahap pembelajaran menurut standar proses, yaitu pelaksanaan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup*”.

A. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan disebut juga dengan kegiatan pembukaan, di mana dalam kegiatan ini menciptakan suasana atau kondisi siap belajar sebelum memasuki tahap kegiatan inti pembelajaran. Kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran termasuk ke dalam kategori persiapan

awal (*prainstructional*), menuju pada kegiatan inti. Kegiatan yang dilakukan pada kegiatan pendahuluan atau pada awal (*prainstructional*) sebagai berikut:

1. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dengan menyapa dan memberi salam.
2. Memotivasi siswa belajar dengan melaksanakan kegiatan secara kontekstual.
3. Mengajukan pertanyaan untuk mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan materi pembelajaran sebelumnya.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai.
5. Menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan.
6. Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai peserta didik.
7. Menyampaikan rencana kegiatan, misalnya, individual, kerja kelompok, dan melakukan observasi.

Jika seluruh elemen pembelajaran sejak awal (pembukaan) telah memiliki kesiapan yang baik, maka akan berdampak positif terhadap proses pembelajaran selanjutnya. Dikarenakan kegiatan membuka pembelajaran, pada hakikatnya merupakan langkah pertama yang dilakukan oleh guru PJOK untuk menciptakan suasana awal pembelajaran yang kondusif sebelum memasuki tahap kegiatan inti pembelajaran. Kualitas proses pembelajaran yang dilakukan pada kegiatan selanjutnya (inti), sangat ditentukan oleh kondisi awal yang dilakukan sebelumnya.

Dengan menyiapkan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK siswa terlebih dahulu disiapkan, baik berupa fisik maupun mental siswa sehingga siswa melakukan kegiatan berikutnya siap dijalankan, adapun cara menyiapkan kondisi siswa salah satunya mungkin kita bisa menanyakan keadaan siswa dan menceritakan pengalaman-pengalaman yang berkenaan dengan fisik maupun mental, dan bisa juga guru PJOK membawakan diri kita sebagai dunia peserta didik.

Kegiatan yang harus dilakukan untuk menciptakan kondisi siap siswa dalam pembelajaran PJOK diuraikan sebagai berikut:

1. Mempersiapkan siswa untuk belajar. Dalam mempersiapkan siswa dalam belajar yang perlu menjadi pusat perhatian dari seorang guru

PJOK terhadap peserta didik adalah: a) menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa; b) menciptakan sikap yang mendidik. Awal pembelajaran dimulai sikap mendidik terhadap siswa, misalnya sebelum belajar dimulai terlebih dahulu siswa dibiasakan untuk berdoa, menaati aturan-aturan yang ditetapkan oleh pihak sekolah, disiplin, jujur, dan nilai-nilai lain yang perlu dimiliki oleh siswa; c) menciptakan kesiapan untuk belajar, kondisi siswa dalam kesiapan pembelajaran PJOK berupa kesiapan fisik, mental, pengalaman yang dimiliki, hasil belajar yang telah diraih, dan faktor-faktor lainnya. Di sini guru PJOK bisa melakukan kesiapan siswa sebelum mengikuti kegiatan inti dari pembelajaran PJOK, yakni pemanasan, pemanasan yang diberikan kepada peserta didik berbentuk permainan yang sifatnya selain dari menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar, merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, meregangkan otot dan sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari, juga bersifat menyenangkan peserta didik, sehingga tercipta pada siswa kenyamanan dalam mengikuti proses berikutnya. Adapun contoh pemanasan dalam bentuk permainan berupa kupu-kupu hinggap, naga mengejar ekor ular, bentuk farmasi, dan lain sebagainya; dan d) menciptakan suasana pembelajaran yang demokratis. Sejak awal pembelajaran suasana kelas harus diciptakan siswa merasa senang, aman, bebas, merasa dihargai, dan kondisi pembelajaran yang positif lainnya.

2. Melaksanakan kegiatan apersepsi. Kegiatan apersepsi yang dilakukan oleh guru PJOK: a) mengecek kehadiran siswa. Fungsi kegiatan mengecek kehadiran siswa, selain sebagai salah satu bentuk untuk mengondisikan awal pembelajaran, juga untuk menegakkan disiplin; b) mengecek pemahaman siswa. Bentuk lain dari kegiatan apersepsi, yaitu melalui pengecekan terhadap pemahaman siswa berkenaan dengan materi yang telah dipelajari sebelumnya, dan mengaitkannya dengan materi yang akan dipelajari. Salah satu pengecekan terhadap pemahaman siswa ini, yaitu untuk mengetahui sejauh mana materi yang telah dipelajari dikuasai oleh siswa; c) menyampaikan atau menjelaskan tujuan/kompetensi. Sejak awal atau pada saat akan memulai pembelajaran, terlebih dahulu siswa harus memiliki kejelasan terhadap tujuan atau

kompetensi yang harus dicapai dari kegiatan pembelajaran yang akan dilakukannya; d) menjelaskan kegiatan belajar yang akan dilakukan. Siswa pun harus sudah memiliki arah yang jelas mengenai kegiatan pembelajaran yang harus dilakukannya. Misalnya, apakah melalui praktik, diskusi, membaca secara analisis, melakukan percobaan, simulasi dan mendemonstrasikan, memecahkan masalah observasi lapangan, mengamati, dan lain sebagainya.

B. Kegiatan Inti Pembelajaran

Kegiatan inti pembelajaran, yaitu merupakan suatu proses pelaksanaan pembelajaran, melaksanakan kegiatan-kegiatan yang sudah direncanakan sebelumnya, sehingga terjadi proses pembelajaran interaksi antara siswa dengan lingkungan pembelajaran. Dalam Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, *“Kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan, yang dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk secara aktif menjadi pencari informasi, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik”*.

Interaktif merupakan proses komunikasi pembelajaran harus dijalin melalui proses pembelajaran dilakukan antara guru dan siswa atau sebaliknya, siswa dengan siswa. Inspiratif, yaitu pembelajaran harus dilakukan untuk mendorong siswa secara aktif dan inovatif dalam menemukan ide-ide baru yang bisa diterapkan dalam memecahkan permasalahan. Menyenangkan, dalam pembelajaran yang dapat menciptakan rasa gembira, siswa senang berada dalam lingkungan pembelajaran, sehingga siswa merasa aman hingga pembelajaran efektif dan efisien. Menantang kegiatan pembelajaran siswa tidak hanya menerima dari guru, akan tetapi membiasakan siswa menghadapi tantangan. Memotivasi peserta didik dalam pembelajaran guru PJOK memerankan diri sebagai motivator dan fasilitator hingga siswa tumbuh motivasi dalam proses pembelajaran. Prakarsa pembelajaran yang memberi kesempatan kepada siswa untuk beraktivitas tersendiri dengan memanfaatkan sumber pembelajaran secara luas dan bervariasi sehingga terlihat siswa berinisiatif dalam pembelajaran. Kreativitas siswa dalam kegiatan pembelajaran mendorong siswa untuk mengembangkan ide-ide

atau gagasan yang baru. Kemandirian siswa dalam pembelajaran untuk mendorong siswa memiliki kemampuan, komitmen, dan percaya diri untuk memproses pendewasaan siswa.

Contoh aplikasi dari kegiatan inti dalam proses pembelajaran PJOK yang menggunakan pendekatan saintifik:

1. Mengamati

Dalam kegiatan mengamati, guru PJOK memberi kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan pengamatan, guru PJOK bisa memutar video tentang materi pembelajaran, tentang permainan bola voli, kegiatan yang dilakukan siswa adalah melihat, menyimak, dan mendengar, selama melakukan pengamatan siswa juga mencatat apa yang ia rasa tidak mengerti. Ataupun bisa dilakukan oleh guru dengan memfasilitasi siswa dalam melakukan pengamatan melalui contoh-contoh yang diperagakan oleh siswa atau guru, atau juga siswa bisa membaca tentang materi yang terkait.

2. Menanya

Guru membuka kesempatan secara luas kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang sudah dilihat, disimak, dibaca, atau dilihat. Pertanyaan tentang hasil pengamatan yang telah dilakukan siswa dari objek yang konkret sampai kepada yang abstrak berkenaan dengan fakta, konsep, prosedur, ataupun hal lain yang lebih abstrak. Adapun contoh pertanyaan yang diajukan oleh siswa, saat pertandingan bola voli yang telah diamati, grup A kalah dengan grup B sedangkan dilihat dari fisik, grup A lebih bagus dibanding grup B?

3. Mengumpulkan dan Mengasosiasikan

Tindak lanjut dari bertanya adalah menggali dan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber melalui berbagai cara. Untuk itu peserta didik dapat membaca buku yang lebih banyak, memperhatikan fenomena atau objek yang lebih teliti, atau bahkan melakukan eksperimen. Di sini siswa mencari kenapa grup A kalah dengan grup B, ini didapat mungkin dari sumber bacaan yang dibaca, apa-apa saja faktor yang memengaruhi prestasi, mungkin ini bisa terjawab dari pertanyaan yang diajukan siswa.

4. Mengomunikasikan Hasil

Kegiatan berikutnya adalah menuliskan atau menceritakan apa yang ditemukan dalam kegiatan mencari informasi, mengasosiasikan, dan menemukan pola. Hasil tersebut disampaikan berupa, bahwa ternyata grup B tekniknya lebih bagus dibandingkan grup A, kemudian kekompakan grup B lebih kelihatan di saat pertandingan.

C. Kegiatan Penutup

Kegiatan menutup pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan guru untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. Kegiatan menutup pembelajaran merupakan kegiatan yang sangat penting dalam suatu proses pembelajaran, yakni berupaya untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai materi yang telah dipelajari oleh siswa. Oleh karena itu, dalam menutup pembelajaran, agar memperoleh gambaran menyeluruh sesuai dengan tujuan dan sasaran dari kegiatan menutup pembelajaran, maka terdapat beberapa unsur, strategi, atau bahkan bisa menjadi prinsip, seperti berikut ini: a) merangkum, kegiatan rangkuman mengenai pokok-pokok materi yang telah dipelajari siswa. Melalui kegiatan merangkum siswa diharapkan memiliki pemahaman yang utuh, baik berkenaan dengan konsep, teori, prinsip, maupun gagasan utama dari materi pembelajaran yang telah dipelajarinya. Secara teknis kegiatan merangkum bisa dilakukan dengan berbagai cara antara lain: dilakukan oleh siswa dengan bimbingan dari guru, atau guru sendiri secara deskriptif menyampaikan pokok-pokok materi tersebut di hadapan siswa. Adapun contoh rangkuman dari pembelajaran PJOK adalah bahwa *passing* bawah dalam permainan bola voli dalam proses tekniknya, kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus dan rapat ke depan dan dikepal; b) mengajukan pertanyaan, guru memberikan pertanyaan kepada siswa, sehingga mendorong siswa untuk berpikir dengan cara mengungkapkan kembali pemahamannya terhadap materi yang telah dipelajari. Dari pertanyaan yang diajukan, guru dapat memperoleh gambaran tingkat pemahaman siswa, atau materi-materi mana saja yang masih belum dikuasainya. Oleh karena itu, pertanyaan tidak selalu dari guru ke siswa, akan tetapi pada kegiatan akhir ini, beri kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan materi yang belum dikuasainya; c) menyimpulkan, membuat kesimpulan yang

menggambarkan pokok isi materi pembelajaran yang telah dipelajari. Membuat kesimpulan tidak hanya dilakukan oleh guru, akan tetapi oleh siswa. Kesimpulan tidak sama dengan rangkuman, kalau rangkuman mungkin hanya sekedar mengulang kembali hal-hal yang bersifat pokok sesuai dengan materi yang telah dipelajari. Kesimpulan, hal-hal yang bersifat pokok tersebut dirumuskan dengan cara dan bahasa sendiri, yang menggambarkan pokok isi materi yang telah dipelajari sebelumnya; d) memberikan tugas, guru memberikan tugas kepada siswa yang ada kaitannya dengan materi yang telah dipelajari. Tugas yang diberikan tidak lepas dari proses pembelajaran yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan demikian, melalui tugas tersebut, siswa dirangsang untuk memikirkan kembali materi-materi yang telah dipelajari, dan guru akan memperoleh masukan terhadap tingkat penguasaan siswa berkenaan dengan materi yang telah dipelajarinya; e) refleksi, guru memberikan pendinginan terhadap siswa, agar siswa kembali kelihatan bugar kembali, mungkin bisa dilakukan, seperti senam dengan gerakan pelan-pelan ataupun sambil bernyanyi dengan menggerakkan semua anggota tubuh; dan f) memberikan tes, guru mengajukan pertanyaan, baik secara lisan, tulisan, maupun tindakan. Dengan tes yang diberikan akan menggugah siswa untuk berpikir mengungkapkan kembali pengalaman dan pemahaman siswa terkait dengan aktivitas maupun materi yang telah dipelajarinya. Dari respons siswa menjawab pertanyaan yang diajukan dalam tes tersebut, guru akan memperoleh gambaran tingkat pemahaman siswa.

D. Penilaian

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penilaian diuraikan sebagai berikut.

1. Teknik Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan. Adapun yang dimaksud dengan teknik penilaian adalah cara-cara yang ditempuh untuk memperoleh informasi mengenai proses dan produk yang dihasilkan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik. Ada beberapa teknik

yang dapat dilakukan dalam rangka penilaian ini, yang secara garis besar dapat dikategorikan sebagai teknik tes dan teknik nontes.

Teknik tes merupakan cara untuk memperoleh informasi melalui pertanyaan yang memerlukan jawaban betul atau salah, sedangkan teknik nontes adalah suatu cara untuk memperoleh informasi melalui pertanyaan yang tidak memerlukan jawaban betul atau salah.

Untuk melaksanakan teknik penilaian diperlukan adanya berbagai kriteria berikut ini:

- a. Penulisan jenis penilaian harus disertai dengan aspek-aspek yang akan dinilai sehingga memudahkan dalam pembuatan soal-soalnya.
- b. Penilaian diarahkan untuk mengukur pencapaian indikator.
- c. Penilaian menggunakan acuan kriteria, yaitu berdasarkan apa yang bisa dilakukan siswa setelah siswa mengikuti proses pembelajaran, dan bukan untuk menentukan posisi seseorang terhadap kelompoknya.
- d. Sistem yang direncanakan adalah sistem penilaian yang berkelanjutan. Berkelanjutan dalam arti semua indikator ditagih, kemudian hasilnya dianalisis untuk menentukan kompetensi dasar yang telah dimiliki dan yang belum, serta untuk mengetahui kesulitan siswa.
- e. Hasil penilaian dianalisis untuk menentukan tindakan perbaikan, berupa program remedi. Apabila siswa belum menguasai suatu kompetensi dasar, ia harus mengikuti proses pembelajaran lagi, sedangkan bila telah menguasai kompetensi dasar, ia diberi tugas pengayaan.
- f. Siswa yang telah menguasai semua atau hampir semua kompetensi dasar dapat diberi tugas untuk mempelajari kompetensi dasar berikutnya.
- g. Dalam sistem penilaian berkelanjutan, guru harus membuat kisi-kisi penilaian dan rancangan penilaian secara menyeluruh untuk satu semester dengan menggunakan teknik penilaian yang tepat.
- h. Penilaian dilakukan untuk menyeimbangkan berbagai aspek pembelajaran: kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan menggunakan berbagai model penilaian, formal dan tidak formal secara berkesinambungan.

- i. Penilaian merupakan suatu proses pengumpulan pelajaran dan penggunaan informasi tentang hasil belajar siswa dengan menerapkan prinsip berkelanjutan, bukti-bukti autentik, akurat, dan konsisten sebagai akuntabilitas publik.
- j. Penilaian merupakan proses identifikasi pencapaian kompetensi dan hasil belajar yang dikemukakan melalui pernyataan yang jelas tentang standar yang harus dan telah dicapai disertai dengan peta kemajuan hasil belajar siswa.
- k. Penilaian berorientasi pada standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator dengan demikian hasil akan memberikan gambaran mengenai perkembangan pencapaian kompetensi.
- l. Penilaian dilakukan secara berkelanjutan (direncanakan dan dilakukan terus-menerus) guna mendapatkan gambaran yang utuh mengenai perkembangan penguasaan kompetensi oleh siswa, baik sebagai efek langsung (*main effect*) maupun efek pengiring (*nurturant effect*) dari proses pembelajaran.
- m. Sistem penilaian harus disesuaikan dengan pengalaman belajar yang ditempuh dalam proses pembelajaran. Misalnya, jika pembelajaran menggunakan pendekatan tugas observasi lapangan maka evaluasi harus diberikan, baik pada proses (keterampilan proses), misalnya teknik wawancara, maupun produk/hasil melakukan observasi lapangan yang berupa informasi yang dibutuhkan.

2. Bentuk Penilaian

Bentuk instrumen yang dapat dikembangkan dapat meliputi instrumen-instrumen yang erat terkait dengan jenis tes. Oleh karena itu, bentuk instrumen dapat dibedakan menjadi:

- a. Instrumen tes, dapat berbentuk: esai/uraian, objektif, isian, menjodohkan, dan unjuk kerja.
- b. Instrumen nontes, dapat berupa: lembar observasi, penugasan, dan kuesioner.

Penentuan dan pencantuman bentuk instrumen ini dapat diperhatikan jenis tes apa yang akan digunakan. Sesudah penentuan instrumen tes telah dipandang tepat, selanjutnya instrumen tes itu dituliskan di dalam kolom matriks silabus yang tersedia.

3. Contoh Penilaian

Instrumen yang sudah tersusun, selanjutnya diberikan contoh yang dapat dituliskan di dalam kolom matriks silabus yang tersedia. Namun, apabila dipandang hal itu menyulitkan karena kolom yang tersedia tidak mencukupi, selanjutnya bentuk instrumen penilaian diletakkan di dalam lampiran. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, selanjutnya keseluruhan komponen yang semestinya terdapat di dalam suatu silabus mata pelajaran dapat dilihat di bawah ini.

Contoh Proses Pembelajaran

Jenis olahraga yang diajarkan di sekolah adalah olahraga yang termasuk dalam ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, di antaranya permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas air, aktivitas ritmik, aktivitas senam, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Contoh penjelasan proses belajar di antaranya:

Sepak Bola

Materi : *Passing*

Perlengkapan : Bola, Patok, Peluit, dan Sepak Bola

A. Pendahuluan

- a. Menyiapkan siswa dalam bentuk barisan, mulai dari ke luar ruangan sampai ke lapangan siswa tertib dalam barisan. Hal ini dilakukan supaya siswa yang akan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak mengganggu kelas lain yang sedang belajar.
- b. Memberikan salam pembuka dan menyapa siswa, salam pembuka diharapkan dapat meningkatkan ketakwaan siswa terhadap Tuhan YME, selain menyapa siswa seorang guru juga harus mempertanyakan kepada siswa apakah mereka sudah sarapan (apabila kelas pendidikan jasmani di pagi hari), mempertanyakan apakah semua siswa dalam keadaan sehat atau ada yang tidak bisa mengikuti proses pembelajaran.
- c. Absensi, untuk mengetahui apakah semua siswa hadir atau tidak.
- d. Berdoa, meningkatkan ketakwaan siswa terhadap Tuhan YME.
- e. Apersepsi, mengaitkan materi minggu yang lalu dengan materi yang akan kita berikan hari ini. Atau bisa saja kita mengulang kembali apa yang sudah kita berikan pada minggu sebelumnya.

- f. Motivasi, hal yang diharapkan dapat menimbulkan semangat kepada siswa untuk melakukan/ikut serta dalam proses pembelajaran. Bisa menghimbau siswa yang kurang hobi bergerak untuk ikut serta dalam proses pembelajaran.
- h. Menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi dasar atau kompetensi inti.

B. Inti

Kegiatan inti terdiri dari penguasaan materi yang akan diberikan kepada siswa, kegiatannya berupa:

- a. *Warming up* umum, terdiri dari pemanasan umum atau global yang bisa diberikan kepada siswa.
- b. *Warming up* khusus, pemanasan khusus yang mengarah kepada materi yang akan kita berikan. Dalam proses pembelajaran di sekolah guru harus mampu membuat proses pembelajaran semenarik mungkin. Salah satu bentuknya adalah dalam bentuk permainan kecil. Siswa melakukan *passing* bola di dalam garis 16 m kepada sesama teman yang berbeda sampai 10 kali *passing* selama 20 detik, dilanjutkan dengan *passing* sebanyak 20 kali kepada teman yang berbeda selama 20 detik. Siswa yang tidak bisa melakukan *passing* sesuai dengan instruksi dihukum dengan cara jalan jongkok sepanjang 10 m, lakukan 3 kali pengulangan.
- c. Menjelaskan materi pembelajaran dengan jelas. Guru mengarahkan pertanyaan-pertanyaan seputaran *passing* dalam sepak bola, memancing siswa untuk bertanya mengenai *passing* dalam sepak bola.
- d. Setelah selesai tanya jawab maka suruh salah satu siswa yang dianggap mampu mencontohkan bagaimana *passing* yang benar dalam sepak bola. Setelah semua siswa mengerti dengan materi yang diberikan maka semua siswa disuruh melakukan *passing* di tempat secara berpasangan sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan yang mereka miliki. Lakukan 1 x 10 menit. Setelah siswa melakukan *passing* dilakukan evaluasi, koreksi apa yang telah mereka lakukan. Setelah itu siswa disuruh melakukan *passing* secara berpasangan, namun dalam keadaan bergerak dan saling berkompetisi. Lakukan lagi selama 1 x 10 menit.

- e. Buat lapangan 10 x 10 m, suruh siswa bermain *mini game* di dalam lapangan tersebut. Sasaran utamanya gawang kecil (1 m) di setiap ujung-ujung lapangan masing-masing. Lakukan selama 1 x 10 m.

C. Penutup

- a. Siswa disuruh berkumpul dan melakukan *cooling down* secara berpasangan.
- b. Siswa disuruh duduk dalam barisan sambil melepaskan lelah dan kaki diluruskan.
- c. Guru memancing siswa untuk bertanya seputar materi yang telah diberikan.
- d. Guru bertanya tentang materi yang diberikan.
- e. Guru memberikan gambaran tentang materi lanjutan untuk minggu selanjutnya.
- f. Siswa berbaris kembali, bersyukur, dan mengucapkan salam.

Senam Lantai

Materi : *Rolling* ke Depan

Perlengkapan : Peluit dan Matras

A. Pendahuluan

- a. Menyiapkan siswa dalam bentuk barisan, mulai dari ke luar ruangan sampai ke lapangan siswa tertib dalam barisan. Hal ini dilakukan supaya siswa yang akan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak mengganggu kelas lain yang sedang belajar.
- b. Memberikan salam pembuka dan menyapa siswa, salam pembuka diharapkan dapat meningkatkan ketakwaan siswa terhadap Tuhan YME, selain menyapa siswa seorang guru juga harus mempertanyakan kepada siswa apakah mereka sudah sarapan (apabila kelas pendidikan jasmani di pagi hari), mempertanyakan apakah semua siswa dalam keadaan sehat atau ada yang tidak bisa mengikuti proses pembelajaran.
- c. Absensi, untuk mengetahui apakah semua siswa hadir atau tidak.
- d. Berdoa, meningkatkan ketakwaan siswa terhadap Tuhan YME.
- e. Apersepsi, mengaitkan materi minggu yang lalu dengan materi yang akan kita berikan hari ini. Atau bisa saja kita mengulang kembali apa yang sudah kita berikan pada minggu sebelumnya.

- f. Motivasi, hal yang diharapkan dapat menimbulkan semangat kepada siswa untuk melakukan/ikut serta dalam proses pembelajaran. Bisa menghimbau siswa yang kurang hobi bergerak untuk ikut serta dalam proses pembelajaran.
- g. Menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi dasar atau kompetensi inti.

B. Kegiatan Inti

Kegiatan inti terdiri dari penguasaan materi yang akan diberikan kepada siswa, kegiatannya berupa:

- a. *Warming up* umum, terdiri dari pemanasan umum atau global yang bisa diberikan kepada siswa.
- b. *Warming up* khusus, pemanasan khusus yang mengarah kepada materi yang akan kita berikan. Dalam proses pembelajaran di sekolah guru harus mampu membuat proses pembelajaran semenarik mungkin. Pemanasan khusus untuk materi senam lantai di antaranya adalah dengan membuat permainan kecil, permainan kecil saling melompati teman yang berada dalam keadaan jongkok/menggulungkan badannya. Anak yang melompat harus menyentuh salah satu dari teman-temannya yang sedang jongkok, siswa yang disentuh harus bergantian melompati teman yang lainnya. Sementara siswa yang menyentuh menggantikan posisi temannya yang sudah bergerak untuk melompat. Begitu seterusnya sampai waktu yang ditentukan habis. Catatan untuk permainan kecil ini adalah siswa putra dan putri harus dipisahkan.
- c. Menjelaskan materi pembelajaran dengan jelas. Guru mengarahkan pertanyaan-pertanyaan seputaran *rolling* ke depan dalam senam lantai, memancing siswa untuk bertanya mengenai *rolling* ke depan dalam senam lantai.
- d. Setelah selesai tanya jawab maka suruh salah satu siswa yang dianggap mampu mencontohkan bagaimana cara *rolling* ke depan yang benar dalam senam lantai dengan bantuan guru. Guru harus menjelaskan teknik pelaksanaan *roll* ke depan yang baik dan benar. Setelah semua siswa mengerti dengan materi yang diberikan maka semua siswa disuruh melakukan *roll* ke depan di tempat secara berpasangan sesuai dengan arahan guru. Lakukan secara berulang-ulang. Setelah siswa melakukan kegiatan *rolling* ke depan lakukan evaluasi, koreksi apa yang telah mereka lakukan. Setelah itu siswa disuruh melakukan *rolling* ke

depan masing-masing individu tanpa bantuan temannya. Lakukan lagi sampai siswa merasa paham dan bisa melakukan gerakannya.

D. Penutup

- a. Siswa disuruh berkumpul dan melakukan *cooling down* secara berpasangan.
- b. Siswa disuruh duduk dalam barisan sambil melepaskan lelah dan kaki diluruskan.
- c. Guru memancing siswa untuk bertanya seputar materi yang telah diberikan.
- d. Guru bertanya tentang materi yang diberikan.
- e. Guru memberikan gambaran tentang materi lanjutan untuk minggu selanjutnya. Siswa berbaris kembali, bersyukur, dan mengucapkan salam.

Bela Diri Pencak Silat

Materi : Pencak Silat

Perlengkapan : Peluit dan Matras

A. Pendahuluan

- a. Menyiapkan siswa dalam bentuk barisan, mulai dari ke luar ruangan sampai ke lapangan siswa tertib dalam barisan. Hal ini dilakukan supaya siswa yang akan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak mengganggu kelas lain yang sedang belajar.
- b. Memberikan salam pembuka dan menyapa siswa, salam pembuka diharapkan dapat meningkatkan ketakwaan siswa terhadap Tuhan YME, selain menyapa siswa seorang guru juga harus mempertanyakan kepada siswa apakah mereka sudah sarapan (apabila kelas pendidikan jasmani di pagi hari), mempertanyakan apakah semua siswa dalam keadaan sehat atau ada yang tidak bisa mengikuti proses pembelajaran.
- c. Absensi, untuk mengetahui apakah semua siswa hadir atau tidak.
- d. Berdoa, meningkatkan ketakwaan siswa terhadap Tuhan YME.
- e. Apersepsi, mengaitkan materi minggu yang lalu dengan materi yang akan kita berikan hari ini. Atau bisa saja kita mengulang kembali apa yang sudah kita berikan pada minggu sebelumnya.
- f. Motivasi, hal yang diharapkan dapat menimbulkan semangat kepada siswa untuk melakukan/ikut serta dalam proses pembelajaran. Bisa

menghimbau siswa yang kurang hobi bergerak untuk ikut serta dalam proses pembelajaran.

- g. Menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi dasar atau kompetensi inti.

B. Inti

Kegiatan inti terdiri dari penguasaan materi yang akan diberikan kepada siswa, kegiatannya berupa:

- a. *Warming up* umum, terdiri dari pemanasan umum atau global yang bisa diberikan kepada siswa.
- b. *Warming up* khusus, pemanasan khusus yang mengarah kepada materi yang akan kita berikan. Dalam proses pembelajaran di sekolah guru harus mampu membuat proses pembelajaran semenarik mungkin. Salah satu bentuknya adalah dalam bentuk permainan kecil. Siswa melakukan permainan ular tangkap, atau bentuk permainan kecil lainnya.
- c. Menjelaskan materi pembelajaran dengan jelas. Guru mengarahkan pertanyaan-pertanyaan seputaran pencak silat, baik itu pukulan, tendangan, tangkisan, ataupun elakan. Hal ini gunanya adalah memancing siswa untuk bertanya mengenai gerakan-gerakan dalam pencak silat.
- d. Setelah selesai tanya jawab maka suruh salah satu siswa yang dianggap mampu mencontohkan gerakan pencak silat yang benar. Setelah semua siswa mengerti dengan materi yang diberikan maka semua siswa disuruh melakukan gerakan pencak silat di tempat sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan yang mereka miliki. Lakukan 1 x 10 menit. Setelah siswa melakukan gerakan pencak silat lakukan evaluasi, koreksi apa yang telah mereka lakukan. Setelah itu siswa disuruh melakukan gerakan pencak silat yang benar sesuai dengan aturan. Lakukan lagi selama 1 x 10 menit.

C. Penutup

- a. Siswa disuruh berkumpul dan melakukan *cooling down* secara berpasangan.
- b. Siswa disuruh duduk dalam barisan sambil melepaskan lelah dan kaki diluruskan.
- c. Guru memancing siswa untuk bertanya seputar materi yang telah diberikan.

- d. Guru bertanya tentang materi yang diberikan.
- e. Guru memberikan gambaran tentang materi lanjutan untuk minggu selanjutnya.
- f. Siswa berbaris kembali, bersyukur, dan mengucapkan salam.

Olahraga Air

Materi : Renang

Perlengkapan : Peluit dan Papan Luncur

A. Pendahuluan

- a. Peserta didik disiapkan dalam 4 (empat) barisan bersaf, dengan catatan semua peserta didik bisa melihat guru.
- b. Ketua kelas memimpin berdoa sebelum melaksanakan proses belajar mengajar, agar diberi keselamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- c. Mengecek kehadiran para siswa serta menanyakan apakah mereka semua berada dalam keadaan sehat.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada hari ini.
- e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat belajar berenang untuk kehidupan sehari-hari.
- f. Melakukan apersepsi dengan cara tanya jawab.
- g. Siswa dipersiapkan untuk melakukan pemanasan. Pemanasan yang diberikan dalam bentuk permainan, yaitu permainan hiu dan ikan kecil. Siapkan 5 orang siswa yang akan berperan sebagai ikan hiu, siswa lainnya bertindak sebagai ikan kecil. Ikan hiu bertugas menangkap ikan-ikan kecil yang berserakan di dalam air, apabila ikan kecil tersebut berhasil ditangkap oleh ikan hiu maka si ikan kecil berhak membantu ikan hiu untuk mencari mangsa lainnya. Pada saat mengejar dan dikejar siswa tidak diperbolehkan untuk menginjak dasar kolam ataupun berjalan di dasar kolam. Siswa harus menghindari dengan cara berenang.

B. Kegiatan Inti

- a. Siswa mendengarkan dan melihat guru menjelaskan tentang bagaimana teknik pengambilan napas dalam renang gaya *crawl*.

Guru menjelaskan dengan menggunakan media ajar, yakni gambar yang sudah ditempel pada sebuah papan agar terlihat oleh semua siswa. Gambar tersebut juga harus menarik.

- b. Setelah guru menjelaskan tentang teknik pengambilan napas dalam renang maka guru memancing siswa untuk memberikan pertanyaan terkait dengan materi yang telah dijelaskan. Guru harus bisa merangsang pertanyaan tentang hal-hal yang berkaitan dengan teknik pengambilan napas. Contoh, bagaimana posisi kepala pada saat melepaskan napas secara perlahan-lahan di dalam air. Membuang napas di dalam air dengan apa?
- c. Siswa melakukan gerakan pengambilan napas seperti yang telah diajarkan, dilakukan di darat.
- d. Siswa mempraktikkan teknik pengambilan napas di dalam air dengan cara berdiri di tempat.
- e. Siswa melakukan koordinasi antara gerakan tangan, gerakan kaki, (materi minggu sebelumnya) dan teknik pengambilan napas dengan metode 4 x 1 (4 kali dorongan 1 kali ambil napas) dengan bantuan pelampung.
- f. Saat melakukan siswa melihat, mencermati, dan mengoreksi setiap gerakan-gerakan temannya yang belum baik.
- g. Siswa menemukan kesalahan yang sering dilakukan oleh teman-temannya.
- h. Siswa menganalisis setiap kesalahan yang dilakukan rekannya.
- i. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok, lakukan kompetisi berenang dengan gaya *crawl*.
- j. Siswa dapat menganalisis apa penyebab kalah dan menangnya tim mereka.
- k. Siswa dapat menemukan teknik renang gaya *crawl* yang paling efektif.
- l. Peserta didik dapat menemukan konsep renang gaya *crawl*.
- m. Semua siswa berkumpul, masing-masing kelompok harus mempresentasikan hasil pengamatan mereka terkait koordinasi keseluruhan renang gaya *crawl*.
- n. Peserta didik berdiskusi terkait pembelajaran dengan memberikan masukan dan pertanyaan.

- o. Guru memberikan umpan balik terkait dengan materi yang telah selesai dilaksanakan.
- p. Guru memberikan penilaian keaktifan siswa.

C. Penutup

- a. Siswa melakukan penenangan dan *colling down* agar otot-otot tidak sakit.
- b. Guru dan peserta didik merumuskan hasil pembelajaran hari ini.
- c. Guru dan siswa bersama-sama bersyukur atas lancarnya pembelajaran pada hari ini.
- d. Setiap kelompok mengembalikan perlengkapan ke tempat penyimpanan perlengkapan.

SOAL UJIAN

- 1. Salah satu faktor penting untuk mewujudkan pengajaran yang sukses adalah ...
 - a. Perumusan tujuan pembelajaran
 - b. Partisipasi aktif guru dan siswa
 - c. Memperhatikan perbedaan kemampuan siswa
 - d. Memperjelas konteks belajar gerak pada siswa

Jawaban: (A)

- 2. Berkenaan dengan perumusan tujuan pembelajaran, beberapa syarat yang harus dipenuhi, *kecuali*
 - a. Tujuan dijabarkan dalam ungkapan perilaku yang dapat diamati
 - b. Isi dan tugas ajar yang dipelajari dijabarkan secara jelas
 - c. Rumusan tujuan memungkinkan untuk diukur dan dievaluasi
 - d. Tujuan pembelajaran dipandang sebagai paparan yang abstrak

Jawaban: (D)

- 3. Salah satu prinsip penting dalam pendidikan jasmani adalah...
 - a. Memberikan pelayanan pembelajaran secara normal
 - b. Partisipasi siswa terlibat secara penuh dan merata
 - c. Memadukan beberapa unsur penting dalam pengajaran
 - d. Rumusan tujuan berdasarkan perubahan tingkah laku siswa

Jawaban: (B)

4. Pengajaran disebut sukses bila, *kecuali* ...
- Mampu menciptakan suasana belajar yang tertib
 - Memberikan rasa aman dan kesempatan pada setiap siswa
 - Guru menentukan cara mengatasi kesulitan yang dihadapi siswa
 - Pengajaran selalu bertitik tolak dari rumusan tujuan

Jawaban: (C)

5. Jelaskan tiga tujuan utama perlunya pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti!

Jawaban:

- Menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar
 - Merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat
 - Meregang otot sendi hingga bahaya cedera dapat diminimalisasi
6. Jelaskan dua alasan penting, mengapa perlu digunakan beberapa metode dalam PBM pendidikan jasmani!

Jawaban:

- Mendorong terciptanya suasana belajar mengajar siswa
- Agar guru dan siswa sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing

SOAL UJIAN

1. Perumusan tujuan pembelajaran merupakan salah satu faktor penting untuk?

Jawaban: Mewujudkan pengajaran yang sukses

2. Jelaskan tiga syarat yang harus dipenuhi, berkenaan dengan perumusan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani?

Jawaban: (1) tujuan dijabarkan dalam ungkapan perilaku yang dapat diamati, (2) isi dan tugas ajar yang dipelajari dijabarkan secara jelas, dan (3) rumusan tujuan memungkinkan untuk diukur dan dievaluasi

3. Sebutkan tiga prinsip penting dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani?

Jawaban: (1) memberikan pelayanan pembelajaran secara normal, (2) memadukan beberapa unsur penting dalam pengajaran, dan (3) rumusan tujuan berdasarkan perubahan tingkah laku siswa

4. Jelaskan tiga kriteria pelaksanaan proses pengajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan sukses!

Jawaban: (1) mampu menciptakan suasana belajar yang tertib, (2) memberikan rasa aman dan kesempatan pada setiap siswa, dan (3) pengajaran selalu bertitik tolak dari rumusan tujuan

5. Jelaskan tiga tujuan utama perlunya pemanasan sebelum kegiatan inti!

Jawaban: (1) menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar, (2) merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, dan (3) meregang otot sendi hingga bahaya cedera dapat diminimalisasi

6. Jelaskan dua alasan penting, mengapa perlu digunakan beberapa metode dalam PBM pendidikan jasmani!

Jawaban: (1) mendorong terciptanya suasana belajar mengajarkan siswa untuk belajar, dan (2) agar guru dan siswa sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing

7. Ada tiga prinsip pemanfaatan sumber daya berupa alat, waktu, dan ruang dalam PBM pendidikan jasmani. Jelaskan prinsip yang dimaksud!

Jawaban: (1) memperhatikan upaya pengembangan kreativitas anak melakukan tugas, (2) memperhatikan rangsangan maksimal terhadap perkembangan penalaran anak, dan (3) memperhatikan perkembangan keterampilan sosial anak

8. Salah satu kegiatan rutin, ketika proses pembelajaran dimulai, guru pendidikan jasmani perlu melakukan, (1)....., agar siswa segera dapat memusatkan perhatiannya terhadap pembelajaran, kegiatan dimaksud lazim disebut dengan, (2), selain untuk tujuan mempersiapkan organ tubuh teknik membuka kelas ini merupakan, (3).....

Jawaban : (1) kegiatan penyesuaian, (2) kegiatan pemanasan, dan (3) cara untuk memusatkan perhatian siswa

Selamat bekerja, semoga sukses!



DAFTAR PUSTAKA

- Adams, IAIN dan B.E. Rahantoknam. 1998. *Pendidikan Jasmani dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis, Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Asril, Zainal. 2012. *Micro Teaching*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Atmaka, Dri. 2004. *Tips Menjadi Guru Kreatif*. Bandung: Yrama Widya.
- Azis, Syamsir. 1998. "Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif di Sekolah Dasar". *Makalah*. Padang: FPOK-IKIP.
- Gabbard, Carl, dkk. 1987. *Physical Education for Children (Building the Foundation)*. Englewood Cliffs, New-Yersey 07632: Printice-Hall, INC.
- Irawan, Prasetya. 1999. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Repro-International.
- Kagermann, H., W.D. Lukas, dan W. Wahlster. 2013. *Final Report: Recommendations for Implementing the Strategic Initiative Industrie 4.0*. Industrie 4.0 Working Group.
- Lutan, Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Direktorat Jendral Olahraga.

- _____. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- _____. 2000. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, Universitas Terbuka.
- Merkel, A. 2014. "Speech by Federal Chancellor Angela Merkel to the OECD Conference". https://www.bundesregierung.de/Content/EN/Reden/2014/2014-02-19-oecd-merkel-paris_en.html. Diakses pada 11 Maret 2017.
- Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum. Jakarta: Depdikbud.
- Schurre, L. Evelyn. 1980. *Movement Experiences for Children (A Humanistic Approach to Elementary School Physical Education)*. Englewood Cliffs, New-Yersey 07632: Printice-Hall, INC.
- Subagiyo, dkk. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, Universitas Terbuka.
- Sudarman. 2013. *Pendekatan-Pendekatan Ilmiah dalam Pembelajaran*. Jakarta: Pusbangprodik.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 11.
- UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

LAMPIRAN 1

CONTOH SILABUS



Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan

X

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p>					
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p>					
<p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.1. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Sepak bola</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik permainan sepak bola (mengumpun, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan/atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpun, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpun, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar sepak bola, misalnya: bagaimana jalannya bola jika (mengumpun, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola "bagaimana pergerakan bola?", apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berapakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan dituju. Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengumpun bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin. Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh. Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>5 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepak bola Tiang gawang Tiang pancang Peluit TV Video Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin. Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang. Mengombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri. Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Mengubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			
	Bola voli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan/atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>). Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya: bagaimana jalannya bola jika (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>), manakah yang lebih hasilnya, bagaimana pergerakan bola bila mengubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila mengubah posisi togok dalam melakukan gerakan (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>). Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bola voli. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bola voli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Melakukan <i>smash</i> dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Mengombinasikan gerak melompat dan memukul bola. Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan perkenaan bola dan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan <i>passing</i>. Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Bola basket</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan/atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya: bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan. • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bola basket. • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakkan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan <i>lay up</i> dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerja sama, percaya diri, disiplin, dan toleransi. • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Softball</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. Peserta didik mengamati pertandingan softball secara langsung dan/atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul). Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar permainan softball, misalnya: bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola diubah, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan memengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan softball. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Pelut Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke <i>base</i>, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke <i>base</i>, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke <i>base</i>, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/ video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke <i>base</i>, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke <i>base</i>, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul). <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke <i>base</i>, dan memukul bola menggunakan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			
	Bulu tangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. Peserta didik mengamati pertandingan bulu tangkis secara langsung dan/atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah). Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang dipergakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya: bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket diubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan memengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulu tangkis terhadap kesehatan. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bulu tangkis. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulu tangkis. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan permainan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Raket <i>Shuttlecock</i> Lapangan bulu tangkis Net/jaring bulu tangkis Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyalang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> arah bola menyalang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola menyalang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 				

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dengan bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola menyalang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah). <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulu tangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Tenis meja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan/atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>), misalnya: bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet diubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan memengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan. • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan tenis meja. • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan tenis meja. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jaring tenis meja • Peluit • Sumber: Buku Penjasor/kes SMA Kelas XI, Tim Puskrubuk Kemdikbud, Jakarta: Puskrubuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan berbagai variasi keterampilan gerak servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan berbagai variasi keterampilan gerak servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>). <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, servis, dan <i>smash</i>) dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			

SILABUS SMA/MA:

Nama Sekolah : SMA/MA

Kelas/Semester : X

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan/atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat), misalnya: apakah teknik tumpuan memengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan memengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Atletik (lompat tinggi)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara langsung dan/atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), misalnya: apakah teknik tumpuan memengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan memengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan. • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam lompat tinggi. • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/<i>track</i> atletik • Bak lompat tinggi • Tiang mistar • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menjelaskan variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat). <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Bela diri (pencak silat)</p>	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga bela diri pencak silat melalui video, TV, media yang lain, ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga bela diri pencak silat yang dipergakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga bela diri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok. Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan bela diri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan bela diri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Gong Peluit Sumber: Buku Penjaskes SMA Kelas X, Tim Puskrubuk Kemdikbud, Jakarta: Puskrubuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik mempragakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. <p>Mengomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan teknik yang telah didapatkannya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Senam ketangkasan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui video, TV, media yang lain, ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeteren. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok. • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang-ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang-ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam ketangkasan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teknik yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman. 			

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Aktivitas senam ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui video, TV, ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok. • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>4 x 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • <i>Tape recorder</i> • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta; Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih rangkain gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. <p>Mengomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan senam ritmik tanpa menggunakan alat dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 			

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.	Aktivitas kebugaran	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV, ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok. • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Mempragakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Mempragakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Mempragakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Mempragakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <p>Mengasiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelincahan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m pa dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengespresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air.*	Aktivitas renang gaya dada	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV, ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada yang dipraktikkan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok. • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Klam renang • Pelampung renang • Kacamata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud
4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, sekoci, dan lain sebagainya).*		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeragakan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian, dan tanggung jawab. • Memeragakan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian, dan tanggung jawab. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempragakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian, dan tanggung jawab. • Mempragakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian, dan tanggung jawab. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian, dan tanggung jawab. • Mempragakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan menerapkan teknik penyelamatan yang dipelajari secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian, dan tanggung jawab. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.</p>					
<p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>	<p>Makanan dan minuman sehat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan/atau elektronik. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan, dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat peraga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X
<p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>					

SILABUS SMA/MA:

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.</p>					
3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.	Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan/atau elektronik serta membuat laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. • Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak. • Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan <i>power point</i> tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat peraga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X
4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.					

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X
Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.</p>					
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat luas.</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga, dan masyarakat luas.</p>	<p>Narkoba dan psikotropika</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan/atau elektronik serta membuat laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis, dan penggolongan narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba yang populer di Indonesia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan, dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat peraga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan <i>power point</i> tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan, dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. 			

LAMPIRAN 2

CONTOH RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:	
Kelas/Semester	:	X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	:	Teknik Dasar Bola Voli
Pertemuan ke	:	1
Waktu	:	3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar *passing* bawah bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak *passing* bawah.

7. Melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli.
8. Melakukan teknik dasar *passing* bawah melalui permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - a. Menghargai teman dan lawan.
 - b. Menerima kekalahan.
 - c. Menaati peraturan permainan.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
 - b. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.
 - c. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - d. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
 - a. Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar *passing* bawah.
 - b. Mengidentifikasi rangkaian gerak *passing* bawah.
 - c. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* bawah.
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:

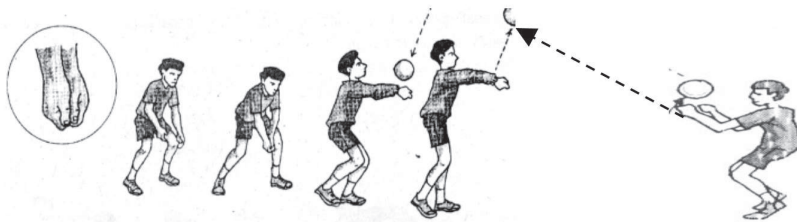
- a. Melakukan sikap awal *passing* bawah (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- b. Melakukan gerakan *passing* bawah (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- c. Melakukan sikap akhir *passing* bawah (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- d. Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan *passing* bawah.

D. Materi Pembelajaran

1. *Passing* Bawah Bola Voli

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (*passing* bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

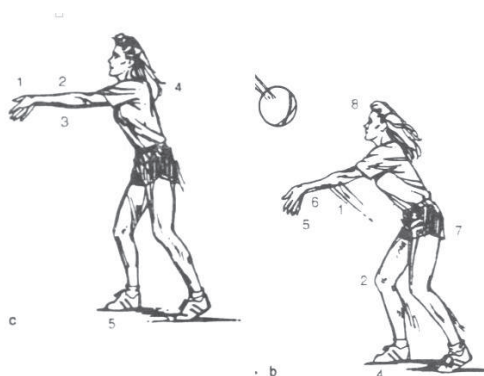


Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a) gerakan mengambil bola, b) mengatur posisi, c) memukul bola, dan d) mengarahkan bola ke arah sasaran.

1) Persiapan (Sikap Awal)

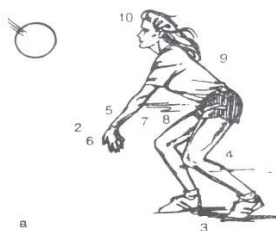
- (a) Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh.
- (b) Genggam jemari tangan.
- (c) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- (d) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) Bentuk landasan dengan lengan.
- (f) Sikut terkunci.
- (g) Lengan sejajar dengan paha .

- (h) Pinggang lurus.
- (i) Pandangan ke arah bola.



Gambar 1. Gerakan Persiapan *Passing Bawah*

- 2) Pelaksanaan (Perkenaan Bola)
 - (a) Menerima bola di depan badan.
 - (b) Sedikit mengulurkan kaki.
 - (c) Berat badan dialihkan ke depan.
 - (d) Pukulah bola jauh dari badan.
 - (e) Pinggul bergerak ke depan.
 - (f) Perhatikan bola saat menyentuh lengan.



Gambar 2. Gerakan Pelaksanaan *Passing Bawah*

- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap Akhir)
 - (a) Jari tangan tetap digenggam.
 - (b) Sikut tetap terkunci.
 - (c) Landasan mengikuti bola ke sasaran.

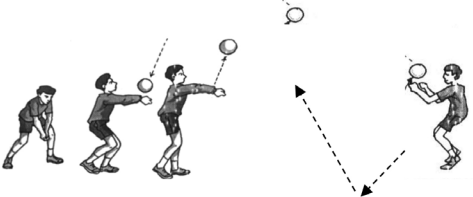
- (d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- (e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. *Problem Based Learning*.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli <i>passing</i> bawah. • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli <i>passing</i> bawah dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. • Mengamati permainan bola voli secara langsung dan/ atau di TV/video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola voli <i>passing</i> bawah dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya <i>passing</i> bawah. <p>Mencoba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan <i>passing</i> bawah sesuai dengan hasil pengamatan. • Melakukan <i>passing</i> bawah diawali dengan bola dipantul teman di tempat dan setelah mantul di lantai bola didorong dengan dua lengan (perorangan). • Melakukan <i>passing</i> bawah secara berpasangan dan berkelompok. 	85 menit

	<p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan <i>passing</i> bawah secara individu. • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan <i>passing</i> bawah.  <p>Menyaji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan <i>passing</i> bawah berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat. • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik. <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan <i>passing</i> bawah dengan berbagai kondisi. • Peserta didik melakukan <i>passing</i> bawah ke berbagai target. • Peserta didik melakukan permainan bola voli dengan menggunakan <i>passing</i> bawah. • Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian. 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi <i>passing</i> bawah. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi <i>passing</i> bawah. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa. 	<p>25 menit</p>

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:

- Lapangan, bola voli, bola karet, *cone*, peluit.

2. Sumber Belajar:

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.

Perilaku yang Diharapkan	Cek (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan.	
2. Menerima kekalahan.	
3. Menaati peraturan permainan.	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran.	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL: 10	

Buku referensi lain yang sesuai

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak *passing* bawah dalam permainan bola voli.

No.	Pertanyaan	Kriteria Perskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli!					
2.	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli!					
3.	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli!					
4.	Jelaskan rangkaian gerakan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli !					
5.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli!					
6.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli!					
7.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan).
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

- 1) Lakukan teknik dasar *passing* bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

RUBRIK PENILAIAN *PASSING* BAWAH

No.	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1.	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki meregang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam			
			- Kedua lengan di depan badan			
			- Kedua lengan lurus			

		3. Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Punggung direndahkan - Posisi badan rileks - Pandangan ke depan 	
2.	Pelaksanaan	2. Kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Kaki bergerak ke arah datangnya bola - Kaki sedikit diulurkan - Lutut diluruskan 	
		2. Tangan	<ul style="list-style-type: none"> - Pukullah bola jauh dari badan - Tangan lurus, sikut dikunci - Perkenaan bola pada lengan bagian bawah 	
		3. Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Berat badan dialihkan ke depan - Pinggul bergerak ke depan - Pandangan mata ke arah datangnya bola 	
3.	Sikap Akhir	1. Kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Salah satu kaki melangkah ke depan - Lutut diluruskan - Kedua kaki 	
		2. Tangan	<ul style="list-style-type: none"> - Jari tangan digenggam - Landasan mengikuti bola ke sasaran - Lengan sejajar di bawah bahu 	
		3. Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Pindahkan berat badan ke arah sasaran - Badan diluruskan - Perhatikan bola ke arah sasaran 	

Keterangan:

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.

3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar.
4. Nilai maksimal adalah 27.

**Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah**

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:.....

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Bola Voli
Pertemuan ke	: 2
Waktu	: 3 x 40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar servis bawah bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak servis bawah.

7. Melakukan teknik dasar servis bawah bola voli.
8. Melakukan teknik dasar servis bawah melalui permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.3 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - a. Menghargai teman dan lawan.
 - b. Menerima kekalahan.
 - c. Menaati peraturan permainan.
- 2.4 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
 - b. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.
 - c. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - d. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
 - a. Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar servis bawah.
 - b. Mengidentifikasi rangkaian gerak servis bawah.
 - c. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan servis bawah.
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:

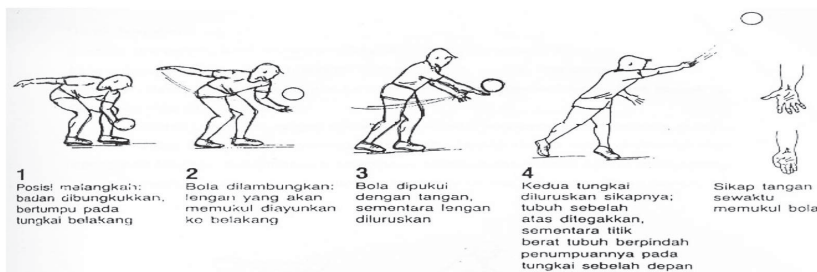
- a. Melakukan sikap awal servis bawah (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- b. Melakukan gerakan servis bawah (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- c. Melakukan sikap akhir servis bawah (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- d. Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan servis bawah.

D. Materi Pembelajaran

2. Servis Bawah Bola Voli

Servis adalah usaha atau upaya melakukan serangan pertama dengan cara memukul bola dengan salah satu tangan dengan posisi bola dari bawah.

Teknik dasar (servis bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau servis bawah yang baik adalah: a) gerakan mengambil bola, b) mengatur posisi, c) memukul bola, dan d) mengarahkan bola ke arah sasaran.

1. Posisi melangkah, badan dibungkukkan, bertumpu pada tungkai belakang.
2. Bola dilambungkan lengan yang akan memukul diayunkan ke belakang.
3. Bola dipukul dengan tangan sementara tangan diluruskan.
4. Kedua tungkai diluruskan, tubuh sebelah atas ditegakkan, sementara titik berat tubuh berpindah tumpuannya pada tungkai sebelah depan.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. *Problem Based Learning*.

F. Kegiatan Pembelajaran

No.	Langkah-Langkah	Deskripsi	Ket.
1.	Mengamati	<ul style="list-style-type: none">• Membaca buku sumber atau referensi yang berkaitan dengan olahraga bola voli.• Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.• Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan/atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (servis bawah dan atas).• Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi servis, dan <i>passing</i>) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.	
2.	Menanya	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang cara melakukan servis bawah dan servis atas dari penayangan video, guru memberikan umpan balik tentang teknik servis bawah dan servis atas.• Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan.	
3.	Mencoba	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan servis bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Melakukan servis bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Melakukan servis atas dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	

		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (servis bawah dan servis atas) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	
4.	Menalar	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan servis. • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola. • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (servis bawah dan atas) dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
5.	Menyaji	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya . • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan bola voli. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (servis bawah dan servis atas) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	
6.	Menemukan/ Mencipta	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, dan <i>smash</i>) serta menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menemukan konsep belajar. 	
7.	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi servis bawah. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi servis bawah. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran. • Berdoa. 	

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:
 - Lapangan, bola voli, bola karet, *cone*, peluit.
2. Sumber Belajar:
 - Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.
 - Buku referensi lain yang sesuai.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Perilaku yang Diharapkan	Cek (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan.	
2. Menerima kekalahan.	
3. Menaati peraturan permainan.	
B. Tanggung Jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	

C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran.	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL: 10	

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak servis bawah dalam permainan bola voli.

No.	Pertanyaan	Kriteria Perskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli!					
2.	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan servis bawah pada permainan bola voli!					
3.	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli!					
4.	Jelaskan rangkaian gerakan servis bawah dalam permainan bola voli!					
5.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan servis bawah pada permainan bola voli!					

6.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan servis bawah pada permainan bola voli!					
7.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan servis bawah pada permainan bola voli!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan).
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

- 1) Lakukan teknik dasar servis bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

RUBRIK PENILAIAN SERVIS BAWAH

No.	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1.	Sikap Awal	1. Kaki	- Salah satu kaki di depan dengan santai			
			- Lutut lurus rileks			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Salah satu tangan terkuat			
			- Telapak tangan dibuka			
			- Posisi ayunan tangan			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan sedikit bungkuk			
			- Posisi badan rileks			
			- Pandangan ke depan			
2.	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			- Kaki sedikit diulurkan			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Pukullah bola jauh dari badan			
			- Tangan lurus, sikut dikunci			
			- Perkenaan bola pada lengan bagian bawah			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan			
			- Pinggul bergerak ke depan			
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola			
3.	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan			
			- Lutut diluruskan			
			- Kedua kaki			

		2. Tangan	- Jari tangan digenggam	
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan:

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar.
4. Nilai maksimal adalah 27.

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/Semester Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema Topik	: Sepak Bola (Menendang dengan Punggung Kaki)
Pertemuan ke	: 5
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap berbagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural 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 sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan maupun menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
4. Menjelaskan macam-macam teknik dasar permainan bola besar (sepak bola).
5. Melakukan teknik dasar permainan bola besar sepak bola (menendang dengan punggung kaki).
6. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi khusus menggunakan punggung kaki untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Berdoa menurut agama masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan sikap awal pada saat melakukan teknik dasar menendang dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepak bola dengan baik dan benar.
5. Melakukan sikap awal pada tendangan dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepak bola.
6. Melakukan sikap akhir pada saat melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola.

E. Materi Pembelajaran

Sepak Bola (Tendangan dengan Menggunakan Punggung Kaki)

Tendangan dengan punggung kaki dalam permainan sepak bola merupakan kegiatan untuk mengoper atau menembak langsung ke gawang lawan untuk mencetak gol meraih poin kemenangan.

- 1) Persiapan (Sikap Awal)
 - (a) Cara meletakkan posisi kaki tendang.
 - (b) Cara meletakkan kaki yang tidak menendang.
 - (c) Posisi badan pada saat melakukan tendangan.
 - (d) Posisi letak bola pada saat awal.
 - (e) Pandangan ke arah bola.
 - (f) Pandang ke arah lawan.
- 2) Pelaksanaan (Perkenaan Bola)

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik.
2. Metode penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	20 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi tentang teknik dasar permainan sepak bola (menendang dengan menggunakan punggung kaki) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan.• Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan/atau di TV/video dan membuat catatan tentang teknik dasar permainan sepak bola (teknik dasar menendang dengan punggung kaki).• Peserta didik mengamati tentang dasar permainan sepak bola yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.	90 menit

	<p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar permainan sepak bola (menendang dengan menggunakan punggung kaki), misalnya: bagaimana cara posisi kaki pada saat melakukan tendangan, dan perkenaannya pada bola. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan. • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan sepak bola. • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/ jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan sepak bola (menendang dengan menggunakan punggung kaki). <p>Mencoba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan teknik dasar permainan sepak bola (menendang dengan menggunakan punggung kaki) dengan hasil pengamatan. • Memperagakan pola keterampilan gerak teknik dasar menendang dengan punggung kaki secara menyilang ke arah kanan dan kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok/regu/ tim dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan perkenaan bola dan kaki dengan jalannya/ pergerakan bola saat melakukan tendangan dengan punggung kaki. • Menemukan hubungan posisi badan pada saat melakukan tendangan dalam permainan sepak bola. • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan sepak bola (menendang dengan menggunakan punggung kaki) dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Menyaji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan menendang berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat. • Guru mengamati setiap gerakan menendang dalam permainan sepak bola yang dilakukan oleh peserta didik. 	
--	--	--

	<p>Mencipta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan permainan sepak bola (cara posisi letak bola, kaki, posisi berdiri, posisi tangan, dan pandangan mata). • Guru mengamati keterampilan peserta didik selama bermain untuk dijadikan bahan penilaian LKS (Lembar Kerja Siswa). <ul style="list-style-type: none"> - Anak melakukan pengamatan berbagai sumber apa saja yang memuat materi sepak bola (menendang dengan punggung kaki)! - Anak melakukan sebanyak mungkin bertanya kepada teman diskusi, dengan guru pengajar! - Anak harus berani mencoba teknik dasar menendang dengan punggung kaki berulang kali! - Anak harus memikirkan dengan logika secara individu dan diskusi sesama teman! - Anak harus bermain sepak bola dengan peraturan sesungguhnya atau modifikasi dengan penekanan teknik dasar menendang dengan punggung kaki! - Anak harus membuat variasi temuan baru untuk menendang dengan menggunakan punggung kaki! 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan evaluasi proses pembelajaran. • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran. 	25 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran:

- Bola kaki standar, karet, plastik.
- Sepatu.
- Gawang standar dan modifikasi.
- Lapangan sepak bola.
- Peluit, *stopwatch*.

2. Sumber Pembelajaran:

- Media cetak.
- TV/video tentang permainan bulu tangkis.
- Buku Pegangan Guru dan Siswa SMA Kelas X, Muhajir, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Jakarta: Erlangga.

I. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang dengan menggunakan punggung kaki, dengan unsur-unsur variasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bulu tangkis (penilaian keterampilan kecabangan)

No.	Nama Siswa	Cara Meletakkan Posisi Kaki Tendang dan yang Tidak Menendang					Letak dan Perkenaan Punggung Kaki pada Saat Melakukan Tendangan					Cara Arah Bola dan Gerak Lanjutan Akhir Gerakan Menendang					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb.																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES): 12																				

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (*affective behaviors*)

Tes sikap (afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No.	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerja Sama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya Diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			1	2	3
1.																					
2.																					
3.																					
		JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP): 18																			

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bulu tangkis dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-Butir Pertanyaan												Σ	NA			
		Soal No. 1			Soal No. 2			Soal No. 3										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																		
2.																		
3.																		
		JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF): 9																

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

Contoh Butir Pertanyaan

No.	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar servis permainan bulu tangkis!
2.	Jelaskan cara memegang raket bulu tangkis!
3.	Bagaimana cara memegang bola pada saat melakukan servis panjang?

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
Nilai Rata-Rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

Keterangan:

1. Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
2. Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
3. Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
4. Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
5. Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Melempar/Mengumpan Bola Basket
Pertemuan ke	: 6
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar melempar bola basket.
6. Menjelaskan konsep gerak melempar bola basket.
7. Melakukan teknik dasar menangkap bola basket.
8. Melakukan teknik dasar lempar tangkap melalui permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 1.3 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.5 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - a. Menghargai teman dan lawan.
 - b. Menerima kekalahan.
 - c. Menaati peraturan permainan.
- 2.6 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
 - b. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.
 - c. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - d. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
 - a. Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar.
 - b. Mengidentifikasi rangkaian gerak melempar.
 - c. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir melempar.
 - d. Melakukan analisis gerakan melempar dalam permainan.
- 4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:
 - a. Melakukan sikap awal melempar (kaki, tangan, pandangan mata).
 - b. Melakukan gerakan melempar (kaki, tangan, pandangan mata).

- c. Melakukan sikap akhir melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata).
- d. Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan lemparan tangkapan.

D. Materi Pembelajaran

3. Melempar Bola Basket

Melempar dalam permainan bola basket adalah usaha atau upaya seorang pemain bola basket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman selegunnya untuk dimainkan di lapangan sendiri maupun di lapangan lawan.

Teknik dasar melempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan lemparan *chest pass* yang baik adalah: a) gerakan memegang bola, b) mengatur posisi, c) melempar bola, dan d) mengarahkan bola ke arah sasaran.

1) Persiapan (Sikap Awal)

- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh.
- (b) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- (c) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) Pandangan ke arah teman yang akan dituju.



Gambar 1. Gerakan Persiapan *Chest Pass*

- 2) Pelaksanaan (Perkenaan Bola)
 - (a) Lemparkan bola dengan kedua tangan.
 - (b) Lemparkan dari depan dada.
 - (c) Luruskan kedua siku.
 - (d) Pergelangan tangan/*pols* diaktifkan.
 - (e) Berat badan mengikuti ke arah kaki bagian depan.



Gambar 2. Gerakan Pelaksanaan *Chest Pass*

- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap Akhir)
 - (a) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
 - (b) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.



Gambar 3. Gerakan Lanjutan *Chest Pass*

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Resiprokal.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab). • Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati). • Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya (menanya). • Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan (menanya). • Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab). • Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji). • Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar). • Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar). • Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji). • Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi). • Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternatif gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta). <p>--- LK dilampirkan.</p>	85 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan <i>chest pass</i>. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi melempar. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa. 	25 menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:
 - Lapangan, bola basket, bola karet, cone, peluit.
2. Sumber Belajar:
 - Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.
 - Buku referensi lain yang sesuai.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Perilaku yang Diharapkan	Cek (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan.	
2. Menerima kekalahan.	
3. Menaati peraturan permainan.	
B. Tanggung Jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.	

5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran.	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL: 10	

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak melempar dalam permainan bola basket.

No.	Pertanyaan	Kriteria Perskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bola basket!					
2.	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan bola basket!					
3.	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bola basket!					
4.	Jelaskan rangkaian gerakan melempar dalam permainan bola basket!					

5.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan melempar pada permainan bola basket!					
6.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan melempar pada permainan bola basket!					
7.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan melempar pada permainan bola basket!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan).
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

- 1) Lakukan teknik dasar melempar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

RUBRIK PENILAIAN MELEMPAR

No.	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1.	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki meregang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Kedua tangan memegang bola			
			- Kedua lengan ditekuk di depan dada			
			- Kedua lengan rileks			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan rileks			
			- Pandangan ke depan			
2.	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya lemparan bola			
			- Kaki sedikit diulurkan			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Bola diluncurkan			
			- Tangan didorongkan lurus			
			- Pergelangan diaktifkan			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan			
			- Pinggul bergerak ke depan			
			- Pandangan mata ke arah datangnya lajunya bola			
3.	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan			
			- Lutut diluruskan			
			- Kedua kaki			
		2. Tangan	- Jari tangan diaktifkan			
			- Tangan mengikuti bola ke sasaran			
			- Lengan sejajar di bawah bahu			

		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan:

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27.

**Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah**

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Sub/Tema	: Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis
Pertemuan ke	: 7
Waktu	: 3 x 45 Menit (2 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran.
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
6. Menjelaskan permainan bulu tangkis.
7. Melakukan permainan bulu tangkis.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

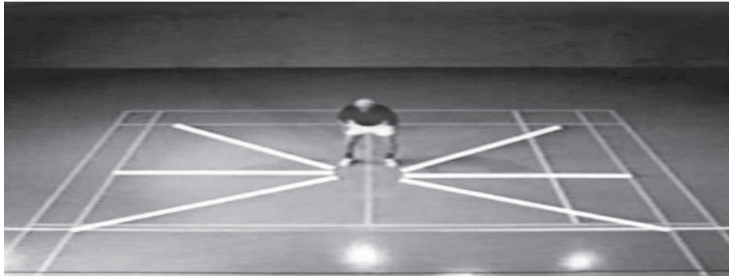
1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran.
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
6. Menjelaskan cara bermain bulu tangkis dengan benar.
7. Menjelaskan peraturan permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.
8. Melakukan permainan bulu tangkis dengan benar.
9. Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Badminton (*Footwork*, Pegangan *Forehand* dan *Backhand*, Pukulan *Forehand* dan *Backhand*, Servis Pendek dan Panjang)

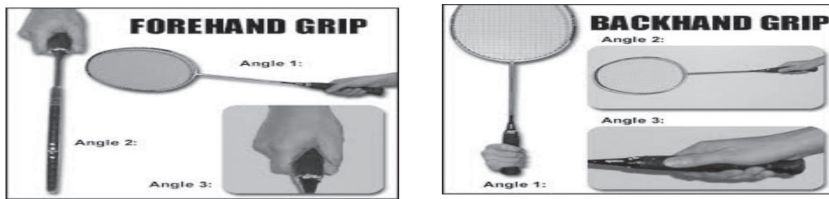
Bulu tangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

- 1) Persiapan (Sikap Awal Melakukan *Footwork*)
 - (a) Bersiap di tengah-tengah lapangan.
 - (b) Berlari menuju arah ke depan, samping kanan-kiri, dan ke belakang.



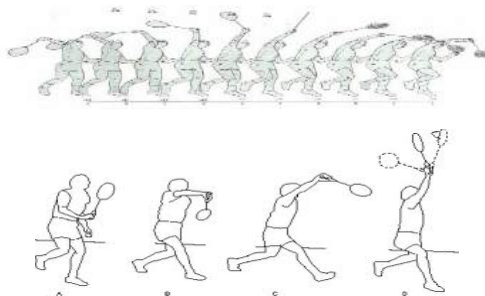
Gambar 1. *Footwork* dalam Badminton

- 2) Pegangan *Forehand* (Pegangan Jabat Tangan) dan *Backhand* (Pegangan Bertumpu dengan Ibu Jari)



Gambar 2. Pegangan *Forehand* dan *Backhand*

- 3) Pukulan *Forehand* dan *Backhand*



Gambar 3. Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

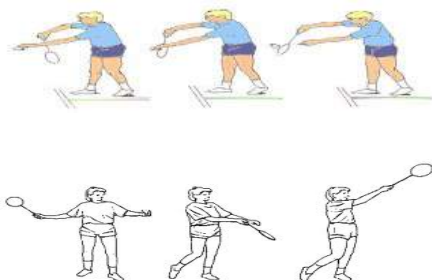
- 4) Servis Pendek dan Panjang

- (a) Servis pendek

- Bersiap berdiri di belakang garis serang.
- Pegangan yang biasa digunakan yakni *backhand*.
- Jatuhnya *shuttlecock* berada di dekat garis serang lawan.

(b) Servis panjang

- Bersiap di tengah lapangan sesuai dengan tempatnya.
- Pegangan menggunakan *forehand*.
- Ayunkan raket sekeras mungkin hingga *shuttlecock* jatuh di dekat garis belakang lawan.



Gambar 4. Servis Pendek dan Panjang

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*).
2. Metode : penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain).	30 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan.• Peserta didik mengamati pertandingan bulu tangkis secara langsung dan/atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah).	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya: bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket diubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan memengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulu tangkis terhadap kesehatan. • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bulu tangkis. • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulu tangkis. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>forehand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan <i>backhand</i> sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah). • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulu tangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, <i>footwork</i>, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain). • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran. 	20 menit

H. Sumber Belajar

- Lapangan bulu tangkis.
- Raket, net, *shuttlecock*.
- Buku referensi, Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Erlangga.
- Buku referensi, LKS TUNTAS.

I. Penilaian

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Memakai seragam olahraga lengkap			
	Membawa perlengkapan bulu tangkis			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau menjadi pasangan buat teman yang membutuhkan			
	Merapikan kembali peralatan			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

1. BT : Belum Tampak
2. MT : Mulai Tampak
3. TN : Tampak Nyata

b. Penilaian Pengetahuan

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Penskoran
1.	Memahami konsep keterampilan gerakan fundamental salah satu permainan bola kecil	a. Menyebut jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar, tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

Soal Uji Tulis

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bulu tangkis? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
2. Sebutkan dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bulu tangkis!
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis!

c. Penilaian Keterampilan

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Penskoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik	a. Posisi dan sikap awal melakukan pukulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap tubuh tegak, tangan kanan berada di belakang dengan posisi akan melakukan pukulan 2. Badan agak tegak dengan posisi serong ke kanan 3. Kedua lengan rileks dan posisi tangan kiri lurus ke depan ketika akan melakukan pukulan 4. Pandangan mata fokus melihat <i>shuttlecock</i> yang datang 	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika datang kok ayunkan/pukul <i>shuttlecock</i> ketika kok masih berada di atas kepala 2. Badan mengikuti ayunan dari tangan untuk membantu gerakan tangan agar lebih rileks 3. Tangan kiri ditarik ke bawah ketika tangan kanan melakukan pukulan atas dan ayunkan tangan kanan dari atas ke bawah 4. Pandangan fokus melihat datang dan melayangnya <i>shuttlecock</i> di udara 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki kembali ke semula setelah melakukan pukulan 2. Badan kembali ke posisi semula dan bersiap kembali untuk melakukan pukulan selanjutnya 3. Tangan kanan dan kiri setelah melakukan pukulan kembali ke posisi siap dan tidak membiarkan posisi tangan yang memegang raket berada lebih rendah dari perut 4. Pandangan tetap terfokus sebelum <i>rally</i> dalam permainan berakhir 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

2. Instrumen Penilaian dalam Bentuk Lembar Pengamatan

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan mata		

3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Contoh:

No.	Nama Peserta Didik	Posisi/Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Jujun													
2.	Asep													
3.	Sri													
.....

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Aktivitas Kebugaran
Pertemuan ke	: 8
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural 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.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan latihan teknik kebugaran jasmani.
6. Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani.
7. Melakukan latihan teknik kebugaran jasmani.
8. Melakukan latihan teknik kekuatan dalam permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

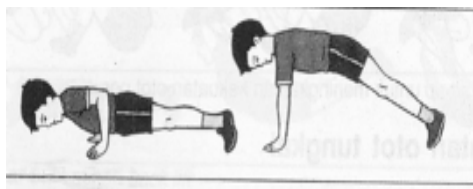
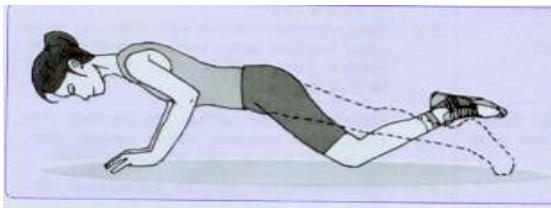
- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - a. Menghargai teman dan lawan.
 - b. Menerima kekalahan.
 - c. Menaati peraturan permainan.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran:
 - a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
 - b. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.
 - c. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - d. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- 4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani:
 - a. Menjelaskan konsep gerak fundamental latihan teknik *push up*.
 - b. Melakukan sikap awal *push up* (kaki, tangan, dan posisi badan).
 - c. Mengidentifikasi rangkaian gerak *push up*.

- d. Melakukan gerakan *push up* (kaki, tangan, dan posisi badan).
- e. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir *push up*.
- f. Melakukan analisis gerakan *push up* dalam permainan.

D. Materi Pembelajaran

4. *Push Up*

- Untuk putra: Siswa mengambil posisi telungkup kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu. Turunkan badan sampai menyentuh matras/lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai posisi semula.
- Untuk putri: Siswa mengambil posisi tengkurap lutut ditekuk, tangan lurus terbuka selebar bahu, berat badan di sangga lengan. Turunkan badan sampai menyentuh matras/lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai posisi semula.



5. *Sit Up*

- Siswa berbaring telentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas. Kedua lengan merapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat.
- Seorang siswa berlutut di depan siswa yang menjadi *testee*, membantu menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai.

- Dengan aba-aba “ya”, siswa (*testee*) berusaha duduk sambil menyentuh kedua lutut dengan sikunya.
- Selanjutnya siswa (*testee*) kembali ke sikap semula.

Catatan:

- Jari-jari tangan harus tetap bersilang selip dan melekat pada tengkuk selama tes berlangsung.
- Selama latihan berlangsung, lutut tetap seperti semula.
- Kedua siku tidak boleh ikut membantu menolak.
- Gerakan yang betul apabila kedua siku menyentuh/melewati kedua lutut.



6. *Lompat Bilah Bambu*

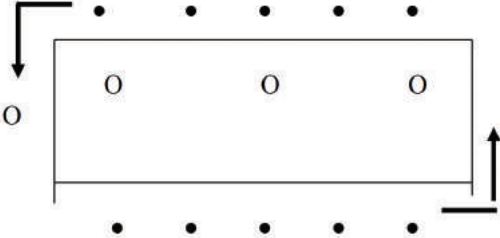

- Maju mundur melewati bilah bambu dengan menggunakan dua kaki.

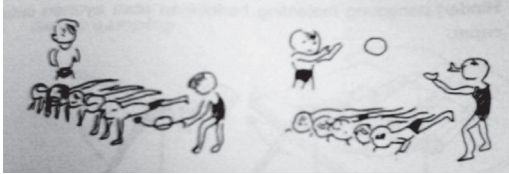
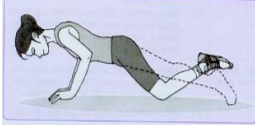





E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Resiprokal.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan bersaf, berhitung, berdoa, dan absensi. Siswa melakukan penguluran dan peregangan dari gerakan kepala, tangan, pinggang, dan gerakan kaki. Menemukan sarang: Cara bermain: seluruh anak berlari melingkari seputar arena bermain. Pada saat aba-aba yang diberikan guru, siswa berlari ke arah hulahop yang diletakkan di tengah lapangan permainan. Siswa menginjakkan salah satu kakinya ke dalam hulahop (sesuai perintah guru, misalnya berlima, berdua, dan seterusnya). Siswa yang salah satu kakinya tidak berada dalam hulahop berlari melingkari temannya yang menginjak hulahop. 	30 menit
	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan penjelasan materi pelajaran Siswa berbaris empat bersaf berhadapan, dibagi menjadi kelompok barisan 1, 2, 3, dan 4. Secara bergantian siswa berlari ke arah pasangan di depannya, kemudian melakukan gerakan berlari memegang garis bolak-balik, lari maju mundur di sekitar garis, bermain dorong kereta, berlari engklek, kemudian kembali ke tempat semula.  <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan latihan <i>push up</i>: bola digelundungkan di bawah sekelompok siswa yang telungkup, sehingga siswa harus mengangkat badannya bersamaan. 	

<p>Inti</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan latihan <i>push up</i> perorangan.   <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan latihan <i>sit up</i> berpasangan.  <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan latihan lompat bilah bambu dengan dua kaki maju mundur. 	<p>Inti 85</p>
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan penguluran di tempat yang teduh (sendiri atau berpasangan). • Siswa melakukan permainan kata berantai. • Berkumpul dan mendengarkan evaluasi pembelajaran. • Menugaskan siswa untuk merangkum. • Berdoa. 	<p>20 menit</p>

G. Sumber Bahan dan Alat

1. Alat/Media : Bola plastik, bola voli, bangku (boks), simpai dan peluit, matras, *stopwatch*.
2. Sumber : Kurikulum 2013, Buku Penjasorkes Ganesa, Erlangga dan Pengembangan Guru, Tiga Serangkai.

H. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan latihan *sit up* untuk meningkatkan kekuatan otot perut!
2. Jelaskan cara melakukan latihan *push up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!
3. Jelaskan cara melakukan latihan *back-up* untuk meningkatkan kekuatan otot punggung!
4. Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan untuk meningkatkan kelenturan otot!
5. Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan!

RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan latihan <i>sit up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot perut!						
2.	Jelaskan cara melakukan latihan <i>push up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot lengan !						
3.	Jelaskan cara melakukan latihan <i>back up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot punggung!						
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan untuk meningkatkan kelenturan otot!						
5.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan!						

- 3) Kriteria Penilaian Pengetahuan (Pemahaman)
1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
 2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
 3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
 4. Skor 1: Jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

b. Penilaian Keterampilan

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Lakukan latihan kekuatan otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Kekuatan Otot)		
Gerakan Awalan Gerakan (Skor 3)	Proses Melakukan Gerakan (Skor 4)	Sikap Akhir Gerakan (Skor 3)			

2. Lakukan latihan daya otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Angkat Badan/ <i>Pull Up</i>)		
Gerakan Awalan Gerakan (Skor 3)	Proses Melakukan Gerakan (Skor 4)	Sikap Akhir Gerakan (Skor 3)			

3. Lakukan latihan daya tahan aerobik!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Lari 2,4 km)		
Gerakan Awalan Gerakan (Skor 3)	Proses Melakukan Gerakan (Skor 4)	Sikap Akhir Gerakan (Skor 3)			

4. Lakukan latihan kelenturan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Merengut Kaki)		
Gerakan Awalan Gerakan (Skor 3)	Proses Melakukan Gerakan (Skor 4)	Sikap Akhir Gerakan (Skor 3)			

5. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari: (1) lari cepat 60 meter, (2) angkat tubuh/60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan banyaknya dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes TKJI SMA)		
Gerakan Awalan Gerakan (Skor 3)	Proses Melakukan Gerakan (Skor 4)	Sikap Akhir Gerakan (Skor 3)			

3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: pelaksanaan kekuatan (proses)

a) Sikap awal

Skor 3, jika:

- (1) Sikap baring telentang.
- (2) Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
- (3) Kedua tangan menopang leher bagian belakang.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan gerak

Skor 4, 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 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

c) Sikap pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika:

- (1) Posisi badan tidur telentang dan tetap rileks.
- (2) Kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
- (3) Kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

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

2. Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*push up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
... > 25 kali	... > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	90 %	Baik
15 – 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70 %	Kurang
.... < 10 kali < 5 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*sit up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
... > 30 kali	... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90 %	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70 %	Kurang
.... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*pull up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
... > 15 kali	... > 10 kali	100%	Sangat Baik
12 – 14 kali	8 – 9 kali	90 %	Baik
9 – 11 kali	6 – 7 kali	80%	Cukup
6 – 8 kali	4 – 5 kali	70 %	Kurang
..... < 6 kali < 4 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi daya tahan aerobik (lari 1.000 m untuk putri dan 1.200 m untuk putra).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
.... < 3.00 menit < 3.00 menit	100%	Sangat Baik
3.01 – 3.30 menit	3.01 – 3.30 menit	90 %	Baik
3.31 – 4.00 menit	3.31 – 4.00 menit	80%	Cukup
4.01 – 4.30 menit	4.01 – 4.30 menit	70 %	Kurang
.... > 4.30 menit > 4.30 menit	60%	Kurang Sekali

c. Penilaian Perilaku

1. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

2. Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku yang Dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja Sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah Skor Maksimal = 15			

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Bela Diri Pencak Silat
Pertemuan ke	: 9
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural 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.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 1.3 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 1.4 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

- 1.5 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 1.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.
5. Menjelaskan pukulan dalam pencak silat.
6. Menjelaskan tangkisan dalam pencak silat.
7. Menjelaskan elakan dalam pencak silat.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengomunikasikan dengan:

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.
5. Menjelaskan sikap pukulan dalam pencak silat.
6. Menjelaskan sikap tangkisan dalam pencak silat.
7. Menjelaskan sikap elakan dalam pencak silat.
8. Melakukan pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.
9. Melakukan pukulan dalam pencak silat.
10. Melakukan tangkisan dalam pencak silat.
11. Melakukan elakan dalam pencak silat.

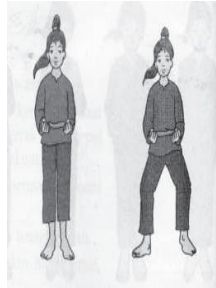
E. Materi Pembelajaran

Sikap Pasang

Sikap pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang

ada tiga bentuk, yaitu: (1) sikap pasang atas, (2) sikap pasang tengah, dan (3) sikap pasang bawah.

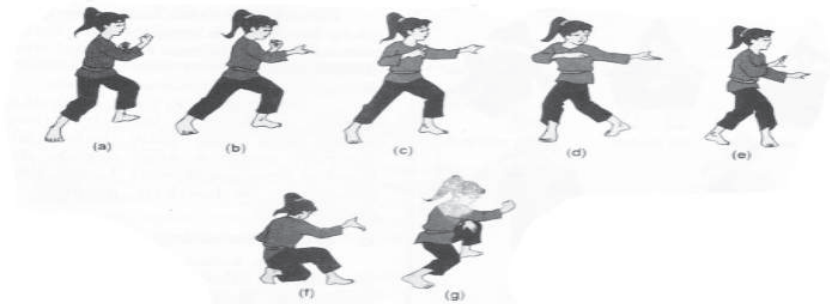
Coba kamu lakukan pembelajaran sikap pasang berikut ini.



Gambar 1. Macam-Macam Pembelajaran Sikap Pasang Pencak Silat

Pukulan

Serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara: tinju, tebak, totok, bantul, dorong, dan sodok.



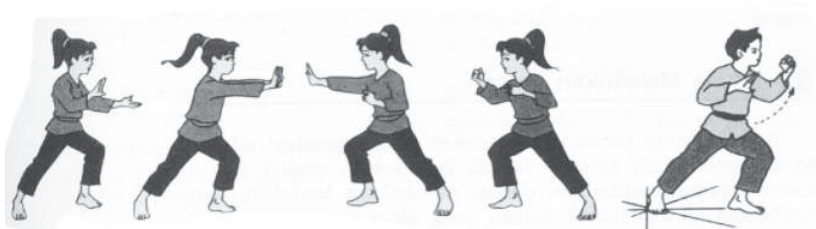
Gambar 2. Macam-Macam Serangan Tangan Pencak Silat

Serangan dengan siku dapat dilakukan dari depan, atas, bawah, samping, dan serong.

Tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku, dan kaki. Coba rasakan teknik gerakan tangkisan mana yang mudah dan sulit dilakukan.

Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

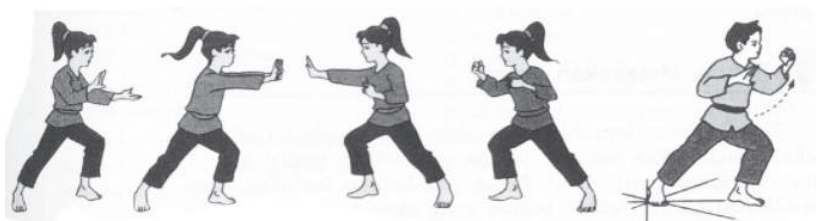


Elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Elak hadap, yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
- 2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
- 3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
- 4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Metode: penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain).	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">• Guru mendemonstrasikan sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.• Guru mendemonstrasikan sikap teknik pukulan dalam pencak silat.• Guru mendemonstrasikan sikap teknik tangkisan dalam pencak silat.• Guru mendemonstrasikan sikap teknik elakan dalam pencak silat.• Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru.• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru, yaitu sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru, yaitu teknik pukulan dalam pencak silat.• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru, yaitu teknik tangkisan dalam pencak silat.• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru, yaitu teknik elakan dalam pencak silat.	85 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain).• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.	20 menit

H. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang rindang, datar, dan aman.
- Bola, rompi.
- Buku teks.

- Buku Referensi, Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kemdikbud.
- Buku Referensi, Buku Pendidikan Olahraga dan Kesehatan oleh Drs. Agus Mukholid, M.Pd.

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

1. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan):

Lakukan teknik dasar *passing*

Keterangan: PERLU KRITERIA

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

2. Pengamatan Sikap (Sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu menaati aturan permainan, kerja sama dengan teman satu tim, dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri, dan menghargai teman.

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) mendapat nilai 1.

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

3. Kuis (Pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam pencak silat.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

4. Nilai akhir yang diperoleh siswa:

Nilai tes unjuk kerja (keterampilan) + nilai observasi (sikap) + nilai kuis (pengetahuan).

2) Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk Guru)

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Perskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	
1.	Jelaskan cara melakukan sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat!						
2.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan dalam pencak silat!						
3.	Jelaskan cara melakukan teknik tangkisan dalam pencak silat!						
4.	Jelaskan cara melakukan teknik elakan dalam pencak silat!						

3) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap pasang/kuda-kuda, teknik pukulan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.

Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

b. Penilaian Keterampilan Pencak Silat

1) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Lakukan teknik dasar gerakan pencak silat (sikap pasang kuda-kuda)

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket.
Sikap Pasang/ Kuda-Kuda (Skor 3)	Pelaksanaan Gerak (Skor 4)	Melakukan Gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes Gerakan Pencak Silat)		

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: pelaksanaan sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.

- a) Sikap awal

Skor 3, jika:

- (1) Posisi kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- (2) Lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.
- (3) Sikap kuda-kuda berdiri tegak.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

- b) Pelaksanaan gerak

Skor 4, jika:

- (1) Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) Posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- (3) Posisi badan condong ke belakang.
- (4) Pandangan mata tertuju ke depan.

Skor 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

c) Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika:

- (1) Posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
- (2) Pandangan tetap ke depan.
- (3) Badan tetap condong ke belakang.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

2. Lakukan teknik dasar gerakan pukulan dalam pencak silat

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket.
Sikap Awal Pukulan (Skor 3)	Pelaksanaan Gerak (Skor 4)	Melakukan Gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes Gerakan Pencak Silat)		

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: pelaksanaan sikap pasang/kuda-kuda dalam pencak silat.

a) Sikap awal

Skor 3, jika:

- (1) Posisi kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- (2) Lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.
- (3) Sikap pukulan diawali dengan sikap tegak.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan gerak

Skor 4, jika:

- (1) Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) Posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.

(3) Posisi badan condong ke belakang.

(4) Pandangan mata tertuju ke depan.

Skor 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

c) Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika:

(1) Posisi kaki tetap berdiri tegak.

(2) Pandangan tetap ke depan.

(3) Badan tetap condong ke belakang.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

3. Lakukan teknik dasar gerakan tangkisan dalam pencak silat

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket.
Sikap Awal Tangkisan (Skor 3)	Pelaksanaan Gerak (Skor 4)	Melakukan Gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes Gerakan Pencak Silat)		

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: pelaksanaan tangkisan.

a) Sikap awal

Skor 3, jika:

(1) Posisi kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.

(2) Lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.

(3) Sikap tangkisan diawali dengan sikap tegak.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan gerak

Skor 4, jika:

- (1) Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) Posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- (3) Posisi badan condong ke belakang.
- (4) Pandangan mata tertuju ke depan.

Skor 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

c) Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika:

- (1) Posisi kaki tetap berdiri tegak.
- (2) Pandangan tetap ke depan.
- (3) Badan tetap condong ke belakang.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

4. Lakukan teknik dasar gerakan elakan dalam pencak silat

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket.
Sikap Awal Elakan (Skor 3)	Pelaksanaan Gerak (Skor 4)	Melakukan Gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes Gerakan Pencak Silat)		

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: pelaksanaan elakan.

a) Sikap awal

Skor 3, jika:

- (1) Posisi kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- (2) Lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.

(3) Sikap elakan diawali dengan sikap tegak.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan gerak

Skor 4, jika:

(1) Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(2) Posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.

(3) Posisi badan condong ke belakang.

(4) Pandangan mata tertuju ke depan.

Skor 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

c) Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika:

(1) Posisi kaki tetap berdiri tegak.

(2) Pandangan tetap ke depan.

(3) Badan tetap condong ke belakang.

Skor 2: Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1: Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 0: Jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar.

c. Penilaian Perilaku

1. Petunjuk Penilaian

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pencak silat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

2. Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku yang dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja Sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah Skor Maksimal = 15			

d. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek yang Dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Budaya Hidup Sehat
Pertemuan ke	: 10
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, gotong-royong, kerja sama, toleran, damai, santun responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural, 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.
4. Mengelola, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh.
6. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya, keluarganya, dan masyarakat luas.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 3.1 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh:
 - a. Menjelaskan pengertian makanan dan minuman yang sehat.
 - b. Menyebutkan manfaat zat-zat gizi.
- 3.2 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya, keluarganya, dan masyarakat luas:
 - a. Menjelaskan pengertian narkoba.
 - b. Menjelaskan penyalahgunaan narkoba.
 - c. Menjelaskan penggolongan jenis-jenis narkoba.
 - d. Menjelaskan pengaruh berbagai jenis narkoba terhadap tubuh.
 - e. Menjelaskan sanksi terhadap tindak pidana narkoba.

D. Materi Pembelajaran

Kerampilan memilih makanan dan minuman yang sehat.

1. Pengetahuan tentang Makanan Sehat

- a. Arti Makanan Sehat

Kekurangan atau kelebihan zat-zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan dalam perbandingan yang seimbang. Oleh karena itu, makan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya, dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang diperlukan tubuh.

b. Guna Zat-Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi 3 golongan antara lain:

- 1) Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
- 2) Zat pembangun : protein, mineral, dan protein.
- 3) Zat pengatur : vitamin, mineral protein, dan air.

2. Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Pertumbuhan Fisik dan Mental

a. Pengaruh gizi terhadap daya kerja

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan tubuhnya terdapat cadangan zat-zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh sehari-hari akan zat gizi tidak terpenuhi. Sebaliknya, jika kelebihan zat gizi akan ditimbun dalam jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu, apabila jaringan tubuh tersebut jenuh zat-zat gizi tersebut tidak dapat ditampung dan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Dengan demikian, kekurangan atau kelebihan zat-zat gizi akan menyebabkan kelainan-kelainan pada tubuh.

b. Pengaruh gizi terhadap daya tahan

Kelainan gizi yang berat sering mengakibatkan timbulnya suatu penyakit infeksi, sebaliknya penyakit akan menyerang apabila keadaan gizi kurang.

Pada waktu kita sakit tubuh memerlukan zat-zat gizi dengan jumlah lebih banyak dari biasanya, untuk memenuhi kekurangan gizi, maka cadangan gizi akan terpakai. Apabila hal ini berlangsung lama zat gizi yang ada pada jaringan tubuh akan terpakai, yang dapat menyebabkan berkurangnya zat antibodi dalam tubuh sehingga mudah kena penyakit, karena daya tahan tubuhnya semakin melemah.

c. Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

Kekurangan gizi yang terjadi pada kanak-kanak selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani juga akan menyebabkan gangguan perkembangan mental. Selain itu, perkembangan jasmaninya tidak normal begitu pula jaringan

ototnya kurang berkembang, kecerdasannya pun dipengaruhi hal ini disebabkan perkembangan otaknya tidak sempurna.

3. Pengertian Narkoba

Narkoba adalah narkotika psikotropika dan zat adiktif lainnya. Banyak zat narkotika dan psikotropika yang dapat memberi manfaat yang besar bila digunakan dengan baik dan benar di dunia kedokteran. Narkotika dan psikotropika dapat menyembuhkan banyak penyakit dan mengakhiri penderitaan. Dalam dunia medis narkotika dan psikotropika banyak digunakan dalam tindakan operasi yang didahului dengan pembiusan. Padahal obat bius tergolong narkotika. Narkotika dan psikotropika digunakan untuk mengobati pasien yang mengalami stres dan gangguan jiwa (depresi).

Semua jenis zat yang termasuk narkoba akan meningkatkan kerja otak (stimulan), menghambat kerja otak (depresan) dan menimbulkan daya khayal yang tinggi. Para pelaku penyalahgunaan narkoba bukan mencari obatnya, melainkan menikmati semuanya. Begitu masuk pada tingkat ketergantungan maka saat itu sangat membahayakan diri dan keluarganya.

Narkotika/NAPZA adalah obat/bahan/zat yang jika diminum, diisap, dihirup, ditelan, atau disuntikan berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat) dan menyebabkan ketergantungan. Akibatnya, kerja otak dan fungsi alat vital, seperti jantung, peredaran darah, pernapasan, dan lain-lain akan mengalami perubahan (meningkat atau menurun).

Narkoba (narkotika, psikotropika dan bahan berbahaya) adalah istilah penegak hukum dan masyarakat. Adapun NAPZA (narkotika psikotropika, dan zat adiktif lainnya) adalah istilah kedokteran. Sebagian dari NAPZA yang digunakan dalam pengobatan pada saat ini penggunaannya sangat terbatas, seperti, morfin (opium mentah) dan petidin (opioida sintetik) berguna untuk menghilangkan rasa sakit pada kanker, amfetamin untuk mengurangi nafsu makan, serta jenis pil tidur dan obat penenang.

4. Penyalahgunaan Narkoba

Alasan orang menyalahgunakan narkoba di antaranya untuk mengatasi stres, bersenang-senang, atau sosialisasi. Biasanya seseorang mulai mencoba (*experimental use*), sebagian orang menggunakan dengan tujuan bersenang-senang (*recreational use*) dan untuk bersosialisasi (*social use*).

Penyalahgunaan narkoba mengakibatkan rusaknya organ tubuh, seperti hati, jantung, saraf, mata, kulit, dan lain-lain, selain itu menimbulkan penyakit berbahaya, seperti kanker paru, HIV AIDS, hepatitis, bahkan penyakit jiwa.

5. Penggolongan Jenis Narkoba

a. Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman dan bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran atau mengurangi rasa nyeri.

Pemerintah mengatur tentang penyalahgunaan narkoba dengan Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psicotropika.

Pengaruh berbagai jenis narkoba pada tubuh berbeda-beda tergantung jenis atau golongan psicotropikanya. Menurut Undang-Undang Nomor 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, dibagi menjadi:

- 1) Narkotika Golongan I: berpotensi menyebabkan ketergantungan, tidak digunakan untuk terapi (pengobatan), contoh: heroin, kokain, ganja, putaw (heroin tidak murni berupa bubuk).
- 2) Narkotika Golongan II: berpotensi tinggi menyebabkan ketergantungan, dapat digunakan untuk terapi sebagai pilihan terakhir, seperti: morfin, petidin, dan metadon.
- 3) Narkotika Golongan III: berpotensi ringan menyebabkan ketergantungan dan banyak digunakan dalam terapi, contoh: kodein.

b. Psicotropika

Zat atau obat, baik alami maupun sintetis bukan narkotika, berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Psicotropika dibagi menurut potensi dan penyebab ketergantungan:

- 1) Psicotropika Golongan I: berpontensi kuat menyebabkan ketergantungan digunakan sangat terbatas pada terapi, contoh: MDMA (ekstasi) dan STP.
- 2) Psicotropika Golongan II: berpotensi kuat menyebabkan ketergantungan, banyak digunakan untuk terapi contoh: amfetamin, metamfetamin (sabu), fensiklidin, dan ritalin.

- 3) Psikotropika Golongan III: berpotensi sedang menyebabkan ketergantungan dan sangat luas digunakan dalam terapi, contoh: pentobarbital dan flunitrazepam.
- 4) Psikotropika Golongan IV: berpotensi ringan menyebabkan ketergantungan dan digunakan untuk terapi, contoh: diazepam, klobazam, fenobarbi, lorazepam, klordiazepoksida, dan nitrazepam (nipam, pil KB KOPLO, DUM, MG Lexo, dan rohyp).

c. Zat Psikoaktif Lainnya

Bahan lain yang bukan narkotika dan psikotropika, namun berpengaruh pada kerja otak dan tidak tercantum pada undang-undang tentang narkotika dan psikotropika. Zat psikoaktif lain yang sering disalahgunakan adalah:

- 1) Alkohol yang terdapat pada minuman lain.
- 2) Inhalansialsolven, yaitu gas atau zat yang mudah menguap yang terdapat pada keperluan pabrik kantor dan rumah tangga.
- 3) Nikotin yang terdapat pada tembakau.
- 4) Kafein yang terdapat pada kopi, minuman penambah energi dan obat sakit kepala tertentu.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lain berdasarkan pengaruh terhadap tubuh manusia sebagai berikut:

- 1) Opioida: mengurangi rasa nyeri dan menyebabkan kantuk atau turunnnya kesadaran, contoh: opium, morfin, heroin, dan petidin.
- 2) Ganja (mariyuna, hasis): menyebabkan perasaan riang, meningkatnya daya khayal, dan berubahnya perasaan waktu.
- 3) Kokain dan daun koka: tergolong stimulansia yang meningkatkan aktivitas otak/fungsi organ tubuh lain.
- 4) Golongan amfetamin: tergolong stimulansia, contoh: amfetamin, ekstasi, sabu (metamfetamin).
- 5) Alkohol yang terdapat pada minuman beralkohol.
- 6) Halusinogen: memberi halusinasi (khayal), contohnya: LSD.
- 7) Sedativa dan hifnotiva: merupakan obat penenang/obat tidur, contoh: pil KB dan MG.
- 8) PCP (fenskilidin).

- 9) Solven dan inhalansi: gas atau uap yang dihirup, contoh: tiner dan lem.
- 10) Nikotin: termasuk stimulan yang terdapat pada tembakau.
- 11) Kafein: termasuk stimulan yang terdapat dalam kopi, dan beberapa obat penghilang rasa sakit dan minuman *cola*.

6. Pengaruh Berbagai Jenis Narkoba terhadap Tubuh

a. Opioida alami yang berasal dari getah *opium poppy* (opiat), seperti morfin, opium/candu, dan kokain, contoh opioida semi sintesis adalah heroin/putauw dan hidromorfin, sedangkan opioida sintetik adalah meperidin metadon (*china white*) berpotensi menghilangkan nyeri.

b. Pengaruh opioida antara lain:

- 1) Pengaruh jangka pendek: hilangnya rasa nyeri, ketegangan berkurang, rasa nyaman (eforik) yang diikuti perasaan, seperti mimpi dan mengantuk.
- 2) Pengaruh jangka panjang: ketergantungan (gejala putus zat, toleransi) dan meninggal karena overdosis.

c. Ganja (mariyuna, cimeng, gelek, hasis)

Ganja mengandung THC (*tetrahydrocannabinol*) yang bersifat proaktif. Pengaruh ganja terhadap tubuh manusia adalah:

- 1) Pengaruh jangka pendek: timbul rasa cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan, berubah perasaan waktu (dari lama ke sebentar), meningkatnya denyut jantung, mata merah, mulut dan tenggorokan kering, dan selera makan meningkat.
- 2) Pengaruh jangka panjang: daya pikir berkurang, motivasi belajar menurun, mengurangi kesuburan, peradangan paru, aliran darah ke jantung berkurang, dan perubahan sel-sel otak.

7. Sanksi terhadap Tindak Pidana Narkotika

Beberapa pasal yang penting dari UU No. 22 Tahun 1997 tentang narkotika adalah:

a. Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, dan menyimpan narkotika (golongan I dalam bentuk tanaman dan golongan I bukan tanaman) dipidana paling lama 10 tahun dan denda paling banyak 500 juta rupiah.

- b. Menyimpan untuk memiliki dan menguasai narkotika golongan II dipidana paling lama 7 tahun dan denda 250 juta rupiah, dan golongan III paling lama 5 tahun dan denda 100 juta rupiah.
- c. Memproduksi, mengelola, mengekstrasi, mengonversi, merakit, atau menyediakan narkotika golongan I dipidana mati atau seumur hidup dan denda 1 miliar rupiah, golongan II 15 tahun dan denda 500 juta rupiah, golongan III dipidana 7 tahun dan denda 200 juta rupiah.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Ceramah.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk siap, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik/pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab). • Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati). • Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya (menanya). • Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan (menanya). • Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab). • Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji). • Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar). • Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar). • Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji). 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi). • Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternatif gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta). <p>--- LK dilampirkan.</p>	85 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi budaya hidup sehat. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi budaya hidup sehat. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa. 	25 menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:

- Ruang kelas/aula.
- Alat praga.
- Diskusi.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.
- Buku referensi lain yang sesuai.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP BUDAYA HIDUP SEHAT

Perilaku yang Diharapkan	Cek (v)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan.	
2. Menerima pendapat dan saran.	
3. Menaati peraturan diskusi.	
B. Tanggung Jawab	
1. Menjaga dan menggunakan alat peraga pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
2. Mengembalikan alat peraga pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.	
5. Menjaga dan menggunakan alat peraga pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran.	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL: 10	

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Penskoran
1.	Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap dirinya, keluarganya, dan masyarakat luas	a. Menyebut jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan makanan dan minuman terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan	C-3	1	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
		c. Menjelaskan penggolongan jenis-jenis narkoba	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar, tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

- a. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrumen penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:
1. Jelaskan kegunaan makanan dan minuman sehat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan!
 2. Sebutkan jenis-jenis makanan minuman sehat tersebut!

3. Sebutkan dan jelaskan cara menganalisis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh!
- b. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh: 3 soal x 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P/Max \times 100$

Contoh : $10/11 \times 100$

Nilai Peserta Didik: **90,91**

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan).
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

INTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Penskoran
1.	Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh	Menunjuk jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan dan perkembangan tubuh	<ol style="list-style-type: none"> Berdiri di belakang meja makan yang telah diatur berbagai jenis-jenis makan dan minuman dengan kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu Badan agak tegap menghadap meja makan Pandangan mata ke arah makanan dan minuman yang tersaji Menunjuk jenis makanan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		Menyajikan jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan pertumbuhan dan perkembangan	<ol style="list-style-type: none"> Kedua kaki melangkah dengan luwes mengatur jenis-jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh Badan dengan rileks mengatur makanan dan minuman tersebut di atas meja makan. Kedua lengan dengan cekatan mengatur makan dan minuman tersebut Pandangan mata ke arah makanan dan minuman yang diatur di atas meja makan tetap terkonsentrasi 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Aktivitas Ritmik/Langkah
Pertemuan ke	: 11
Waktu	: 3 x 40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan aktivitas.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan berbagai jenis langkah dalam aktivitas ritmik.
5. Menjelaskan berbagai jenis lompat dalam aktivitas ritmik.
6. Melakukan langkah-langkah dalam aktivitas ritmik.
7. Melakukan berbagai cara melompat dalam aktivitas ritmik.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

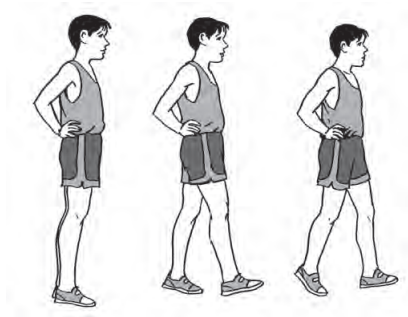
- 1.4 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Menghargai perbedaan kemampuan melakukan tugas gerak.
- 2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak dasar ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.
 - a. Menjelaskan konsep gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik.
 - b. Melakukan gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik.
 - c. Mengidentifikasi kesalahan gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik.
 - d. Melakukan rangkaian sederhana gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik.
 - e. Menjelaskan konsep melakukan lompatan dalam aktivitas ritmik.
 - f. Melakukan gerak dasar lompat dalam aktivitas ritmik.
 - g. Melakukan analisis gerakan dasar melompat dalam aktivitas ritmik.
 - h. Melakukan rangkaian sederhana aktivitas ritmik melangkah dan melompat.

D. Materi Pembelajaran

7. Langkah Biasa

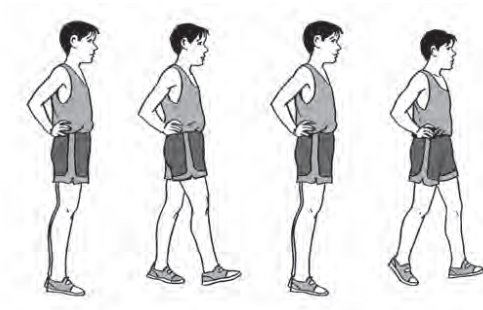
Sikap tegak langkah kiri, kedua tangan di pinggang. Gerakannya: langkahkan kaki kiri ke depan, di muka kaki kanan, tumit selalu diangkat tumpuan ujung kaki. Dilanjutkan dengan langkahkan kaki kanan ke

depan di muka kaki kiri, tumit selalu diangkat tumpuan di ujung kaki. Setiap langkah dilakukan dengan mengeper dan diikuti pemindahan berat badan.



8. Langkah Rapat

Sikap tegak langkah kaki kiri, kedua tangan di pinggang. Gerakannya: langkahkan kaki kiri ke depan, diikuti pemindahan berat badan ke depan. Dilanjutkan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan, letakkan telapak kaki di sisi rapat dengan kaki kiri. Setiap langkah dilakukan dengan mengeper.



9. Latihan Ayunan Tangan

Sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan. Gerakannya:

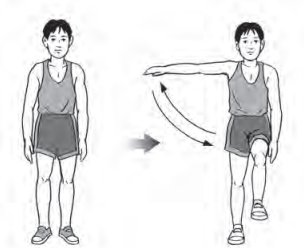
Hitungan 1: lengan kiri diayun ke samping kiri.

Hitungan 2: lengan kiri kembali.

Hitungan 3: lengan kanan diayun ke samping kanan.

Hitungan 4: lengan kanan kembali.

Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

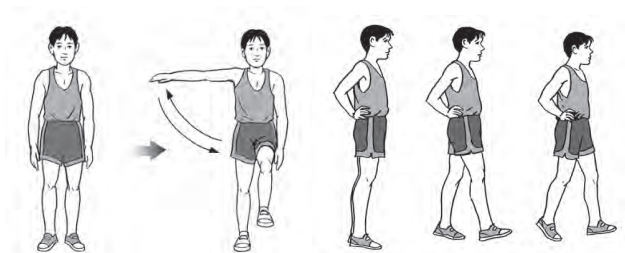


10. Latihan langkah Biasa Dikombinasikan dengan Ayunan Lengan

Sikap tegak, gerakannya:

Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan diikuti dengan mengayunkan tangan kanan.

Hitungan 2: langkahkan kaki kanan ke depan diikuti dengan mengayunkan tangan kiri.

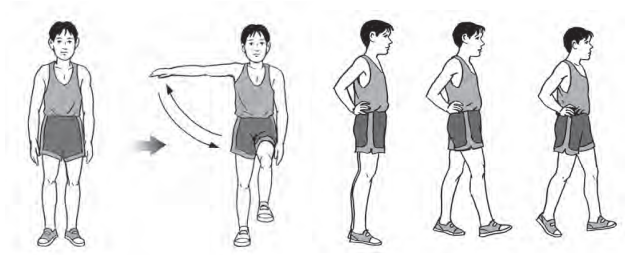


11. Latihan Kombinasi Langkah Rapat dengan Ayunan Lengan

Sikap tegak, gerakannya:

Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan diikuti dengan mengayunkan tangan kanan.

Hitungan 2: langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan telapak kaki di sisi rapat dengan kaki kiri. Setiap langkah selalu dilakukan dengan gerakan mengeper dan pemindahan berat badan .



E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Resiprokal.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan lembar kerja tentang materi. • Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru. • Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya. • Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. • Peserta didik mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja. • Peserta didik mengingat dengan cara mengulangi gerakan yang dilakukan. • Peserta didik memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi sendiri. • Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh peserta didik secara bergantian berpasangan sebagai pelaku dan penilai. 	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternatif gerakan selain yang ada di lembar kerja. --- LK dilampirkan. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi langkah dalam aktivitas ritmik. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi langkah dalam aktivitas ritmik. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa. 	25 menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:

- Lapangan, peluit.

2. Sumber Belajar:

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.
- Buku referensi lain yang sesuai.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM AKTIVITAS RITMIK

Perilaku yang Diharapkan	Cek (v)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan.	
2. Membantu kawan yang belum menguasai gerakan.	
3. Menaati peraturan permainan.	
B. Kerja Sama	
1. Membantu teman yang belum menguasai.	
2. Bergantian menilai teman.	
C. Tanggung Jawab	
1. Menjalankan tugas yang diterima.	
D. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran.	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL: 10	

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam aktivitas ritmik.

No.	Pertanyaan	Kriteria Perskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan cara melakukan langkah biasa dalam aktivitas ritmik!					
2.	Jelaskan cara melakukan ayunan lengan dalam aktivitas ritmik!					
3.	Jelaskan cara melakukan langkah rapat dalam aktivitas ritmik!					
4.	Jelaskan cara melakukan kombinasi ayunan tangan diikuti dengan langkah biasa dalam aktivitas ritmik!					
5.	Jelaskan cara melakukan kombinasi ayunan tangan diikuti dengan langkah rapat!					
6.	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan langkah rapat dengan ayunan tangan pada aktivitas ritmik!					
7.	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan langkah rapat dengan ayunan lengan pada aktivitas ritmik!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

- 1) Lakukan kombinasi langkah biasa dengan ayunan lengan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

RUBRIK PENILAIAN AKTIVITAS RITMIK

No.	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai							
				3	2	1					
1.	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki selebar bahu								
			- Tumit diangkat tumpuan ujung kaki								
			2. Tangan				- Jari tangan lurus samping badan				
		- Kedua lengan lurus									
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan tegak lurus								
			- Posisi badan rileks								
			- Pandangan ke depan								
		2.	Pelaksanaan				1. Kaki	- Kaki kanan langkah ke depan di muka kaki kiri			
								- Tumit diangkat tumpuan di ujung kaki			
- Kaki mengeper pada lutut											
2. Tangan	- Salah satu tangan diayukan ke depan lurus										
	- Telapak tangan menghadap ke bawah										
3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke kaki depan										
	- Pandangan mata ke arah depan lurus										
3.	Sikap Akhir			1. Kaki	- Kedua kaki kembali rapat						
					- Kedua tangan lurus di samping badan						

Keterangan:

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar.
4. Nilai maksimal adalah 27.

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Permainan Softball
Pertemuan ke	: 12
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar melempar bola softball.
6. Menjelaskan konsep gerak melempar bola softball.

7. Melakukan teknik dasar menangkap bola softball.
8. Melakukan teknik dasar melempar bola softball melalui permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 1.5 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.7 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - a. Menghargai teman dan lawan.
 - b. Menerima kekalahan.
 - c. Menaati peraturan permainan.
- 2.8 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - b. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - c. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - d. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.8 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan softball:
 - a. Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar bola softball.
 - b. Mengidentifikasi rangkaian gerak melempar bola softball.
 - c. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir melempar bola softball.
 - d. Melakukan analisis gerakan melempar bola softball dalam permainan.

- 4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental:
- Melakukan sikap awal melempar bola softball (kaki, tangan, dan pandangan mata).
 - Melakukan gerakan melempar bola softball (kaki, tangan, dan pandangan mata).
 - Melakukan sikap akhir melempar bola softball (kaki, tangan, dan pandangan mata).
 - Melakukan permainan softball dengan menggunakan teknik yang benar.

D. Materi Pembelajaran:

12. Teknik Melempar Bola



Teknik dasar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau lemparan yang baik adalah: a) gerakan mengambil bola, b) mengatur posisi, c) memukul bola, dan d) mengarahkan bola ke arah sasaran.

- Persiapan (Sikap Awal)
 - Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu.
 - Badan tegak.
 - Kedua tangan ditekuk di depan dada sambil memegang bola.
 - Pandangan ke arah sasaran.

- 2) Pelaksanaan (Melempar Bola Softball)
 - (a) Langkahkan salah satu kaki ke depan berlawanan dengan tangan yang memegang bola.
 - (b) Badan sedikit ditarik ke belakang.
 - (c) Berat badan dialihkan ke belakang.
 - (d) Ayunkan tangan dari atas kepala.
 - (e) Pandangan ke arah sasaran.
- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap Akhir)
 - (a) Langkahkan kaki yang lain ke depan.
 - (b) Badan condong ke depan.
 - (c) Kedua tangan rileks.
 - (d) Pindahkan berat badan ke kaki depan.
 - (e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Resiprokal.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab). • Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati). • Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya (menanya). • Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan (menanya). • Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab). 	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji). • Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar). • Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar). • Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji). • Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi). • Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternatif gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta). <p>--- LK dilampirkan.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi bola softball. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi bola softball. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa. 	25 menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:

- Lapangan, bola softball, pemukul, keset, peluit.

2. Sumber Belajar:

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.
- Buku referensi lain yang sesuai.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN SOFTBALL

Perilaku yang Diharapkan	Cek (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan.	
2. Menerima kekalahan.	
3. Menaati peraturan permainan.	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran.	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL: 10	

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

2. Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep dalam permainan softball.

No.	Pertanyaan	Kriteria Perskoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar dalam permainan softball!					
2.	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan softball!					
3.	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik lemparan permainan softball!					
4.	Jelaskan rangkaian gerakan melempar pada permainan softball!					
5.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan teknik melempar pada permainan softball!					
6.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan teknik lemparan pada permainan softball!					
7.	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan teknik lemparan pada permainan softball!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan).
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak mampu menjelaskan satu pun pertanyaan di atas.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

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

3. Tes Unjuk Kerja (Keterampilan)

1) Lakukan teknik dasar lempar tangkap softball

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

RUBRIK PENILAIAN PERMAINAN SOFTBALL

No.	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1.	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki meregang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam			
			- Kedua lengan di depan badan			
			- Kedua lengan lurus			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan rileks			
			- Pandangan ke depan			
2.	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			- Kaki sedikit diulurkan			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Pukullah bola jauh dari badan			
			- Tangan lurus, sikut dikunci			
			- Perkenaan bola pada lengan bagian bawah			

		3. Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Berat badan dialihkan ke depan - Pinggul bergerak ke depan - Pandangan mata ke arah datangnya bola 	
3.	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	
			- Lutut diluruskan	
			- Kedua kaki	
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam	
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan:

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar.
4. Nilai maksimal adalah 27.

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Frisbee
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Menganalisis pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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

1. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor permainan frisbee untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan frisbee.
3. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
4. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

5. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
6. Bekerja sama dalam penyiapan alat.
7. Tanggung jawab pada tugas yang diberikan.
8. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
9. Menganalisis konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan frisbee.
10. Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju permainan frisbee.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif.
3. Menunjukkan sikap kerja sama dalam penyiapan alat.
4. Menunjukkan sikap tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
6. Menjelaskan cara memegang frisbee.
7. Melakukan cara melempar frisbee.
8. Melakukan cara menangkap frisbee.
9. Melakukan permainan frisbee dengan benar.
10. Melakukan perwasitan frisbee dengan benar.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap kerja sama dalam penyiapan alat.
3. Menunjukkan sikap tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan cara memegang frisbee.
6. Menjelaskan sikap pelaksanaan pada lempar tangkap frisbee.
7. Menjelaskan cara bermain frisbee.
8. Melakukan cara perwasitan dengan peraturan bermain frisbee.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Frisbee

Frisbee adalah jenis permainan dengan konsep lempar tangkap dengan menggunakan alat, yaitu frisbee yang berbentuk seperti piring terbang dengan cara dilempar dengan tangan hingga terbang dan ditangkap dengan tangan dengan benar.

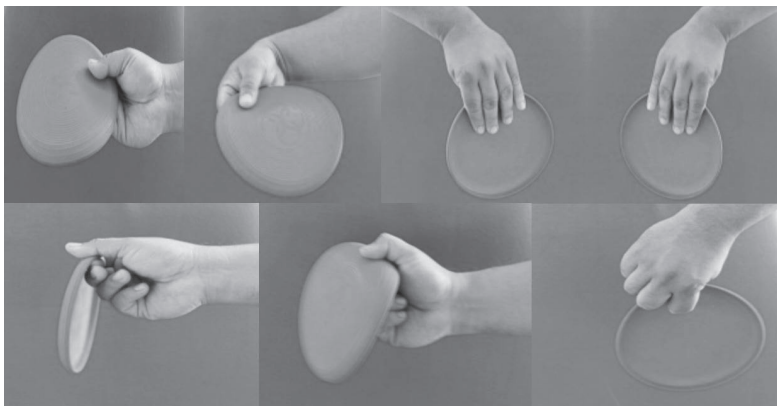
Elemen dasar bagi pelaksanaan lempar tangkap frisbee adalah siswa harus dapat bergerak dan melempar tangkap pada sasaran secara tepat.

Cara pelaksanaan permainan frisbee adalah sebagai berikut:

- 1) Cara memegang frisbee
 - (a) Berdiri tegak dengan kedua kaki agak dibuka dan salah satu tangan memegang frisbee secara rileks.
 - (b) Peserta didik menimang frisbee untuk merasakan berat dan struktur frisbee yang dipegang.
- 2) Cara melempar dan menangkap frisbee
 - (a) Peserta didik memegang frisbee dan dilempar ke atas sambil duduk, berdiri, dan jalan secara bertahap dan kemudian frisbee ditangkap kembali secara *drill* (*juggling frisbee*) agar penguasaan frisbee lebih baik secara perorangan dan dengan berpasangan.



- (b) Peserta didik melakukan lempar frisbee dengan teknik *backhand* dan *forehand* tangkap dengan formasi yang beragam sampai pada frisbee menuju target lemparan.



- (c) Peserta didik menangkap frisbee dengan benar bila frisbee masuk pada telapak tangan baik dengan satu tangan atau dua tangan.
 - (d) Peserta didik melakukan lempar tangkap dengan formasi yang beragam sampai pada frisbee menuju target lemparan.
 - (e) Peserta didik melakukan bermain frisbee secara bergantian dengan formasi berbeda.
- 3) Cara perwasitan frisbee
- (1) Peserta didik melakukan perwasitan dengan peraturan yang dimilikinya melalui bermain frisbee secara bergantian.
 - (2) Peserta didik melakukan simulasi perlombaan frisbee dengan menyiapkan perlengkapan dan kebutuhan pelaksanaan perlombaan frisbee dengan teliti.

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Metode: penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Sebelum pembelajaran dimulai, diawali dengan kegiatan berdoa, dan pengecekan semua siswa. • Melakukan pemanasan dengan permainan yang dimodifikasi secara beragam menuju pada pembelajaran inti. 	10 menit
Inti	<p>Pengamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti pembelajaran dengan kegiatan mengamati dalam pembelajaran. • Menonton video frisbee sambil membaca buku panduan bermain frisbee dan menganalisis. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bertanya tentang variasi dan kombinasi lempar tangkap frisbee dari cara memegang frisbee, melempar dengan <i>backhand</i> dan <i>forehand</i>. • Peserta didik bertanya tentang manfaat olahraga cabang frisbee terhadap kebugaran. • Peserta didik bertanya tentang otot-otot yang dominan dipergunakan dalam olahraga permainan frisbee. • Peserta didik bertanya tentang berat frisbee. • Peserta didik bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis formasi bermain frisbee. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian mencoba memegang frisbee. • Peserta didik mencoba melakukan lemparan frisbee secara individu. • Peserta didik mencoba melakukan lempar tangkap sesama teman sambil duduk, berdiri, dan jalan. • Peserta didik mengombinasikan lempar tangkap dengan formasi yang beragam. • Peserta didik mencoba melempar pada sasaran (ring gawang) dengan jarak yang berbeda. <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap peserta didik diminta berpartisipasi aktif dalam mendiskusikan dan menelaah materi untuk menemukan jawaban atau solusi yang tepat dari permasalahan yang muncul. • Peserta didik mampu menalar teknik lemparan frisbee. <p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan cara melakukan <i>juggling</i> frisbee dengan formasi atau bentuk kombinasi secara berbeda. 	115 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan cara lempar tangkap dengan berpasangan, bertiga melalui berbagai variasi lemparan. • Melakukan lempar tangkap <i>backhand</i> dengan berpasangan dalam formasi latihan. • Melakukan lempar tangkap <i>forehand</i> dengan formasi latihan yang bervariasi. • Melempar pada sasaran pada gawang dengan jarak lemparan yang berbeda melalui aktivitas gerak secara bergantian. • Melakukan bermain frisbee secara bergantian. • Melakukan pembelajaran perwasitan secara bergantian. <p>Mencipta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencipta formasi frisbee dalam pergerakan lari dalam sebuah format latihan. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, duduk rapi dan penugasan untuk pertemuan selanjutnya. • Melakukan refleksi. • Peserta didik menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran. 	10 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:

- Frisbee dari karet.
- Lapangan permainan frisbee.
- Gawang frisbee.
- Peluit.
- *Scoring board*.
- Meja pertandingan.
- Audio/video visual teknik dasar permainan frisbee rekaman/ cuplikan pertandingan frisbee (youtube frisbee).

2. Sumber Belajar:

- *Hand Book Frisbee*, Stencil B. Johnson.
- *Ultimate Tactics and Techniques Frisbee 101 Handbook*, Parinella J. and Zaslow.
- *Modul Frisbee*, Drs. Yoyo Bahagia IKIP Bandung.
- *Permainan Frisbee*, H.A. Dedi Kenedi, M.Pd.
- *Penilaian Rubrik Frisbee*, oleh Rahmat Sanip Singapore.

I. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian keterampilan lempar tangkap frisbee

Tes unjuk kerja, yaitu melakukan lempar frisbee dengan benar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Nilai = Jumlah skor yang diperoleh

- b. Pengamatan sikap (sikap)

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, dan sportif.

Keterangan:

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan lempar frisbee. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, toleransi, dan sportif.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (A = 4, AB = 3, B= 2 dan BC= 1).

Nilai = Jumlah skor yang diperoleh

- c. Kuis (pengetahuan)

Jawab secara lisan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep lempar frisbee.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Nilai = Jumlah skor yang diperoleh

d. Nilai akhir yang diperoleh siswa adalah:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai Keterampilan} + \text{Nilai Sikap} + \text{Nilai Kuis}}{3}$$

2. Rubrik Penilaian

Rubrik penilaian dibuat supaya lebih jelas dalam menilai peserta didik sehingga aspek-aspek yang telah disiapkan dan ditentukan mudah dibaca dan bisa dievaluasi atas kelebihan dan kekurangan dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran selanjutnya atau pertemuan selanjutnya dapat dimaksimalkan dalam konteks evaluasinya.

Rubrik penilaian ini dapat dibuat disesuaikan dengan kemampuan siswa di lapangan dan sarana prasarana di sekolah sehingga dalam pembuatan rubrik penilaian ini dapat mengacu pada keadaan yang sebenarnya sehingga pembelajaran dapat tercapai sesuai harapan di K1 dan KD-nya.

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Permainan Frisbee (Psikomotor)

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan cara lempar frisbee				
1. Teknik juggling frisbee				
2. Teknik <i>backhand</i> dalam melempar frisbee				
3. Teknik <i>forehand</i> dalam melempar frisbee				
4. Teknik menangkap frisbee				
5. Melempar frisbee pada sasaran ring gawang				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal: 20				

Keterangan:

Nilai A = 16 – 20 Nilai B = 8 – 11

Nilai AB = 12 – 15 Nilai BC = 0 – 7

Rubrik Penilaian
Sikap/Perilaku dalam Frisbee (Afektif)

Perilaku yang Diharapkan	Cek (v)
1. Tidak ragu dalam melempar frisbee	
2. Menunjukkan sungguh-sungguh melakukan gerakan	
3. Sportif	
4. Semangat	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal: 4	

Rubrik Penilaian
Pemahaman Konsep Gerak Frisbee (Kognitif)

Pertanyaan yang Diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi tangan saat frisbee lepas dari tangan				
2. Bagaimana mengatur kecepatan frisbee sehingga frisbee mampu terbang sesuai keinginan				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal: 8				

Nilai akhir yang diperoleh siswa adalah yang memperoleh skor maksimal 32 dengan rentang hasil nilai adalah A = 28 – 32, AB = 24 – 27, BC = 20 – 23, dan C = 16 – 22.

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Kelas/Semester	: X/1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Tema/Topik	: Renang Gaya Dada
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong-royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam praktik.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menganalisis teknik dasar renang gaya dada.
5. Menganalisis konsep gerak renang gaya dada.

6. Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada.
7. Melakukan teknik dasar gerakan tangan renang gaya dada.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 1.6 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - a. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 2.9 Berperilaku sportif:
 - a. Menghargai teman dan lawan.
 - b. Menerima kekalahan.
 - c. Menaati peraturan permainan.
- 2.10 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
 - b. Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan.
 - c. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - d. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.
- 2.9 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - a. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
 - b. Mengikuti semua proses pembelajaran.
- 3.3 Memahami konsep keterampilan renang gaya dada:
 - a. Menjelaskan teknik dasar renang gaya dada.
 - b. Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada renang gaya dada.
 - c. Menganalisis renang gaya dada.
- 4.3 mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada:
 - a. Melakukan gerakan kaki renang gaya dada.
 - b. Melakukan teknik gerakan tangan renang gaya dada (*pull, push, recovery*).

- c. Melakukan teknik pernapasan renang gaya dada.
- d. Melakukan koordinasi antara kaki, tangan, dan pernapasan renang gaya dada.
- e. Melakukan renang gaya dada dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

Teknik Gerakan Renang Gaya Dada

- 1) Posisi Tubuh/Badan
 - (a) Posisi badan sejajar dengan permukaan air.
 - (b) Sikap kepala normal dan pandangan lurus ke depan.
- 2) Gerakan Kaki
 - Sikap permulaan:
 - (a) Kedua tangan berpegangan pada tepi kolam tegak lurus dengan tubuh.
 - (b) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air (rata-rata air).
 - (c) Kepala atau muka menghadap ke depan.
 - Gerakan:
 - (a) Gerakan dimulai dari kedua kaki ditekuk sampai ke paha kemudian didorong dan dirapatkan lurus ke belakang.
 - (b) Gerakan kaki dilakukan dengan lemas dan tidak boleh dihentakkan.
 - (c) Gerakan dilakukan secara berulang-ulang.
- 3) Gerakan Tangan
 - Sikap permulaan:
 - (a) Ulurkan kedua lengan ke depan dengan kedua tangan saling bersinggungan sampai telapak tangan menghadap keluar. Jaga kedua jari-jari tetap rapat.
 - (b) Lakukan gerakan lengan keluar, ke bawah dan ke sisi dengan membuat gerakan melingkar tidak terlalu dalam lanjutkan gerakan tersebut sampai kedua lengan mencapai bagian depan bahu dan terpancang di sisi badan.

- (c) Akhiri gerakan dengan menggerakkan kedua tangan ke depan dengan kedua sikut menyatu ke depan dada.

Gerakan:

Lakukan gerakan di atas permukaan air dengan tahapan gerakan sebagaimana yang telah dipelajari sebelumnya (latihan gerakan permulaan).

4) Gerakan Pernapasan

- (a) Gerakan pernapasan

Kedua kaki dikaitkan pada ril di sisi kolam. Saat lengan bergerak ke sisi, kepala terangkat ke atas. Saat itulah yang paling tepat melakukan pernapasan. Usahakan pernapasan dilakukan saat kepalamu masih rendah di dalam air, diikuti dengan membuka mulut.

- (b) Gerakan pernapasan sambil bergerak maju

Dimulai dari meluncur, pada saat tubuh berada jauh dari sisi kolam, mulailah berenang tanpa diikuti dengan gerakan kaki. Lakukan pernapasan mengikuti gerakan lengan pada saat di sisi.

- (c) Koordinasi renang gaya dada

Tarik kaki ke depan atas pantat lebih rendah dari pinggang dan lutut. Putar telapak kaki saat kaki mendekati pantat, lalu lingkarkan kaki keluar, ke bawah, sampai bertemu bersamaan. Dorong kedua telapak kaki ke belakang sampai posisi tungkai lurus.

Dorong kaki ke belakang bersamaan dengan gerak dayungan tangan dan pengambilan napas. Dayungan tangan dan pengambilan napas. Dayungan tangan diakhiri dengan luncuran.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*).
2. Resiprokal.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video pembelajaran renang gaya dada. • Guru memberikan contoh (teman sebaya yang bisa mencontohkan gerakan kaki gaya bebas). • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru atau teman sebaya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang video yang ditayangkan oleh guru. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang ada di dalam video dengan rincian kegiatan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> - Gerakan kaki renang gaya dada dengan diawali dengan bantuan teman dengan cara teman memegang kedua tangan perenang dan perenang melakukan gerakan kaki menekuk, mendorong, dan lurus. - Melakukan gerakan kaki renang gaya dada tanpa bantuan dengan posisi kedua tangan di depan tanpa gerakan dengan jarak 2-4 m. - Dilakukan secara berulang-ulang sampai gerakan kakinya otomatisasi. <p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kaki renang gaya dada bolak-balik dengan gerakan kaki yang benar. <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok. • Guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok dengan pembagian kelompok yang bisa melakukan dan yang belum bisa. • Siswa melakukan tugas gerak dan indikator keberhasilannya. <p>Mencipta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan tugas gerak kaki renang gaya dada dan bisa menemukan teknik gerakan kaki yang dapat memacu kecepatan lebih. <p>--- LK dilampirkan.</p>	85 menit

	<p>LKS</p> <p>Renang gaya dada, yaitu gaya berenang yang paling efektif untuk menempuh jarak yang relatif jauh. Koordinasi renang gaya dada dapat dilakukan dengan: Tarik kaki ke depan atas pantat lebih rendah dari pinggang dan lutut. Putar telapak kaki saat kaki mendekati pantat, lalu lingkarkan kaki keluar, ke bawah, sampai bertemu bersamaan. Dorong kedua telapak kaki ke belakang sampai posisi tungkai lurus. Dorong kaki ke belakang bersamaan dengan gerak dayungan tangan dan pengambilan napas. Dayungan tangan dan pengambilan napas. Dayungan tangan diakhiri dengan luncuran.</p> <p>UJI KOMPETENSI</p> <p>Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, d, atau e di depan jawaban yang tepat!</p> <ol style="list-style-type: none"> Berikut ini yang bukan merupakan tahap-tahap dari renang gaya dada, yaitu... <ol style="list-style-type: none"> Koordinasi gerak kaki Koordinasi gerak tangan Koordinasi gerak kaki, tangan, dan saat mengambil napas Koordinasi gerak kepala Posisi start Pada renang gaya dada, posisi muka pada saat mengambil napas, yaitu.... <ol style="list-style-type: none"> Memalingkan muka ke samping kanan Memalingkan muka ke samping kiri Muka tetap menghadap ke depan Memalingkan muka ke samping kanan dan ke samping kiri secara bergantian Menghadap ke atas Sikap badan saat melakukan renang gaya dada harus... <ol style="list-style-type: none"> Dilemaskan Rileks Ditegangkan Dikendorkan Fleksibel <p>Jawablah soal berikut dengan tepat</p> <ol style="list-style-type: none"> Jelaskan cara melakukan gerakan renang gaya dada dengan baik! Jelaskan bagaimana koordinasi gerakan renang gaya dada secara lengkap! Jelaskan teknik gerakan kaki renang gaya dada! Jelaskan teknik gerakan tangan renang gaya dada! Jelaskan teknik pernapasan renang gaya dada! 	
--	---	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi renang gaya dada. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa. 	25 menit
----------------	---	-------------

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat:
 - Pelampung, kolam renang, peluit.
2. Sumber Belajar:
 - Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013.
 - Buku referensi lain yang sesuai.

H. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

- a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses renang gaya dada (penilaian kecabangan)

No.	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb.																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES): 12																				

Kriteria penilaian:

Nilai 4: Apabila indikator posisi badan *streamline*, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan.

Nilai 3: Apabila hanya 3 indikator yang dilakukan.

Nilai 2: Apabila hanya 2 indikator yang dilakukan.

Nilai 1: Apabila hanya 1 indikator yang dilakukan.

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

- Contoh penilaian produk/prestasi renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
..... < 40 detik < 50 detik	100%	Sangat Baik
41 – 50 detik	51 – 60 detik	90%	Baik
51 – 60 detik	61 – 70 detik	80%	Cukup
61 – 70 detik	71 – 80 detik	70%	Kurang
..... > 70 detik > 80 detik	60%	Kurang Sekali

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

Nilai	Kriteria
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (*affective behaviors*)

Tes sikap (afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No.	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerja Sama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya Diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst.																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP): 18																					

Kriteria:

1. Sikap Baik
2. Sikap Cukup
3. Sikap Kurang

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-Butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No. 1			Soal No. 2			Soal No. 3			Soal No. 4			Soal No. 5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst.																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF): 15																					

Kriteria Soal:

1. - 3-4 jawaban dari 4 macam gaya renang.
- 2 jawaban dari 4 macam gaya renang.
- 1 jawaban dari 4 macam gaya renang.

2. - 3-4 jawaban dari 4 teknik dasar renang gaya bebas.
 - 2 jawaban dari 4 teknik dasar renang gaya bebas.
 - 1 jawaban dari 4 teknik dasar renang gaya bebas.
3. - 3-4 jawaban dari 4 cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas.
 - 2 jawaban dari 4 cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas.
 - 1 jawaban dari 4 cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas.
4. - 3 jawaban dari 3 cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas.
 - 2 jawaban dari 3 cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas.
 - 1 jawaban dari 3 cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas.
5. - 3 jawaban dari 3 cara melakukan latihan pernapasan renang gaya bebas.
 - 2 jawaban dari 3 cara melakukan latihan pernapasan renang gaya bebas.
 - 1 jawaban dari 3 cara melakukan latihan pernapasan renang gaya bebas.

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

Contoh Butir Pertanyaan

No.	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya-gaya renang!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dasar renang gaya bebas!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas!
5.	Jelaskan cara melakukan pernapasan dalam renang gaya bebas!

Memeriksa dan mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,20.....
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP:

.....
NIP:.....

LAMPIRAN 3

INSTRUMEN PENILAIAN PBM



INSTRUMEN PENILAIAN UJI KOMPETENSI MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG 2019

Seksi/Mata Kuliah :
Jadwal Perkuliahan :
Dosen : 1.
2.
Nama Mahasiswa :
NIM :
Petunjuk :

Berilah skor pada butir-butir pelaksanaan pembelajaran dengan cara melingkari angka pada kolom skor (1, 2, 3, 4, 5) sesuai dengan kriteria sebagai berikut:

1 = Sangat Baik, 2 = Tidak Baik, 3 = Kurang Baik, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik

NO.	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR
I. Prapembelajaran		
1.	Mempersiapkan siswa untuk belajar	1 2 3 4 5
2.	Melakukan kegiatan apersepsi	1 2 3 4 5
II. Kegiatan Inti Pembelajaran		
A. Penguasaan Materi Pelajaran		
3.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	1 2 3 4 5
4.	Mengaitkan materi dengan pengetahuan lain yang relevan	1 2 3 4 5
5.	Menyampaikan materi dengan jelas, sesuai dengan hierarki belajar dan karakteristik siswa	1 2 3 4 5
6.	Mengaitkan materi dengan realitas kehidupan	1 2 3 4 5
B. Pendekatan/Strategi Pembelajaran		
7.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi (tujuan) yang akan dicapai dan karakteristik siswa	1 2 3 4 5
8.	Melaksanakan pembelajaran secara runtut	1 2 3 4 5
9.	Menguasai kelas	1 2 3 4 5
10.	Melaksanakan pembelajaran yang bersifat kontekstual	1 2 3 4 5

11.	Melaksanakan pembelajaran yang memungkinkan tumbuhnya kebiasaan positif	1	2	3	4	5
12.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan	1	2	3	4	5
C.	Pemanfaatan Sumber Belajar/Media Pembelajaran					
13.	Menggunakan media secara efektif dan efisien	1	2	3	4	5
14.	Menghasilkan pesan yang menarik	1	2	3	4	5
15.	Melibatkan siswa dalam pemanfaatan media	1	2	3	4	5
D.	Pembelajaran yang Memicu dan Memelihara Keterlibatan Siswa					
16.	Menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	1	2	3	4	5
17.	Menunjukkan sikap terbuka terhadap respons siswa	1	2	3	4	5
18.	Menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar	1	2	3	4	5
E.	Penilaian Proses dan Hasil Belajar					
19.	Memantau kemajuan belajar selama proses	1	2	3	4	5
20.	Melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi (tujuan)	1	2	3	4	5
F.	Penggunaan Bahasa					
21.	Menggunakan bahasa lisan dan tulisan secara lisan, baik, dan benar	1	2	3	4	5
22.	Menyampaikan pesan dengan gaya yang sesuai	1	2	3	4	5
III. Penutup						
23.	Melakukan refleksi atau membuat rangkuman dengan melibatkan siswa	1	2	3	4	5
24.	Melaksanakan tindak lanjut dengan memberikan arahan, atau kegiatan, atau tugas sebagai bagian remedi/pengayaan	1	2	3	4	5
	Total Skor					
	Nilai					

Padang,....., 2019

Penilai,

()

Catatan: Nilai = $\frac{\text{Jumlah Skor}}{120} \times 100$



INSTRUMEN PENILAIAN UJI KOMPETENSI MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG 2019

Seksi/Mata Kuliah :
Jadwal Perkuliahan :
Dosen : 1.
2.
Nama Mahasiswa :
NIM :
Petunjuk :

Berilah skor pada butir-butir pelaksanaan pembelajaran dengan cara melingkari angka pada kolom skor (1, 2, 3, 4, 5) sesuai dengan kriteria sebagai berikut:

1 = Sangat Baik, 2 = Tidak Baik, 3 = Kurang Baik, 4 = Baik, 5 = Sangat Baik

NO.	INDIKATOR/ASPEK YANG DINILAI	SKOR				
I. Kegiatan Pendahuluan						
1.	Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dengan menyapa dan memberi salam	1	2	3	4	5
2.	Memotivasi siswa belajar dengan melaksanakan dengan kegiatan secara kontekstual	1	2	3	4	5
3.	Mengajukan pertanyaan untuk mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan materi pembelajaran sebelumnya	1	2	3	4	5
4.	Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai	1	2	3	4	5
5.	Menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan	1	2	3	4	5
6.	Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai peserta didik	1	2	3	4	5
7.	Menyampaikan rencana kegiatan misalnya, individual, kerja kelompok, dan melakukan observasi	1	2	3	4	5

II. Kegiatan Inti					
A.	Penguasaan Materi Pembelajaran				
8.	Menunjukkan kemampuan menyesuaikan materi dengan tujuan pembelajaran	1	2	3	4 5
9.	Menunjukkan kemampuan mengaitkan materi dengan pengetahuan lain yang relevan, perkembangan IPTEK, dan kehidupan nyata	1	2	3	4 5
10.	Menyajikan pembahasan materi pembelajaran dengan tepat	1	2	3	4 5
11.	Menyajikan materi secara sistematis (mudah ke sulit, dari konkret ke abstrak)	1	2	3	4 5
B	Penerapan Strategi Pembelajaran yang Mendidik				
12.	Melaksanakan pembelajaran sesuai kompetensi yang akan dicapai	1	2	3	4 5
13.	Melaksanakan pembelajaran secara runtut	1	2	3	4 5
14.	Menguasai kelas	1	2	3	4 5
15.	Melaksanakan pembelajaran yang menumbuhkan partisipasi aktif peserta didik dalam mengajukan pertanyaan	1	2	3	4 5
16.	Melaksanakan pembelajaran yang menumbuhkan partisipasi aktif peserta didik sesuai dengan mengemukakan pendapat	1	2	3	4 5
17.	Melaksanakan pembelajaran yang mengembangkan keterampilan peserta didik sesuai dengan materi ajar	1	2	3	4 5
18.	Melaksanakan pembelajaran yang bersifat kontekstual	1	2	3	4 5
19.	Melaksanakan pembelajaran yang memungkinkan tumbuhnya kebiasaan dan sikap positif (<i>nuturant effect</i>)	1	2	3	4 5
20.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan	1	2	3	4 5
C.	Penerapan Pendekatan Saintifik				
21.	Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan kegiatan mengamati	1	2	3	4 5
22.	Memancing peserta didik untuk bertanya apa, mengapa, dan bagaimana	1	2	3	4 5
23.	Memfasilitasi dan menyajikan kegiatan bagi peserta didik untuk mengumpulkan informasi	1	2	3	4 5
24.	Memfasilitasi dan menyajikan kegiatan bagi peserta didik untuk mengasosiasikan data dan/atau informasi yang dikumpulkan	1	2	3	4 5

25.	Memfasilitasi dan menyajikan kegiatan bagi peserta didik untuk mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya	1	2	3	4	5
D.	Pemanfaatan Sumber Belajar/Media dalam Pembelajaran					
26.	Menunjukkan keterampilan dalam penggunaan sumber belajar yang bervariasi	1	2	3	4	5
27.	Menunjukkan keterampilan dalam penggunaan media pembelajaran	1	2	3	4	5
28.	Melibatkan peserta didik dalam pemanfaatan sumber belajar	1	2	3	4	5
29.	Melibatkan peserta didik dalam pemanfaatan media pembelajaran	1	2	3	4	5
30.	Menghasilkan pesan yang menarik	1	2	3	4	5
E.	Pelaksanaan Penilaian Proses dan Hasil Belajar					
31.	Melaksanakan penilaian sikap	1	2	3	4	5
32.	Melaksanakan penilaian pengetahuan	1	2	3	4	5
33.	Melaksanakan penilaian keterampilan	1	2	3	4	5
F.	Pelibatan Peserta Didik dalam Pembelajaran					
34.	Menumbuhkan partisipasi aktif peserta didik melalui interaksi dengan guru, peserta didik, dan sumber belajar	1	2	3	4	5
35.	Merespons positif partisipasi peserta didik	1	2	3	4	5
36.	Menunjukkan sikap terbuka terhadap respons peserta didik	1	2	3	4	5
37.	Menunjukkan hubungan antarpribadi kondusif	1	2	3	4	5
38.	Menumbuhkan keceriaan atau antusiasme peserta didik dalam belajar	1	2	3	4	5
G.	Penggunaan Bahasa yang Benar dan Tepat					
39.	Menggunakan bahasa lisan secara jelas dan lancar	1	2	3	4	5
40.	Menggunakan bahasan lisan yang baik dan benar	1	2	3	4	5
III. Penutup Pembelajaran						
41.	Memfasilitasi dan bimbingan peserta didik merangkum materi pelajaran	1	2	3	4	5
42.	Memfasilitasi dan membimbing peserta didik untuk merefleksi proses dan materi pembelajaran	1	2	3	4	5
43.	Memberi tes lisan atau tulisan	1	2	3	4	5
44.	Mengumpulkan hasil kerja sebagai bahan portofolio	1	2	3	4	5
45.	Melaksanakan tindak lanjut dengan memberikan arahan kegiatan berikutnya dan tugas pengayaan	1	2	3	4	5

LAMPIRAN 4

STANDAR KETUNTASAN BELAJAR

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A-	3.66	3.66	
B+	3.33	3.33	B
B	3	3	
B-	2.66	2.66	
C+	2.33	2.33	C
C	2	2	
C-	1.66	1.66	
D+	1.33	1.33	K
D	1	1	

Sumber: Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum

LAMPIRAN 5

FORMAT PENILAIAN PEMBELAJARAN MIKRO

Nama Mahasiswa :.....

Jurusan :.....

Mata Kuliah :.....

No.	Aspek Kompetensi	Aspek yang Dinilai	Nilai
1.	Perencanaan	Kemampuan mencermati dan merumuskan, KD, SK, indikator, tujuan, materi, metode, kegiatan pembelajaran, sumber, penilaian	
2.	Keterampilan membuka pelajaran	Menarik perhatian siswa, menggunakan alat bantu, pola interaksi yang bervariasi, memberikan motivasi, kehangatan, mengemukakan ide, memberikan acuan, mengingatkan kembali pelajaran lama dan menghubungkan dengan pelajaran yang baru sesuai dengan RPP	
3.	Keterampilan bertanya dan menjawab	Pertanyaan permintaan, retorik, mengarahkan, menggali, teknik bertanya sempit, kejelasan dan kaitan pertanyaan, arah pertanyaan menyeluruh, menjawab dengan teliti dan tepat	
4.	Keterampilan menguasai dan menjelaskan materi	Penguasaan bahan materi tanpa melihat buku pelajaran dan menyajikan informasi lisan disampaikan secara sistematis, menjelaskan pesan materi secara terencana	
5.	Keterampilan penggunaan media pembelajaran	Menyiapkan dan menggunakan media pembelajaran sesuai dengan materi	
6.	Keterampilan pemakaian metode/ pendekatan dan strategi pembelajaran	Memakai metode dan strategi yang relevan dengan materi pembelajaran	
7.	Penampilan	Menampilkan performen, pakaian yang serasi, gaya berdiri di depan kelas	
8.	Keterampilan mengelola kelas	Menciptakan suasana pembelajaran yang optimal, aman, kondusif (cepat tanggap, membagi perhatian, memberikan petunjuk, teguran)	
9.	Ketepatan penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia yang baik atau bahasa yang dimengerti, mudah dipahami	

10.	Volume suara	Tekanan dan nada suara selama proses pembelajaran	
11.	Menyimpulkan dan melakukan evaluasi	Menyimpulkan dan melakukan penilaian di akhir pembelajaran	
12.	Kemampuan mengakhiri/menutup pelajaran	Meninjau kembali, membuat ringkasan, pemanasan dan membaca hamdalah	
	Jumlah		

Jumlah Nilai = _____

12

Rentang Nilai:

1. 80 - 100 = A
2. 70 - 79 = B
3. 60 - 69 = C
4. 50 - 59 = D
5. 0 - 49 = E

Padang,.....
Dosen

NIP.



BIODATA PENULIS



Nurul Ihsan, anak ke-4 dari 5 bersaudara, dari pasangan Bapak H. Hambali Adri (alm.) dan Ibu Hj. Yusmi. Lahir pada tanggal 15 Mei 1982 di Musi Rawas Sumatra Selatan. Menyelesaikan studi S-1 pada Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP tahun 2006, S-2 pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana UNP pada tahun 2009 dan S-3 tahun 2017 pada Program Doktor Pendidikan

Pascasarjana UNJ.

Selama berkiprah sebagai dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP dari tahun 2009 berhasil memperoleh berbagai hibah dana penelitian dan pengabdian, baik tingkat nasional ataupun di tingkat universitas. Selain itu, beberapa karya ilmiah telah dikeluarkan dan dipublikasikan pada berbagai jurnal nasional.

Hingga saat ini telah mengeluarkan beberapa buku yang diterbitkan oleh penerbit berskala nasional, yaitu buku pembelajaran pencak silat dan *micro teaching* PJOK. Selain itu, penulis juga telah memperoleh beberapa hak cipta terkait karya ilmiah yang dikeluarkan. Penulis juga aktif di beberapa organisasi keolahragaan, seperti Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia dan Federasi Olahraga Petanque Indonesia Pengurus Provinsi Sumatra Barat sebagai ketua umum.



Ruki Febri Hartika, M.Pd., lahir di Sulit Air, Kabupaten Solok, 14 Februari 1993. Anak ketiga dari tiga bersaudara, dari orangtua laki-laki Rusli dan perempuan Asmarnis. Pendidikan pertama pada Sekolah Dasar Negeri 07 Talago Laweh, Sulit Air yang menamatkan tahun 2005, melanjutkan pada sekolah menengah pertama yang menamatkan tahun 2008, dilanjutkan pada Sekolah Menengah Atas Negeri 1 X Koto Diatas yang menamatkan pada tahun 2011.

Pendidikan sarjana dengan Jurusan Pendidikan Olahraga pada Universitas Negeri Padang yang menamatkan pada tahun 2016, kemudian melanjutkan pada program pascasarjana dengan Jurusan Pendidikan Olahraga pada Universitas Negeri Padang yang menamatkan pada tahun 2018.

Pengalaman mengajar di MTsM Sulit Air pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tahun 2015-2018, kemudian di SDIT Brilliant Batu Sangkar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tahun 2017-2018, kemudian membantu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam beberapa mata kuliah, di antaranya mata kuliah *Micro Teaching*.

BUKU AJAR MICRO TEACHING



Penulisan buku ini merupakan upaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang bersama-sama dengan staf dosen untuk memperbaiki mutu pembelajaran/perkuliahannya mahasiswa yang selama ini cenderung terabaikan. Diharapkan dengan kehadiran buku ajar ini dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dan dapat membantu mereka dalam mengatasi kekurangan buku referensi belajar yang mereka butuhkan untuk penyelesaian studi.

Buku Ajar Micro Teaching ini terdiri dari enam bab yang membahas tentang Bab 1 Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Bab 2 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Bab 3 Pembelajaran *Micro Teaching*, Bab 4 Langkah-Langkah Pelaksanaan Pembelajaran Mikro, Bab 5 Komponen-Komponen Keterampilan Dasar dalam Proses Pembelajaran Mikro, Bab 6 Prosedur Umum Pembelajaran.

Penulisan *Buku Ajar Micro Teaching* ini dapat diselesaikan sesuai rencana karena difasilitasi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Jurusan Pendidikan Olahraga. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pimpinan fakultas dan jurusan. Mudah-mudahan buku ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dan dosen khususnya bagi perkuliahan Ilmu Melatih.



RajaGrafindo Persada

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Jl. Raya Leuwinanggung No. 112
Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Telp 021-84311162 Fax 021-84311163

Email: rajapers@rajagrafindo.co.id

www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



9 786232 1312883