



MODUL
PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN
PENGEMBANGAN SOAL

KELOMPOK KOMPETENSI D

PEDAGOGIK:

KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK, DAN
RANCANGAN PEMBELAJARAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
PPPPTK PENJAS DAN BK
TAHUN 2017



Penulis :

1. Dewi Setiawati, M.Pd, 08111881553, e-Mail: dewi.setiawati501@gmail.com
2. Hardiyanto, M.Pd, 081210192220, e-Mail: hardiberger95@yahoo.com

Penelaah:

Dr. Suroto, MA, Ph.D 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id

Ilustrator:

Tim Layouter PPPPTK Penjas dan BK

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



KATA SAMBUTAN

Peran guru profesional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Program Peningkatan Kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan dilakukan melalui Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB). Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru pasca UKG melalui program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) moda tatap muka dan PKB *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB bagi Guru dan Tenaga Kependidikan ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2017
Direktur Jenderal,

Sumarna Surapranata
NIP. 195908011985031002





KATA PENGANTAR

Peningkatan kualitas pendidikan saat ini menjadi prioritas, baik oleh pemerintah maupun pemerintah daerah. Salah satu komponen yang menjadi fokus perhatian adalah peningkatan kompetensi guru. Peran guru dalam pembelajaran di kelas merupakan kunci keberhasilan untuk mendukung prestasi belajar peserta didik. Guru yang profesional dituntut mampu membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas.

Dalam rangka memetakan kompetensi guru, pada tahun 2015 telah dilaksanakan Uji Kompetensi Guru (UKG) secara sensus. UKG dilaksanakan bagi semua guru, baik yang sudah maupun yang belum bersertifikat untuk memperoleh gambaran obyektif sebagai *baseline* kompetensi profesional maupun pedagogik guru, yang ditindaklanjuti dengan program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan sebagai kelanjutan program Guru Pembelajar (GP) tahun 2016.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas dan BK) sebagai salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) dibawah Koordinasi Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK), tahun 2017 ini berupaya menyiapkan Program PKB untuk Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Guru Bimbingan Konseling.

Salah satu perangkat pembelajaran yang dikembangkan pada program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) moda tatap muka, moda dalam jaringan (daring), dan moda kombinasi (tatap muka dan daring) untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi adalah modul pembelajaran. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB dengan mengimplementasikan “belajar sepanjang hayat” untuk mewujudkan Guru “mulia karena karya” dalam mencapai Indonesia Emas 2045.

Jakarta, Februari 2017

Kepala PPPPTK Penjas dan BK





DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
C. Peta Kompetensi.....	3
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul.....	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	11
KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)	11
A. Tujuan.....	11
B. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	11
C. Uraian Materi.....	11
D. Aktivitas Pembelajaran	22
E. Latihan/ Kasus/ Tugas	24
F. Rangkuman.....	26
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	26
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2.....	28
PENYUSUNAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP).....	28
A. Tujuan.....	28
B. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	28
C. Uraian Materi.....	28
D. Aktivitas Pembelajaran	37
E. Latihan/ Kasus/ Tugas	40
F. Rangkuman.....	42
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	42
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3.....	44
INSTRUMEN PENILAIAN III.....	44



A. Tujuan.....	44
B. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	44
C. Uraian Materi.....	44
D. Aktivitas Pembelajaran.....	61
E. Latihan/Kasus/Tugas	63
F. Rangkuman.....	65
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	66
KUNCI JAWABAN LATIHAN	68
EVALUASI.....	69
PENUTUP	74
GLOSARIUM.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Alur Model Pembelajaran Tatap Muka	4
Gambar 2 Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh	5
Gambar 3 Alur Pembelajaran Tatap Muka model <i>In-On-In</i>	7



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar Lembar Kerja Modul	10
Tabel 2 Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif	47
Tabel 3 Kata Kerja Operasional Ranah Afektif.....	47
Tabel 4 Kata Kerja Operasional Ranah Psikomotor	48
Tabel 5 Kisi-kisi Penulisan Soal.....	52
Tabel 6 Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Proses dan Hasil Gerak	53
Tabel 7 <i>Body Mass Index</i>	59



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib meningkatkan kompetensinya secara berkelanjutan, sesuai kebutuhan, dan bertahap agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya.

Program Pembinaan Karier Guru sebagai salah satu strategi pembinaan guru diharapkan dapat menjamin guru untuk mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan Pembinaan Karier Guru akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Gerakan Penguatan Pendidikan Karakter adalah gerakan pendidikan di sekolah untuk memperkuat karakter siswa melalui harmonisasi olah hati (etik), olah rasa (estetika), olah pikir (literasi), dan olahraga (kinestetik) dengan dukungan pelibatan publik dan kerjasama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat yang merupakan bagian dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM). Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter dapat berbasis kelas, berbasis budaya sekolah dan berbasis masyarakat (keluarga dan komunitas).

Program Pembinaan Karier Guru dilakukan secara mandiri maupun kelompok dalam bentuk diklat yang dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Pelaksanaan diklat memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai



tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Dalam rangka mendukung kebijakan gerakan Penguatan Pendidikan Karakter, modul dalam program Pembinaan Karier Guru diintegrasikan dalam lima nilai utama Penguatan Pendidikan Karakter, yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas. Kelima nilai utama tersebut terintegrasi pada kegiatan-kegiatan pembelajaran yang ada pada modul. Setelah mempelajari modul ini, selain guru dapat meningkatkan kompetensi pedagogik dan profesional, guru juga diharapkan mampu mengimplementasikan Penguatan Pendidikan Karakter khususnya Penguatan Pendidikan Karakter berbasis kelas.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Saudara memiliki kompetensi dalam memahami karakteristik kognitif, fisik, psikis, dan karakteristik sosial peserta didik serta memahami penyusunan rancangan pembelajaran, yang meliputi komponen-komponen RPP, prinsip-prinsip penyusunan RPP, dan langkah-langkah serta praktek penyusunan RPP. Selain itu Saudara juga diharapkan mampu menyusun kisi-kisi instrumen penilaian, mengembangkan instrumen penilaian sesuai dengan kisi-kisi, dan mensimulasikan penggunaan instrumen sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kebugaran.



C. Peta Kompetensi

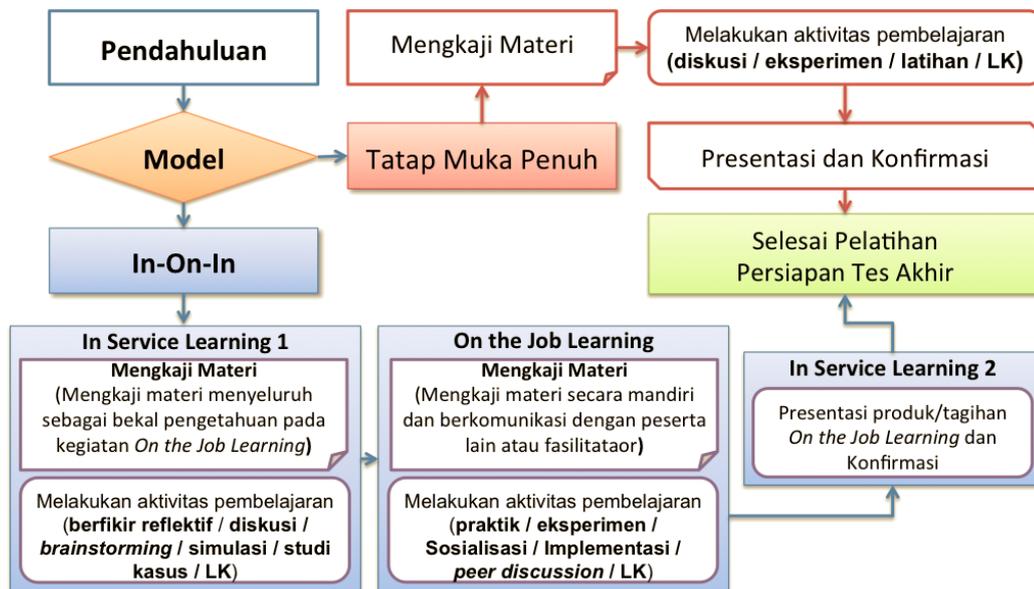


D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang karakteristik peserta didik, penyusunan rancangan pembelajaran, dan pengembangan instrumen penilaian III.

E. Cara Penggunaan Modul

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap Kegiatan Pembelajaran disesuaikan dengan skenario setiap penyajian mata diklat. Modul ini dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran guru, baik untuk moda tatap muka dengan model tatap muka penuh maupun model tatap muka *In-On-In*. Alur model pembelajaran secara umum dapat dilihat pada gambar di bawah.

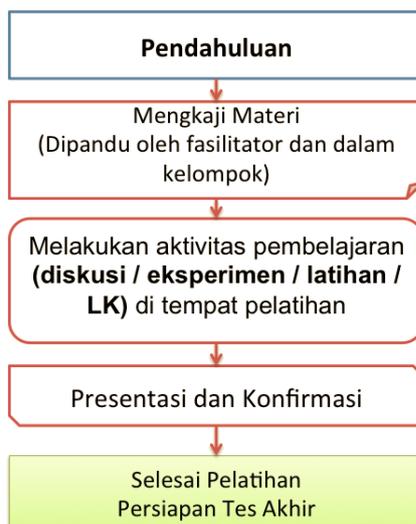


Gambar 1 Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran diklat tatap muka penuh adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru melalui model tatap muka penuh yang dilaksanakan oleh unit pelaksana teknis dilingkungan ditjen. GTK maupun lembaga diklat lainnya. Kegiatan tatap muka penuh ini dilaksanakan secara terstruktur pada suatu waktu yang dipandu oleh fasilitator.

Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2 Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model tatap muka penuh dapat dijelaskan sebagai berikut,

a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- latar belakang yang memuat gambaran materi
- tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- langkah-langkah penggunaan modul

b. Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi pedagogik D, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.



c. Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan yang akan secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan bersama fasilitator dan peserta lainnya, baik itu dengan menggunakan diskusi tentang materi, melaksanakan praktik, dan latihan kasus.

Lembar kerja pada pembelajaran tatap muka penuh adalah bagaimana menerapkan pemahaman materi-materi yang berada pada kajian materi.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini juga peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data sampai pada peserta dapat membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran.

d. Presentasi dan Konfirmasi

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-*review* materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

e. Persiapan Tes Akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

2. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka *In-On-In*

Kegiatan diklat tatap muka dengan model *In-On-In* adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru yang menggunakan tiga kegiatan utama, yaitu *In Service Learning 1 (In-1)*, *On the job learning (On)*, dan *In Service Learning 2 (In-2)*. Secara umum, kegiatan pembelajaran diklat tatap muka *In-On-In* tergambar pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3 Alur Pembelajaran Tatap Muka model *In-On-In*

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model *In-On-In* dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan disampaikan bertepatan pada saat pelaksanaan *In service learning 1* fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari :

- latar belakang yang memuat gambaran materi
- tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- langkah-langkah penggunaan modul

b. *In Service Learning 1 (IN-1)*

• Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi pedagogik D, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta



dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

- **Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan dan metode yang secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan, baik itu dengan menggunakan metode berfikir reflektif, diskusi, *brainstorming*, simulasi, maupun studi kasus yang kesemuanya dapat melalui Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada IN1.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mempersiapkan rencana pembelajaran pada on the job learning.

c. ***On the Job Learning (ON)***

- **Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi pedagogik D, guru sebagai peserta akan mempelajari materi yang telah diuraikan pada *In service learning 1 (IN-1)*. Guru sebagai peserta dapat membuka dan mempelajari kembali materi sebagai bahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ditagihkan kepada peserta.

- **Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada *IN-1* dan sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode praktik, eksperimen, sosialisasi, implementasi, *peer discussion*



yang secara langsung di dilakukan di sekolah maupun kelompok kerja melalui tagihan berupa Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada *ON*.

Pada aktivitas pembelajaran materi pada *ON*, peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data dengan melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tagihan pada *on the job learning*.

d. *In Service Learning 2 (IN-2)*

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi produk-produk tagihan *ON* yang akan di konfirmasi oleh fasilitator dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-review materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

e. Persiapan Tes Akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

3. Lembar Kerja

Modul pembinaan karir guru kompetensi pedagogik D terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai pendalaman dan penguatan pemahaman materi yang dipelajari.

Modul ini mempersiapkan lembar kerja yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta, lembar kerja tersebut dapat terlihat pada table berikut.



Tabel 1 Daftar Lembar Kerja Modul

No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK 01	Karakteristik Peserta Didik	TM, ON
2.	LK 02	Prinsip Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	TM, ON
3.	LK 03	Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	TM, ON
4.	LK 04	Pengembangan Instrumen Penilaian	TM, ON

Keterangan.

TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh

IN1 : Digunakan pada *In Service Learning 1*

ON : Digunakan pada *On The Job Learning*



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara dapat memahami karakteristik kognitif, fisik, psikis, dan karakteristik sosial peserta didik usia Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Penerapan pengembangan pendidikan karakter serta menerapkan nilai-nilai kerjasama, tanggungjawab dan kemandirian.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi karakteristik kognitif peserta didik usia SMK
2. Mengidentifikasi karakteristik fisik peserta didik usia SMK
3. Mengidentifikasi karakteristik psikis peserta didik usia SMK
4. Mengidentifikasi karakteristik sosial peserta didik usia SMK
5. Menerapkan nilai kerjasama
6. Menerapkan nilai tanggungjawab
7. Menerapkan kemandirian

C. Uraian Materi

Peserta didik menurut Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 4 adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Perkembangan peserta didik merupakan bagian dari pengkajian dan penerapan psikologi perkembangan yang secara khusus mempelajari aspek-aspek perkembangan individu yang berada pada usia pendidikan dasar dan menengah. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya. Dalam perspektif psikologis, peserta didik adalah individu yang



sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Kegiatan pembelajaran ini akan membahas mengenai karakteristik kognitif, fisik, psikis, dan sosial peserta didik. Dalam kegiatan pembelajaran ini penerapan penguatan pendidikan karakter diharapkan muncul nilai-nilai kemandirian peserta yang merupakan sikap dan perilaku tidak bergantung pada orang lain untuk menjadi seorang guru yang profesional dan menjadi pembelajar sepanjang hayat.

Beberapa ahli pendapat memandang bahwa anak usia SMK merupakan individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Hal tersebut dikarenakan mereka berada pada periode transisi, dimana terjadinya perubahan dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa.

Ada perubahan-perubahan yang bersifat universal pada masa remaja, yaitu meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial tertentu untuk dimainkannya yang kemudian menimbulkan masalah, berubahnya minat, perilaku, dan nilai-nilai, bersikap mendua (ambivalen) terhadap perubahan. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

1. Karakteristik Kognitif Peserta Didik Usia SMK

Intelektual adalah orang yang menggunakan kecerdasannya untuk bekerja, belajar, membayangkan, mengagasi, dan menjawab persoalan tentang berbagai gagasan. Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan



pada usia 12-20 tahun secara fungsional, perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
- b. Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah.
- c. Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak.
- d. Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis.
- e. Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya psikologi remaja.
- f. Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi.
- g. Wawasan berfikirnya semakin meluas, bias meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri).

Adapun karakteristik perkembangan intelektual remaja yang digambarkan oleh Keating dalam Syamsu Yusuf (2004) adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan intelektual remaja telah sampai pada fase operasi formal sebagaimana konsep Piaget. Berlainan dengan cara berpikir anak-anak yang tekanannya kepada kesadaran sendiri di sini dan sekarang (*here and now*), cara berpikir remaja berkaitan erat dengan dunia kemungkinan (*world of possibilities*).
- b. Melalui kemampuannya untuk menguji hipotesis, muncul kemampuan nalar secara ilmiah.
- c. Mampu memikirkan masa depan dan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya.
- d. Mampu menyadari aktivitas kognitifnya dan mekanisme yang membuat proses kognitif tersebut efisien atau tidak efisien.
- e. Cakrawala berpikirnya semakin luas.

2. Karakteristik Fisik Peserta Didik Usia SMK

Kemampuan fisik berkaitan dengan keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan



koordinasi antara syaraf dan otak. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik secara dramatis atau sering disebut dengan (*growth spurt*) yaitu percepatan pertumbuhan, dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan diseluruh bagian dan dimensi fisik (Zigler & Stevenson, 1993), baik penambahan berat dan tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh, maupun pencapaian kematangan seksual (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Pada dasarnya, perubahan fisik selama masa remaja dapat dibedakan dalam dua kategori, yaitu: perubahan yang bersifat internal dan perubahan yang bersifat eksternal.

a. Perubahan Internal

Merupakan perubahan yang terjadi dalam organ dalam tubuh remaja dan tidak tampak dari luar dan sangat mempengaruhi kepribadian remaja. Adapun perubahan tersebut, di antaranya adalah:

1) Sistem Pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot diperut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

2) Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 17 atau 18, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

3) Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahu; anak laki-laki mencapai tingkat kematangan baru beberapa tahun kemudian.

4) Sistem Endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidak seimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada masa awal puber. Kelenjar-kelenjar seks



berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran yang matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

5) Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang, khususnya bagi perkembangan otot, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran yang matang.

b. Perubahan Eksternal

Merupakan perubahan-perubahan pada tubuh remaja dimana perubahan tersebut dapat diamati. Adapun perubahan tersebut, di antaranya adalah:

1) Tinggi Badan

Rata-rata anak perempuan mencapai tingkat matang pada usia antara 17 dan 18 tahun, sedangkan untuk rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun setelahnya. Perubahan tinggi badan remaja dipengaruhi asupan makanan yang diberikan. Misalnya: anak yang diberikan imunisasi pada masa bayi cenderung lebih tinggi dipada anak yang tidak mendapatkan imunisasi oleh karena anak yang tidak diberikan imunisasi lebih banyak menderita sakit sehingga pertumbuhannya terlambat.

2) Berat Badan

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi badan, perubahan berat badan terjadi akibat penyebaran lemak pada bagian-bagian tubuh yang hanya mengandung sedikit lemak atau bahkan tidak mengandung lemak. Ketidakseimbangan perubahan tinggi badan dengan berat badan menimbulkan ketidak idealan badan anak, jika perubahan tinggi badan lebih cepat dari berat badan, maka bentuk tubuh anak menjadi jangkung (tinggi kurus), sedangkan jika perubahan berat badan lebih cepat dari perubahan tinggi badan, maka bentuk tubuh anak menjadi gemuk gilik (gemuk pendek).



3) Proporsi Tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan yang tumbuh baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu pandang.

4) Organ Seks

Baik laki-laki maupun perempuan, organ seks mengalami ukuran matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

5) Ciri-ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder yang utama, perkembangannya matang pada masa akhir masa remaja. Ciri sekunder tersebut antara lain ditandai dengan tumbuhnya kumis dan jakun pada laki-laki, sedangkan pada perempuan ditandai dengan membesarnya payudara.

Perkembangan fisik erat hubungannya dengan kondisi remaja. Kondisi yang baik berdampak baik pada pertumbuhan fisik remaja, sebaliknya kondisi yang kurang baik juga akan berdampak kurang baik bagi pertumbuhan fisik remaja. Adapun kondisi-kondisi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja, di antaranya:

a. Pengaruh Keluarga

Pengaruh keluarga meliputi faktor keturunan maupun faktor lingkungan. Sebagai contoh: seorang anak dapat lebih tinggi dari anak yang lain karena memiliki ayah dan ibu atau kakek yang lebih tinggi.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan akan membantu menentukan tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang dibawa dari orang tuanya. Lingkungan juga dapat memberikan pengaruh pada remaja sedemikian rupa sehingga menghambat atau mempercepat potensi untuk pertumbuhan dimasa remaja.



c. Pengaruh Gizi

Anak yang mendapatkan gizi cukup biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai taraf dewasa dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapat gizi cukup.

d. Gangguan Emosional

Anak yang sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan terbentuknya steroid adrenal yang berlebihan dan ini akan membawa akibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan dikelenjar pituitary. Bila terjadi hal demikian pertumbuhan awal remajanya terhambat dan tidak tercapai berat tubuh yang seharusnya.

e. Jenis Kelamin

Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat daripada anak perempuan, kecuali pada usia 12-15 tahun. Anak perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada anak laki-laki. Hal ini terjadi karena bentuk tulang dan otot pada anak laki-laki berbeda dengan perempuan. Anak perempuan lebih cepat kematangannya daripada laki-laki.

f. Sifat Sosial Ekonomi

Anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah, cenderung lebih kecil daripada anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi yang tinggi.

g. Kesehatan

Kesehatan amat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik remaja. Remaja yang berbadan sehat dan jarang sakit sehingga biasanya memiliki tubuh yang lebih tinggi dan berat dibanding yang sering sakit.

3. Karakteristik Psikis Peserta Didik Usia SMK

Masa remaja dikenal dengan masa *storm* and *stress*, yaitu terjadinya pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Pada masa remaja (usia 12-21 tahun) terdapat beberapa fase, yaitu: a) Fase remaja awal (12-15



tahun), b) Fase remaja pertengahan (15-18 tahun), dan c) Fase remaja akhir (18-21 tahun). Di antara fase-fase tersebut juga terdapat fase pubertas (11/12-16 tahun) yang terkadang menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya.

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak lepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti pengaruh lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka tertuntut untuk menyesuaikan diri secara efektif. Proses penyesuaian diri tersebut tak jarang menimbulkan masalah bagi remaja, misalnya remaja menjadi sering melamun, mudah marah, dan menginginkan kebebasan tanpa batas pada dirinya.

Sehubungan dengan emosi remaja yang sering melamun dan sulit diterka, maka satu-satunya upaya yang dapat guru lakukan adalah memperlakukan peserta didik seperti orang dewasa yang penuh dengan rasa tanggung jawab moral. Dalam hal ini, guru dapat membantu mereka bertingkah laku progresif untuk mencapai keberhasilan dalam pekerjaan atau tugas-tugas sekolahnya. Salah satu cara yang mendasarinya adalah dengan memotivasi mereka untuk bersaing dengan diri sendiri.

Bertambahnya kebebasan pada para remaja akan memicu emosionalnya jika sesuatu yang diinginkan merasa dihambat atau dirintangi oleh orang tua dan guru. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan meminta peserta didik mendiskusikan perasaan-perasaan mereka. Untuk itu, penting bagi guru untuk dapat memahami alasan-alasan pemberontakan mereka dan guru harus menekankan pentingnya bagi remaja untuk mengendalikan dirinya karena hidup di masyarakat harus menghormati dan menghargai keterbatasan-keterbatasan dan kebebasan individu. Bila terjadi ledakan-ledakan emosional pada remaja, sebaiknya guru memperkecil ledakan emosi tersebut dengan jalan dan tindakan



yang bijaksana, lemah lembut, merubah pokok pembicaraan, dan memulai aktivitas baru.

4. Karakteristik Sosial Peserta Didik Usia SMK

Hubungan sosial merupakan hubungan antar manusia yang saling membutuhkan. Hubungan sosial dimulai dari tingkat yang sederhana yang didasari oleh kebutuhan yang sederhana. Semakin dewasa, kebutuhan manusia menjadi kompleks dan dengan demikian, tingkat hubungan sosial juga berkembang menjadi amat kompleks. Pada jenjang perkembangan remaja, seorang remaja bukan saja memerlukan orang lain demi memenuhi kebutuhan pribadinya, tetapi mengandung maksud untuk disimpulkan bahwa pengertian perkembangan sosial adalah berkembangnya tingkat hubungan antar manusia sehubungan dengan meningkatnya kebutuhan hidup manusia. Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan kerjasama.

Hubungan sosial (sosialisasi) merupakan hubungan antar manusia yang saling membutuhkan. Hubungan sosial mulai dari tingkat sederhana dan terbatas, yang didasari oleh kebutuhan yang sederhana. Semakin dewasa dan bertambah umur, kebutuhan manusia menjadi kompleks dan dengan demikian tingkat hubungan sosial juga berkembang amat kompleks.

Pada masa remaja berkembang "*social cognition*," yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat pribadi, minat, nilai-nilai, maupun perasaannya.

Pada masa remaja juga berkembang sikap "*conformity*," yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya).



Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral dan agama dapat dipertanggung jawabkan maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menampilkan pribadinya yang baik. Sedangkan, apabila kelompoknya itu menampilkan dan perilaku yang melecehkan nilai-nilai moral maka sangat dimungkinkan remaja akan melakukan perilaku seperti kelompoknya tersebut.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: keluarga, kematangan anak, status ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, dan kemampuan mental terutama emosi dan intelegensi.

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak termasuk perkembangan sosialnya. Kondisi atau tata cara kehidupan keluarga merupakan lingkungan yang yang kondusif bagi sosialisasi anak. Didalam keluarga berlaku norma-norma kehidupan keluarga, dan dengan demikian pada dasarnya keluarga merekayasa perilaku kehidupan anak.

Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak ditentukan oleh keluarga. Pola pergaulan dan bagaimana norma dalam menempatkan diri terhadap lingkungan yang lebih luas ditetapkan dan diartikan oleh keluarga.

2) Kematangan Anak

Bersosialisasi memerlukan kematangan fisik dan psikis. Untuk mampu mempertimbangkan dalam proses sosial, memberi dan menerima pendapat orang lain, memerlukan kematangan intelektual dan emosional. Disamping itu, kemampuan berbahasa ikut pula menentukan. Dengan demikian, untuk mampu bersosialisasi dengan baik diperlukan kematangan fisik sehingga



setiap orang fisiknya telah mampu menjalankan fungsinya dengan baik.

3) Status Sosial Ekonomi

Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi atau status kehidupan sosial keluarga dalam lingkungan masyarakat. Masyarakat akan memandang anak, bukan sebagai anak yang independen, akan tetapi akan dipandang dalam konteksnya yang utuh dalam keluarga anak itu. “Ia anak siapa.” Secara tidak langsung dalam pergaulan sosial anak, masyarakat dan kelompoknya dan memperhitungkan norma yang berlaku didalam keluarganya. Dari pihak anak itu sendiri, perilakunya akan banyak memperhatikan kondisi normatif yang telah ditanamkan oleh keluarganya. Sehubungan dengan itu, dalam kehidupan sosial anak akan senantiasa “menjaga” status sosial dalam ekonomi keluarganya. Dalam hal tertentu, maksud “menjaga status dalam keluarganya” itu mengakibatkan menempatkan dirinya dalam pergaulan sosial yang tidak tepat. Hal tersebut dapat mengakibatkan anak menjadi “terisolasi” dari kelompoknya sehingga akan membuat mereka membentuk sebuah kelompok elit dengan menggunakan norma tersendiri.

4) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses sosialisasi anak yang terarah. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoperasian ilmu yang normatif, akan memberikan warna kehidupan sosial anak didalam masyarakat dan kehidupan mereka dimasa yang akan datang. Pendidikan dalam arti luas harus diartikan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh kehidupan keluarga, masyarakat dan kelembagaan. Penanaman norma perilaku yang benar secara sengaja diberikan kepada peserta didik yang belajar di kelembagaan pendidikan (sekolah).



Kepada peserta didik bukan saja dikenalkan kepada norma-norma lingkungan dekat, tetapi dikenalkan kepada norma-norma kehidupan bangsa (nasional) dan norma kehidupan antarbangsa, titik pergaulan membentuk perilaku kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

5) Kapasitas Mental, Emosi dan Intelegensi

Kemampuan berfikir banyak mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa. Anak yang berkemampuan intelektual tinggi akan berkembang bahasa secara baik. Oleh karena itu, kemampuan intelektual tinggi, kemampuan berbahasa baik, pengendalian emosional secara seimbang sangat menentukan keberhasilan dalam perkembangan sosial anak. Sikap saling pengertian dan kemampuan memahami orang lain merupakan modal utama dalam kehidupan sosial dan hal ini akan dengan mudah dicapai oleh remaja yang berkemampuan intelektual tinggi.

D. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu Saudara lakukan dalam mempelajari Modul pelatihan ini mencakup aktivitas-aktivitas:

1. Aktivitas Peserta:

- a. Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- b. Salinlah berkas (*file*) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang karakteristik peserta didik yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- c. Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- d. Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika



- Saudara mengikuti diklat model *In-On-In*, kerjakan ketika pelaksanaan *On*, kemudian paparkan pada saat *In-2* berlangsung!
- e. Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
 - f. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-1*). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka *In-On-In*, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada *In-2*.
 - g. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-2*).

2. Lembar Kerja

Berikut adalah lembar kerja 01 (LK-01) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran model tatap muka penuh atau *On* jika pelatihan dilakukan dengan pola *In – On – In*. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

LK-01. Perkembangan Karakteristik Peserta Didik

Langkah Kerja:

1. Bekerjalah secara perorangan!
2. Identifikasi karakteristik peserta didik sesuai dengan pokok bahasan
3. Tuangkan ke dalam kolom-kolom di bawah ini

No.	Sub Pokok Bahasan	Uraian
1	Jelaskan karakteristik perkembangan intelektual dan berikan contoh konkritnya!	
2	Pada masa remaja terjadi perubahan percepatan pertumbuhan pada kondisi fisik peserta didik. Jelaskan ciri-ciri perubahan fisik peserta didik SMK!	
3	Peserta didik SMK secara psikis dikenal dengan masa <i>storm</i> dan <i>stress</i> . Jelaskan peran guru dalam	



	masa tersebut!	
4	Pada masa remaja berkembang sikap <i>conformity</i> , yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini orang lain. Jelaskan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perkembangan sosial anak!	

Refleksi:

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai gotong royong, kemandirian, tanggung jawab, dan integritas:

1. Gotong Royong
2. Mandiri
3. Tanggung Jawab
4. Integritas

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban yang paling benar

1. Pada perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi yang pertama kali. Pernyataan tersebut merupakan ciri fisik... anak usia remaja.
 - A. sekunder
 - B. tertier
 - C. primer
 - D. pembeda

2. Salah satu karakter fisik anak laki-laki dan perempuan usia antara 16-19 tahun adalah
 - A. pada anak laki-laki pertumbuhan panjang tungkai mendahului pertumbuhan panjang togok, sehingga tinggi badannya tidak proporsional



- B. terjadi kematangan pertumbuhan tinggi badan pada anak perempuan, empat tahun setelahnya terjadi pada anak laki-laki
 - C. terjadi keseimbangan antara pertumbuhan berat badan dengan tinggi badan pada anak laki-laki
 - D. rerata berat badan anak laki-laki relatif lebih ringan dibanding anak perempuan.
3. Jika didapati karakter peserta didik yang telah memiliki kecakapan berpikir logis, akan tetapi hanya dengan benda-benda yang bersifat konkret maka langkah pembelajaran yang paling sesuai adalah...
- A. pemberian konsep dapat secara abstrak diikuti dengan contoh-contoh berupa model benda maupun keterampilan sesungguhnya
 - B. pemberian konsep secara jelas diikuti dengan contoh-contoh berupa model benda maupun keterampilan yang dideskripsikan
 - C. pemberian konsep dapat secara abstrak diikuti dengan contoh-contoh berupa model benda maupun keterampilan yang dideskripsikan
 - D. pemberian konsep secara jelas diikuti dengan contoh-contoh konkret berupa benda maupun keterampilan
4. Dalam pendidikan jasmani, faktor utama yang harus diperhatikan oleh guru selain faktor perkembangan fisik adalah....
- A. Perkembangan sosio emosional peserta didik
 - B. Pertambahan umur peserta didik
 - C. Pengalaman belajar peserta didik
 - D. Perkembangan intelektual peserta didik
5. Tidak dapat disangkal lagi bahwa dalam suatu kelas pasti terdapat perbedaan kemampuan dalam aspek fisik yang dimiliki peserta didik, sebagian memiliki bekal ajar yang baik dalam kemampuan fisik, sebagian mempunyai bentuk fisik yang ideal. Bagaimana alternative pengelolaan kelas yang tepat agar siswa yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi tersebut mendukung pembelajaran PJOK yang efektif?
- A. Peserta didik dengan kemampuan lebih tersebut diberikan perlakuan khusus di kelas agar dapat mengoptimalkan potensinya



- B. Dalam belajar kelompok, peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok yang heterogen, dimana peserta didik yang memiliki potensi fisik tinggi tersebut tersebar dalam setiap kelompok
- C. Peserta didik dengan kemampuan fisik tinggi menyebar di antara peserta didik dengan kemampuan fisik rendah pada kelas PJOK
- D. Kedalaman dan keluasan materi di kelas disesuaikan dengan kemampuan peserta didik rata-rata

F. Rangkuman

Usia sekolah, dalam hal ini SMK merupakan masa dimana anak menjalani tahap menuju pendewasaan sikap, kecakapan berpikir, dan perilaku gerak. Untuk membangkitkan, dan selanjutnya dikembangkan dan diarahkan perlu adanya medium yang tepat. Medium tersebut adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mampu mewartakan gradasi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Karakteristik kognisi yang dimiliki anak pada usia ini berada pada tahapan intelektual logis dengan gagasan-gagasan abstrak. Seturut yang dipaparkan oleh Jean Piaget bahwa anak berada pada fase operasi formal. Sedangkan pada perkembangan fisik, telah terjadi perubahan dan percepatan diseluruh bagian dan dimensi fisik. Perangai psikis mengalami masa transisi dalam upaya pencarian jati diri. Lebih tegas dalam lingkup dimensi sosial, anak pada masa ini menjadikan lingkungan sosial sebagai pusat dunianya. Kecerdasan sosial tengah berkembang menuju sikap *conformity*, dan imitasi.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$



Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80 %, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

PENYUSUNAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara dapat melakukan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) serta menerapkan nilai-nilai kerjasama, tanggungjawab dan kemandirian.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi komponen RPP
2. Mengidentifikasi prinsip-prinsip penyusunan RPP
3. Menjelaskan langkah-langkah dan mempraktikkan penyusunan RPP
4. Menerapkan nilai kerjasama
5. Menerapkan nilai tanggungjawab
6. Menerapkan kemandirian

C. Uraian Materi

Landasan yuridis penyusunan RPP dan konsep penyusunan RPP telah dipelajari pada Modul Kelompok Kompetensi C, selanjutnya dalam Modul Kelompok Kompetensi D ini Saudara akan mempelajari tentang komponen-komponen RPP, prinsip-prinsip, dan langkah-langkah serta Saudara diminta untuk menyusun RPP. Dalam kegiatan pembelajaran ini penerapan penguatan pendidikan karakter diharapkan muncul nilai-nilai kemandirian peserta yang merupakan sikap dan perilaku tidak bergantung pada orang lain untuk menjadi seorang guru yang profesional dan menjadi pembelajar sepanjang hayat.



1. Komponen-komponen RPP

Menurut Permendikbud No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). Setiap pendidik pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. RPP disusun berdasarkan KD atau subtema yang dilaksanakan satu kali pertemuan atau lebih.

Setiap guru di setiap satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP untuk mata pelajaran di mana guru tersebut mengajar dan pengembangan RPP dilakukan sebelum awal semester atau awal tahun pelajaran dimulai, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau berkelompok di sekolah/madrasah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah. Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat.

Kurikulum 2013 dalam proses pembelajaran menerapkan pendekatan saintifik. Penerapan pendekatan saintifik membawa implikasi perubahan dalam proses pembelajaran, proses perubahan itu mengakibatkan perubahan pada perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, sistem penilaian, buku siswa, buku guru, program remedial serta pengayaan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau berkelompok di sekolah/madrasah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah.



Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat. Perencanaan pembelajaran dirancang dalam bentuk Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengacu pada Standar Isi. Silabus pembelajaran telah dikembangkan oleh Kemdikbud, sedangkan RPP dikembangkan oleh guru yang bersangkutan sesuai dengan karakter peserta didik, dan sekolahnya. Perencanaan pembelajaran meliputi: penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran dan penyiapan media dan sumber belajar, perangkat penilaian pembelajaran, dan skenario pembelajaran.

Menurut Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 komponen RPP terdiri atas:

- a. identitas sekolah yaitu nama satuan pendidikan;
- b. identitas mata pelajaran atau tema/subtema;
- c. kelas/semester;
- d. materi pokok;
- e. alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai;
- f. tujuan pembelajaran yang dirumuskan berdasarkan KD, dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan;
- g. kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi;
- h. materi pembelajaran, memuat fakta konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi;
- i. metode pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran



- agar peserta didik mencapai KD yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan KD yang akan dicapai;
- j. media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran;
 - k. sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan;
 - l. langkah-langkah pembelajaran dilakukan melalui tahapan pendahuluan, inti, dan penutup; dan
 - m. penilaian hasil pembelajaran

2. Prinsip prinsip penyusunan RPP

Dalam menyusun RPP hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a. Perbedaan individual peserta didik antara lain kemampuan awal, tingkat intelektual, bakat, potensi, minat, motivasi belajar, kemampuan sosial, emosi, gaya belajar, kebutuhan khusus, kecepatan belajar, latar belakang budaya, norma, nilai, dan/atau lingkungan peserta didik.
- b. Partisipasi aktif peserta didik.
- c. Berpusat pada peserta didik untuk mendorong semangat belajar, motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi dan kemandirian.
- d. Pengembangan budaya membaca dan menulis yang dirancang untuk mengembangkan kegemaran membaca, pemahaman beragam bacaan, dan berekspresi dalam berbagai bentuk tulisan.
- e. Pemberian umpan balik dan tindak lanjut RPP memuat rancangan program pemberian umpan balik positif, penguatan, pengayaan, dan remedi.
- f. Penekanan pada keterkaitan dan keterpaduan antara KD, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indicator pencapaian kompetensi, penilaian, dan sumber belajar dalam satu keutuhan pengalaman belajar.



- g. Mengakomodasi pembelajaran tematik-terpadu, keterpaduan lintas mata pelajaran, lintas aspek belajar, dan keragaman budaya.
- h. Penerapan teknologi informasi dan komunikasi secara terintegrasi, sistematis, dan efektif sesuai dengan situasi dan kondisi.

3. Langkah langkah penyusunan RPP

Mengacu pada komponen-komponen dan prinsip-prinsip RPP, langkah-langkah penyusunan RPP adalah sebagai berikut:

a. Menyediakan format RPP

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	
A. Nama Sekolah	:
1. Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
2. Kelas/Semester	:
3. Materi Pokok	:
4. Alokasi Waktu	:
B. Tujuan Pembelajaran	:
C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi:	
1. Kompetensi Dasar (KI-3)	:
1.1 Indikator 1:
1.2 Indikator 2:
1.3 dst :
D. Materi Pembelajaran	:
1.
2.
3.
4.
E. Metode Pembelajaran	:
F. Media Pembelajaran	:
G. Langkah-langkah Pembelajaran:
1. Pendahuluan:
2. Inti:
3. Penutup:
H. Penilaian	:
1. Proses:
2. Hasil:



b. Pengkajian silabus

Menganalisis dan memilih Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Sebagai contoh diambil KD untuk kelas X seperti pada gambar berikut:

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
<p>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</p>	<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*</p> <p>3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*</p> <p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*</p> <p>3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**</p> <p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.</p> <p>3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang**</p> <p>3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.</p> <p>3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika,</p>



	zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
<p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.</p>	<p>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*</p> <p>4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.</p> <p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif *</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang***</p> <p>4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah</p> <p>4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya</p>



c. Mengembangkan Indikator Pencapaian Kompetensi:

3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lembar dalam berbagai permainan sederhana dan atau permainan tradisional

4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional

Dari kedua KD tersebut dikembangkan indikator sebagai berikut (sebagai contoh lingkup jalan cepat)

3.3.1 Menjelaskan pengertian jalan cepat

3.3.2 Menjelaskan cara melakukan jalan cepat (start, langkah jalan cepat, dan finish)

3.3.3

4.3.1 Melakukan start jalan cepat

4.3.2 Melakukan langkah jalan cepat

4.3.3 Melakukan finish jalan cepat

4.3.4 Melakukan simulasi perlombaan jalan cepat

d. Menentukan Materi Pembelajaran yang Sesuai

Kedua indikator dapat dicapai melalui pembelajaran dengan materi yang relevan, sebagaimana contoh berikut:

Materi pokok Nomor Atletik Jalan Cepat:

Sub materi pokok:

(1) Pengetahuan Umum Jalan Cepat

(2) Cara Melakukan Jalan Cepat

(3) Tahapan Latihan Jalan Cepat

(4) Praktik dan Latihan Jalan Cepat (Start, Langkah Jalan Cepat, dan Finish)

e. Menentukan Strategi/ Model/ Metode/ Gaya Mengajar yang Sesuai dan Menuliskan Setting Kelas serta Langkah-langkah (Sintaks Pembelajaran)

Berbagai Strategi/ Model/ Metode/ Gaya Mengajar dapat dipilih dan digunakan dalam pembelajaran PJOK dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik dan materi pembelajaran. Pada silabus yang



terakhir dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan telah diberikan contoh penggunaan metode dan gaya mengajar yang sesuai dan dapat digunakan pada setiap pokok bahasan. Berikut adalah contoh sintaksis yang ada pada silabus.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran *)
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*</p>	<p>Jalan Cepat: - Start - Gerakan Jalan Cepat - Memasuki Garis <i>Finish</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan 2. Inti pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>). b) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. c) Siswa menerima umpan balik dari guru. d) Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. e) Siswa mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerjasama. f) Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan diakhir pembelajaran. 5. Penutup



f. Memilih Media Pembelajaran yang Akan Digunakan

Media yang dipilih dan akan digunakan dalam pembelajaran disesuaikan dengan materi yang akan dipelajari peserta didik, dan jika diperlukan dapat dilakukan pemodifikasian dengan mempertimbangkan efektivitas dan efisiensi.

g. Menyusun Langkah-langkah Pembelajaran

Langkah-langkah pembelajaran yang dituliskan di RPP merupakan urutan langkah yang meliputi pendahuluan, inti, dan penutup.

Pendahuluan meliputi kegiatan membuka pembelajaran, melakukan apersepsi, memeriksa kesiapan dan mempersiapkan peserta didik, menjelaskan tujuan dan skenario pembelajaran. Pada inti pembelajaran dituliskan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan sintaks yang dimiliki sebuah strategi/ model/ metode/ gaya mengajar yang dipilih dan dituliskan di bagian metode yang dipilih sekaligus penilaian. Sedangkan untuk penutup yang perlu dituliskan adalah melakukan refleksi, simpulan, dan jika diperlukan pemberian tugas mandiri dan terstruktur, serta mempersiapkan kembali peserta didik untuk mengikuti pembelajaran berikutnya.

h. Menuliskan Rancangan Penilaian

Penilaian dilakukan untuk membuktikan apakah indikator yang dirumuskan pada RPP sudah ditunjukkan oleh peserta didik, baik pada ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Terkait dengan penulisan penilaian ini perlu ditentukan jenis dan teknik penilaian terhadap proses dan hasil belajar, sekaligus instrumen yang akan digunakan.

D. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu Saudara lakukan dalam mempelajari modul pelatihan ini mencakup aktivitas-aktivitas:

1. Aktivitas individu, meliputi:
 - a. Memahami dan mencermati materi pelajaran



- b. Mengerjakan latihan/tugas
 - c. Membuat rangkuman
 - d. Melakukan refleksi
2. Aktivitas kelompok, meliputi:
 - a. Mendiskusikan materi pelatihan
 - b. Mengerjakan latihan/tugas
 - c. Membuat rangkuman
 - d. Melakukan refleksi.
 3. Pada aktivitas pembelajaran, penanaman penguatan pendidikan karakter yang akan dikembangkan selain sikap mandiri, saling menghargai, tidak memaksakan kehendak, dan nilai gotong royong yang mencerminkan tindakan menghargai semangat kerjasama dan bahu membahu menyelesaikan persoalan bersama.
 4. Lembar Kerja

LK-02. Prinsip Penyusunan RPP

Langkah Kerja:

1. Berkelompok dengan anggota masing-masing 4 orang.
2. Sediakanlah dan pelajari dokumen Permendikbud No. 22 dan No. 24 Tahun 2016 tentang Standar Proses dan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pendidikan Dasar dan Menengah .
3. Tuliskan prinsip-prinsip penyusunan RPP ke dalam kolom pada LK. Prinsip-prinsip tersebut dijadikan landasan pengisian pada komponen-komponen RPP.
4. Presentasikanlah hasil kerja kelompok Saudara, dan lakukan perbaikan jika mendapat saran dari kelompok lain!

Prinsip-prinsip	Dituangkan pada Komponen RPP
Perbedaan individual peserta didik	Pemilihan metode Langkah-langkah pembelajaran

Refleksi:

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai gotong royong, tanggung jawab, dan integritas:

1. Gotong royong
2. Tanggung Jawab
3. Integritas



LK-03. Penyusunan RPP

Langkah Kerja:

1. Bekerjalah secara perorangan untuk menyusun RPP!
2. Sediakanlah dan pelajari dokumen Permendikbud No. 22 dan No. 24 Tahun 2016 tentang Standar Proses dan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pendidikan Dasar dan Menengah!
3. Tuliskanlah langkah-langkah yang perlu Saudara lakukan dalam menyusun RPP!

No.	Langkah dalam Menyusun RPP
1	Mengkaji landasan hukum tentang penyusunan RPP
2
3
4
5
6
7
8
9
10	dst.

4. Tuliskanlah komponen-komponen RPP beserta isi dari setiap komponen tersebut, dengan sistematika dan menerapkan prinsip penyusunan yang benar!
5. Serahkanlah RPP yang Saudara susun beserta instrumen penilaian kepada pasangan/rekan sejawat Saudara untuk diverifikasi dan berikanlah catatan perbaikan jika diperlukan!
6. Berikan penilaian terhadap RPP yang Saudara susun berdasarkan instrumen berikut, dengan memberikan tanda conteng (V) pada kolom YA jika sesuai dan TIDAK jika tidak sesuai!
7. Lakukan penilaian dengan memberikan tanda conteng (V) pada kolom YA jika sesuai dan TIDAK jika tidak sesuai terhadap RPP dan perbaiki jika ada catatan perbaikan

No.	Komponen Penilaian	YA	TIDAK
1	Komponen RPP dituliskan secara lengkap		
2	RPP disusun secara sistematis sesuai dengan Permendikbud No. 22 Tahun 2016		
3	Prinsip-prinsip penulisan RPP diterapkan		
4	Sikap, pengetahuan, dan keterampilan direncanakan dikembangkan melalui pelaksanaan pembelajaran dengan berbagai metode/strategi/pendekatan/model		
5	Sumber dan bahan ajar lain dituliskan		
6	Setting kelas dirancang secara variatif		
7	Penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan dirancang secara jelas		
8	Alternatif pembelajaran disediakan		
9	Tindak lanjut direncanakan untuk dilakukan		
10	Bahasa yang baik, jelas, dan benar digunakan		



Refleksi:

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai kemandirian, tanggung jawab, dan integritas:

1. Mandiri

.....

2. Tanggungjawab

.....

3. Integritas

.....

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban yang paling benar.

1. Komponen-komponen dalam RPP dikembangkan berdasarkan....
 - A. contoh format dari BSNP
 - B. lingkungan sekolah
 - C. kompetensi inti dan kompetensi dasar yang dipilih
 - D. urutan yang ada pada contoh silabus pusat kurikulum

2. Berikut ini beberapa prinsip penyusunan RPP; memperhatikan perbedaan individu peserta didik, mendorong partisipasi aktif peserta didik, menerapkan teknologi informasi dan komunikasi. RPP disusun dengan memperhatikan perbedaan jenis kelamin, tingkat intelektual, minat, motivasi belajar, bakat, potensi, latar belakang budaya, dan atau lingkungan peserta didik, merupakan prinsip dari....
 - A. Memperhatikan perbedaan individu peserta didik
 - B. Mendorong partisipasi aktif peserta didik
 - C. Keterkaitan dan keterpaduan
 - D. Memberikan umpan balik dan tindak lanjut

3. Langkah-langkah dalam penyusunan RPP pendidikan jasmani dan olahraga adalah....



- A. membuat Identitas RPP, membuat identitas penulis, dan membuat kerangka RPP
 - B. membuat identitas RPP, menyusun Kerangka RPP, dan membuat penjelasan tentang petunjuk pengisian RPP
 - C. membuat Identitas RPP, membuat Identitas kerangka RPP dan Petunjuk pengisiannya
 - D. membuat Identitas penulis dan petunjuk pengisian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran penjas.
4. Merumuskan kegiatan awal, inti, dan akhir merupakan rincian dari pengembangan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pada komponen...
- A. Proses belajar mengajar
 - B. Langkah-langkah pembelajaran
 - C. Prosedur pembelajaran
 - D. Kegiatan inti pembelajaran
5. Langkah-langkah penulisan RPP adalah sebagai berikut....
- A. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, tema atau fokus materi, model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan penilaian hasil belajar
 - B. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, tema atau fokus materi, model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan format penilaian
 - C. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, tema atau fokus materi, model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan format penilaian
 - D. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, uraian singkat materi ajar, Model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan penilaian hasil belajar



F. Rangkuman

RPP merupakan rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru. RPP mencakup: (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) alokasi waktu; (3) KI, KD, indikator pencapaian kompetensi; (4) materi pembelajaran; (5) kegiatan pembelajaran; (6) penilaian; dan (7) media/alat, bahan, dan sumber belajar. Setiap guru di setiap satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP untuk kelas di mana guru tersebut mengajar (guru kelas) di SD/MI dan untuk guru mata pelajaran yang diampunya Pengembangan RPP dilakukan sebelum awal semester atau awal tahun pelajaran dimulai, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau berkelompok di sekolah/madrasah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah. Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali



Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80 %, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

INSTRUMEN PENILAIAN III

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara dapat mensimulasikan penggunaan instrumen penilaian serta menerapkan nilai-nilai tanggungjawab, kemandirian, dan kerjasama.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Merumuskan indikator pencapaian kompetensi
2. Merumuskan kisi-kisi instrumen penilaian
3. Merumuskan instrumen sesuai kisi-kisi
4. Mensimulasikan penggunaan instrumen penilaian
5. Menerapkan nilai-nilai tanggungjawab
6. Menerapkan nilai-nilai kemandirian
7. Menerapkan nilai-nilai kerjasama

C. Uraian Materi

Pada modul kelompok kompetensi C telah dibahas tentang aspek, jenis, bentuk, teknik penilaian, dan persyaratan instrumen serta langkah-langkah penyusunan instrumen penilaian. Dalam kegiatan pembelajaran ini, Saudara akan mempelajari tentang perumusan indikator pencapaian kompetensi, perumusan kisi-kisi, perumusan instrumen sesuai kisi-kisi serta mensimulasikan penggunaan instrumen penilaian. Pada kegiatan pembelajaran ini penerapan penguatan pendidikan karakter diharapkan muncul nilai-nilai kemandirian peserta yang merupakan sikap dan perilaku tidak bergantung pada orang lain untuk menjadi seorang guru yang profesional dan menjadi pembelajar sepanjang hayat.



1. Perumusan Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator adalah perilaku yang dapat diukur dan atau diobservasi untuk menunjukkan ketercapaian kompetensi dasar (KD) tertentu yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan dan merupakan penanda pencapaian KD. Dalam proses pembelajaran tentunya mempunyai tujuan-tujuan yang ingin dicapai, agar tujuan tersebut dapat dicapai tentunya dengan merumuskan indikator yang tepat yang merujuk pada Kompetensi Dasar (KD).

Indikator dikembangkan dengan mempertimbangkan (1) tuntutan kompetensi yang dapat dilihat melalui kata kerja yang digunakan dalam KD; (2) karakteristik mata pelajaran, peserta didik, dan sekolah (3) potensi dan kebutuhan peserta didik, masyarakat dan lingkungan/daerah. Dalam mengembangkan pembelajaran dan penilaian, terdapat dua rumusan indikator, yaitu (a) indikator pencapaian kompetensi yang dikenal sebagai indikator yang terdapat dalam RPP; dan (b) indikator penilaian yang digunakan dalam menyusun kisi-kisi dan menulis soal yang dikenal sebagai indikator soal.

a. Mengembangkan Indikator Penilaian

Indikator penilaian merupakan pengembangan lebih lanjut dari indikator (indikator pencapaian kompetensi). Indikator penilaian perlu dirumuskan untuk dijadikan pedoman penilaian bagi guru, peserta didik maupun evaluator di sekolah. Dengan demikian indikator penilaian bersifat terbuka dan dapat diakses dengan mudah oleh warga sekolah. Setiap penilaian yang dilakukan melalui tes dan non-tes harus sesuai dengan indikator penilaian. Indikator penilaian menggunakan kata kerja lebih terukur dibandingkan dengan indikator (indikator pencapaian kompetensi). Rumusan indikator penilaian memiliki batasan-batasan tertentu sehingga dapat dikembangkan menjadi instrumen penilaian dalam bentuk soal, lembar pengamatan, dan atau penilaian hasil karya/produk, termasuk penilaian diri.



b. Fungsi Indikator

Indikator memiliki kedudukan yang sangat strategis dalam mengembangkan pencapaian kompetensi dasar. Indikator berfungsi sebagai berikut:

- 1) Pedoman dalam mengembangkan materi pembelajaran.
Pengembangan materi pembelajaran harus sesuai dengan indikator yang dikembangkan. Indikator yang dirumuskan secara cermat dapat memberikan arah dalam pengembangan materi pembelajaran yang efektif sesuai dengan karakteristik mata pelajaran, potensi dan kebutuhan peserta didik, sekolah, serta lingkungan.
- 2) Pedoman dalam mendesain kegiatan pembelajaran
Pengembangan desain pembelajaran hendaknya sesuai dengan indikator yang dikembangkan, karena indikator dapat memberikan gambaran kegiatan pembelajaran yang efektif untuk mencapai kompetensi. Indikator yang menuntut kompetensi dominan pada aspek prosedural menunjukkan agar kegiatan pembelajaran dilakukan tidak dengan strategi *ekspositori* melainkan lebih tepat dengan strategi *discoveryinquiry*.
- 3) Pedoman dalam mengembangkan bahan ajar
Bahan ajar perlu dikembangkan oleh guru guna menunjang pencapaian kompetensi peserta didik. Pemilihan bahan ajar yang efektif harus sesuai tuntutan indikator sehingga dapat meningkatkan pencapaian kompetensi secara maksimal.
- 4) Pedoman dalam merancang dan melaksanakan penilaian hasil belajar
Indikator menjadi pedoman dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi hasil belajar. Rancangan penilaian memberikan acuan dalam menentukan bentuk dan jenis penilaian, serta pengembangan indikator penilaian.



c. Mekanisme Pengembangan Indikator

Langkah pertama pengembangan indikator adalah menganalisis tingkat kompetensi dalam KD. Hal ini diperlukan untuk memenuhi tuntutan minimal kompetensi yang dijadikan standar secara nasional. Tingkat kompetensi dapat dilihat melalui kata kerja operasional yang digunakan dalam KD.

Pengembangan indikator harus mengakomodasi kompetensi yang tercantum dalam KD. Indikator dirumuskan dalam bentuk kalimat dengan menggunakan kata kerja operasional. Rumusan indikator sekurang-kurangnya mencakup dua hal yaitu tingkat kompetensi dan materi yang menjadi media pencapaian kompetensi. Kata kerja operasional pada indikator pencapaian kompetensi aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan dapat mengacu pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor taksonomi Bloom, seperti pada tabel berikut.

Tabel 2 Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif

Mengingat	Memahami	Menerapkan	Menganalisis	Mengevaluasi	Mengkreasi
Mengenal Mengingat kembali Membaca Menyebutkan Mengurutkan Menjelaskan Mengidentifikasi Menamai Menempatkan Mengulangi Menuliskan	Menafsirkan Meringkas Mengklasifikasikan Membandingkan Menjelaskan Menjabarkan Menghubungkan mengeneralisasi	Melaksanakan Menggunakan Menjalankan Melakukan Mempraktikkan Memilih Menyusun Memulai Menyelesaikan Mendeteksi Mentabulasi Menghitung	Menguraikan Membandingkan Mengorganisir Menyusun ulang Mengubah struktur Mengerangkakan Menyusun outline Mengintegrasikan Membedakan Menyamakan	Memutuskan Memilih Mengkritik Menilai Menguji Membenarkan Menyalahkan Merekomendasikan	Merancang Membangun Merencanakan Memproduksi Menemukan Membaharui Menyempurnakan Memperkuat Memperindah Menggubah Mengkonstruksi

Tabel 3 Kata Kerja Operasional Ranah Afektif

Menerima	Merespon	Menghargai	Mengorganisasikan	Karakterisasi Berdasarkan Nilai-nilai
Mengikuti Menganut Mematuhi Meminati	Mengompromikan Menyenang Menyambut Mendukung Menyetujui Menampilkan Melaporkan Memilih Mengatakan Memilah	Mengasumsikan Meyakini Meyakinkan Memperjelas Mempraktikkan Mengimani Menekankan Menyumbang	Mengubah Menata Mengklasifikasikan Mengombinasikan Mempertahankan Membangun Membentuk pendapat Memadukan Mengelola Menegosiasi	Membiasakan Mengubah perilaku Berakhlak mulia Mempengaruhi Mengkualifikasi Melayani Membuktikan memecahkan



Tabel 4 Kata Kerja Operasional Ranah Psikomotor

Meniru	Manipulasi	Presisi	Artikulasi	Naturalisasi
Menyalin Mengikuti Mereplikasi Mengulangi Mematuhi	Kembali membuat Membangun Melakukan Melaksanakan Menerapkan	Menunjukkan Melengkapi Menunjukkan Menyempurnakan Mengkalibrasi Mengendalikan	Membangun Mengatasi Menggabungkan koordinat Mengintegrasikan Beradaptasi Mengembangkan Merumuskan Memodifikasi	Mendesain Menentukan Mengelola

Perumusan indikator pada Kurikulum 2013, KD yang diturunkan dari KI-1 dan KI-2 dirumuskan dalam bentuk perilaku umum yang bermuatan nilai dan sikap yang gejalanya dapat diamati sebagai dampak pengiring dari KD pada KI-3 dan KI-4. Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-3 dan KI-4 dirumuskan dalam bentuk perilaku spesifik yang dapat diamati dan terukur.

2. Perumusan Kisi-kisi dan Pengembangan Instrumen Penilaian

a. Instrumen Penilaian Sikap

Instrumen penilaian sikap disusun untuk dapat digunakan secara mandiri oleh peserta didik, teman sebaya, orangtua, maupun guru. Pada prinsipnya secara garis besar penilaian sikap diarahkan untuk mengungkap tanggung jawab peserta didik terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain (*personal and social responsibility*). Pada konteks kurikulum 2013 diarahkan untuk menilai kompetensi inti I (sikap spiritual) dan kompetensi inti II (sikap sosial). Berikut ini adalah contoh pengembangan instrumen penilaian sikap.

- 1) Menyusun kisi-kisi penilaian sikap, misalnya sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam konteks permainan bola besar. Kisi-kisi ini sekaligus dapat dijadikan sebagai instrumen penilaian.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	T	BT
1. Disiplin	Hadir tepat waktu		
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran		



	Selesai tepat waktu		
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan		
	Mau memberi umpan ketika bermain		
	Mau menjadi penjaga bola		
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan		
	Tidak mencari cari kesalahan teman		
	Mengerjakan tugas yang diterima		

Keterangan:

T : Tampak

BT : Belum Tampak

2) Menggunakan instrumen penilaian

Guru, peserta didik yang bersangkutan (*self assessment*), rekan sebaya (*peer assessment*) memberi tanda contreng (V) pada kolom BS (baik sekali), B (baik), C (Cukup), dan K (kurang) sesuai dengan kondisi obyek pengamatan untuk guru dan pasangan atau yang dirasakan sendiri oleh peserta didik.

3) Memaknai hasil

Dari kisi dan instrument tersebut, guru dapat memberikan simpulan akhir bahwa “secara umum ketiga sikap peserta didik terlihat **“jelaskan kondisi sesuai hasil pengamatan”** namun demikian pada aspek **“disiplin/ kerja sama/ tanggung jawab”** perlu ditingkatkan.

b. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Pengetahuan yang akan dinilai pada pembelajaran PJOK berdasarkan pendapat Baufard dan Wall dalam Allen W Burton (1998: 149) meliputi pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*) berupa pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya. Pengetahuan ini dapat diukur melalui *paper and pencils test*, dan interviu. Sedangkan pengetahuan lain adalah pengetahuan prosedural yang berkenaan dengan bagaimana keterampilan dilakukan (*how do thing*), tahapan serta



langkah-langkahnya. Pengetahuan ini menurut Thomas & Thomas dapat diukur dengan melalui tes lisan dan tulis, serta penampilan fisik secara aktual (*actual physical performance*).

1) Kaidah Penulisan Soal Bentuk Pilihan Ganda

a) Materi; terkait dengan materi dalam kaidah penulisan soal bentuk pilihan ganda, soal harus sesuai dengan indikator soal dalam kisi-kisi, pilihan jawaban harus homogen dan logis ditinjau dari segi materi (semua pilihan jawaban harus berasal dari materi yang sama seperti yang terkandung dalam pokok soal), penulisannya harus setara, dan semua pilihan jawaban harus berfungsi. Setiap soal harus mempunyai satu jawaban yang benar atau yang paling benar.

b) Konstruksi; dalam penulisan soal bentuk pilihan ganda, pokok soal harus dirumuskan secara jelas dan tegas. Rumusan pokok soal dan pilihan jawaban harus merupakan pernyataan yang berkaitan dengan materi yang ditanyakan. Pokok soal tidak memberi petunjuk ke arah jawaban yang benar dan tidak mengandung pernyataan yang bersifat negatif ganda. Untuk pilihan jawaban, panjang rumusan pilihan jawaban harus relatif sama, tidak mengandung pernyataan “semua jawaban salah” atau “semua jawaban benar,” dan untuk pilihan jawaban yang berbentuk angka harus disusun berdasarkan urutan besar kecilnya angka tersebut serta pilihan jawaban yang menunjukkan waktu harus disusun secara kronologis. Gambar, grafik, tabel diagram, dan sejenisnya yang terdapat pada soal harus jelas dan berfungsi. Dan butir materi soal tidak bergantung pada jawaban soal sebelumnya.

c) Bahasa; penggunaan bahasa pada setiap soal merujuk pada kaidah Bahasa Indonesia, tidak menggunakan bahasa yang berlaku setempat, pilihan jawaban tidak mengulang kata atau



frase yang bukan merupakan satu kesatuan pengertian. Letakan kata tersebut pada pokok soal.

2) Kaidah Penulisan Soal Uraian

a) Materi; terkait dengan materi dalam kaidah penulisan soal uraian, soal harus sesuai dengan indikator, batasan jawaban yang diharapkan harus jelas, isi materi sesuai dengan pelajaran, dan yang ditanyakan sudah sesuai dengan jenjang sekolah atau kelas.

b) Konstruksi; dalam penulisan soal bentuk pilihan ganda, rumusan kalimat soal harus menggunakan kata tanya/perintah yang menuntut jawaban terurai, petunjuk pengerjaan soal dibuat dengan jelas, pedoman pen-skoran dibuatkan segera setelah soal disusun dengan pendekatan skor 1 benar dan salah 0, dan hal-hal yang menyertai soal seperti: tabel, gambar, grafis, peta, atau yang sejenisnya harus disajikan dengan jelas dan terbaca.

c) Bahasa; penggunaan bahasa pada setiap butir soal menggunakan kalimat yang sederhana dan komunikatif, tidak mengandung kata yang dapat menyinggung perasaan siswa, dan tidak menggunakan kata yang menimbulkan penafsiran ganda.

Berikut adalah contoh pengembangan instrumen penilaian pengetahuan:



Tabel 5 Kisi-kisi Penulisan Soal

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator	Bentuk Soal
1.	Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	X	Bola Voli	Menyebutkan tahapan teknik dasar dalam permainan bola voli. Stimulus: Disajikan gambar permainan bola voli	Pilihan Ganda
2		X	Bola Voli	Menjelaskan tahap-tahap teknik salah satu permainan bola voli	Uraian
3
4

c. Instrumen Penilaian Keterampilan

Keterampilan gerak yang dikenal dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi gerak awal pada usia dini (*early movement milestone*), keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skill*), dan keterampilan gerak khusus (*specialized movement skill*). Namun, berdasarkan Davis dan Burton terbagi ke dalam keterampilan memindahkan posisi tubuh (*locomotion*), keterampilan menggerakkan obyek atau berbagai benda (*locomotion on object*), keterampilan dalam menggunakan berbagai anggota tubuh di tempat (*propulsion*), keterampilan menerima benda lain (*reception*), dan kemampuan merubah posisi anggota tubuh dan tubuh terhadap benda lain (*orientation*). Selain itu juga dijelaskan perpaduan berbagai keterampilan tersebut berupa permainan.

Penyusunan instrumen penilaian keterampilan gerak semestinya didasarkan pada jenis (*category*) gerak berdasarkan pengaruh



lingkungan (terbuka (*open loop skill*), tertutup (*close loop skill*)), berdasarkan akhirnya gerakan (tunggal/ terpenggal (*descret*), berkelanjutan (*serial*), dan berulang (*continuum*). Selain itu keterampilan juga dapat didasarkan pada otot yang digunakan gerak dengan otot halus (*fine motor skill*) dan gerak dengan menggunakan otot besar/ kasar (*gross motor skill*).

Di dalam penilaian keterampilan gerak perlu pula diperhatikan unsur yang dinilai, yaitu proses gerak (*movement process*) bukan “penilaian proses” yaitu bagaimana suatu gerakan dilakukan atau sering disebut teknik gerak, dan hasil gerakan (*movement product*) atau keluaran gerak (*output movement*). Hasil gerak ini dapat diukur seberapa jauh dan tinggi peserta didik melompat, seberapa cepat peserta didik dapat berlari dalam jarak 50 meter, berapa kali peserta didik dapat melakukan *passing* bawah bolavoli dalam kurun waktu satu menit, dan seterusnya. Semua jenis penilaian dapat dilakukan, namun demikian sangat tergantung dengan kompetensi yang harus diperoleh oleh peserta didik. Selain itu, mengacu pada penilaian otentik berbasis kinerja, berbagai penilaian terhadap keterampilan tersebut dapat lebih bermakna ketika dilakukan dalam suasana permainan yang sesungguhnya.

Berikut adalah contoh pengembangan instrument penilaian keterampilan gerak jenis (*category*) keterampilan tunggal/ terpenggal (*descret*):

1) Menyusun Kisi-kisi Instrumen Penilaian Keterampilan Proses Gerak

Pengembangan instrumen penilaian diawali dengan menyusun kisi-kisi instrumen penilaian keterampilan proses dan hasil gerak seperti di bawah ini.

Tabel 6 Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Proses dan Hasil Gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktik-kan kombinasi gerak	<i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak diskrit/tertutup)</i>		
		a. Melakukan	1. Kedua kaki dibuka	Skor 4, jika seluruh uraian



No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
	lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional* (contoh <i>passing</i> bawah bolavoli)	posisi dan sikap awal <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli	1. selebar satu setengah bahu 2. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan rileks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah datangnya bola	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. Melakukan gerakan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli	1. Kedua atau salah satu kaki dilangkahkan untuk menyesuaikan dengan letak bola 2. Badan agak condong ke depan, berusaha meletakkan bola di tengah badan 3. Kedua lengan disatukan di depan pinggang dan diayun ke depan atas hingga setinggi dada 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola	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
		c. Melakukan posisi dan sikap akhir mengumpaan dalam permainan bola voli	1. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu 2. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan kembali relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah	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



No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran																				
			lepasnya bola	uraian gerak dilakukan dengan benar																				
2.	Mempraktik-kan kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional* (contoh <i>passing</i> bawah bolavoli)	Melakukan <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli	<p>Melakukan <i>passing</i> bawah sendiri selama 30 detik dengan lambungan minimal setinggi 242 cm</p> <p>Peserta didik berdiri dengan memegang bola.</p> <p>Setelah aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan <i>passing</i> bawah.</p> <p>Petugas menghitung ulangan <i>passing</i> yang dilakukan oleh peserta didik.</p> <p>Jumlah ulangan yang memenuhi syarat dihitung untuk diberikan skor.</p>	<p>uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Perolehan <i>Passing</i></th> <th rowspan="2">Skor</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Puteri</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>>30 kali</td> <td>25</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>22 - 29 kali</td> <td>18 - 24</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>14 - 21 kali</td> <td>13 - 17</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>7 - 13 kali</td> <td>6 - 12</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td><7 kali</td> <td><6</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Perolehan <i>Passing</i>		Skor	Putera	Puteri	>30 kali	25	100	22 - 29 kali	18 - 24	90	14 - 21 kali	13 - 17	80	7 - 13 kali	6 - 12	70	<7 kali	<6	60
Perolehan <i>Passing</i>		Skor																						
Putera	Puteri																							
>30 kali	25	100																						
22 - 29 kali	18 - 24	90																						
14 - 21 kali	13 - 17	80																						
7 - 13 kali	6 - 12	70																						
<7 kali	<6	60																						
3	Mempraktik-kan kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional* (contoh <i>passing</i> bawah bolavoli)	Menerapkan gerak spesifik <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli.	<p>Peserta didik dibagi ke dalam dua tim masing-masing beranggotakan 6 orang.</p> <p>Peserta didik melakukan permainan bola voli yang dimodifikasi dengan ketentuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan berlangsung selama 2 set dengan sistem <i>rally poin</i> 15 Permainan dilakukan hanya menggunakan <i>passing</i> bawah. Setiap peserta didik melakukan <i>passing</i> bawah dengan benar dicatat dan diberi skor 1. Tim yang lebih dulu memperoleh skor 15 dinyatakan sebagai pemenang. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jumlah kesempatan melakukan <i>passing</i> bawah dicatat. ✓ Jumlah <i>passing</i> bawah yang dilakukan dengan benar dicatat. ✓ Persentasi dari jumlah <i>passing</i> bawah yang benar dibanding kesempatan yang didapat merupakan skor akhir penerapan gerak spesifik <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli. 																				



2) Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrumen penilaian proses gerak:

a. untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian)

Nama: _____

Kelas: _____

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		

b. Untuk seluruh peserta didik:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jml Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Olin													
2.	Dimas													
3.	Andra													
...

3) Instrumen Penilaian Keterampilan Produk Gerak Secara Terpisah

a) Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk perorangan

Nama :								
Kelas :								
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I				Percobaan II			
	Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)			Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)		



- b) Contoh lembar penilaian prroduk gerak secara terpisah untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)	Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)	
1.	Olin					
2.	Dimas					
3.	Andra					
...

4) Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerak Spesifik dalam Permainan yang Dimodifikasi)

- a) Contoh lembar penilaian penerapan gerak spesifik dalam permainan yang dimodifikasi (perorangan)

Nama	:	
Kelas	:	
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentasi Gerakan Benar/ Kesempatan $GB / K \times 100\% = \dots\dots$	

- b) Contoh lembar penilaian penerapan gerak spesifik dalam permainan yang dimodifikasi (perorangan)

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentasi $GB / K \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar	
1.	Olin			
2.	Dimas			
3.	Andra			
...

5) Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut:

- a. Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: 80



- b. Skor Keterampilan Produk Gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/ terbuka/ diskrit/ kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): **90**

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

$$80 \times 70\% = 56 \text{ ditambah dengan}$$

$$90 \times 30\% = 27 \text{ sama dengan } \mathbf{83}$$

d. Instrumen Penilaian Kebugaran Jasmani

Penilaian terhadap unsur kebugaran jasmani peserta didik didasarkan pada komponen yang ada di dalamnya. Brian Mackenzie dalam *The Nine Key Elements of Fitness* (2005:iii) mengemukakan bahwa para pakar latihan telah mengidentifikasi sembilan elemen kunci dalam kebugaran, yaitu: kekuatan (*strength*), *power*, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan otot lokal (*local muscle endurance*), daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*), koordinasi (*co-ordination*). Sedangkan kebugaran jasmani menurut Nieman (2011:25) memiliki dua komponen yang masing-masing kemudian dibagi dalam beberapa sub komponen. Komponen tersebut adalah: a) Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*health related physical fitness*) yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. b) Kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (*skill related physical fitness*) berupa koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, dan kelincahan.

Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani sangat beragam sesuai dengan komponen dan cara pengukurannya. Salah satu



contoh instrument yang sudah sangat dikenal adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Namun demikian, berikut dicontohkan salah satu instrument yang dapat dipakai untuk mengukur beberapa komponen kebugaran jasmani.

- 1) Mengukur indeks massa tubuh (IMB) atau *body mass indeks (BMI)*
 IMT dihitung dari massa badan (M) dan kuadrat tinggi atau *height* (H), atau $IMT = M/H \times H$, di mana M adalah massa badan dalam kg, dan H adalah tinggi badan dalam meter. BMI sebagai alat bantu untuk menyatakan seseorang terlalu kurus, ideal, di atas ideal, gemuk, dan obesitas. Berdasarkan BMI assessment oleh NHS Direct (2011):
<http://www.nhs.uk/livewell/loseweight/pages/bodymassindex.asp>

tabel tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 7 Body Mass Index

BMI	Status
Kurang dari 18.5	Kurus
18.5 - 24.9	Ideal
25 - 29.9	Melebihi berat ideal
30 - 39.9	Kegemukan
Lebih dari 39.9	Obesitas

Berikut adalah contoh penghitungan indeks ini; jika tinggi badan seseorang adalah 1,82 meter, maka bilangan pembaginya akan menjadi $1,82 \times 1,82 = 3,3124$. Jika berat badan seseorang 70,5 kg, $(70,5 / 3,3124)$ maka IMT nya adalah 21,3 sehingga peserta didik dapat dikatakan memiliki indeks massa tubuh *ideal*.

- 2) Mengukur derajat kebugaran jasmani secara umum dari *McCloy*
 Tes kebugaran jasmani dengan *McCloy* ini mempersyaratkan testee untuk melakukan serangkaian kegiatan berupa *pull ups*, *press ups*, *squat thrusts*, *squat jumps*, dan *sit ups*. Instrument ini digunakan untuk melihat perkembangan kebugaran jasmani peserta didik dari waktu ke waktu secara personal, sehingga untuk



menentukan norma atau derajat kebugaran jasmani peserta didik perlu dilakukan penetapan norma oleh guru sesuai dengan rata-rata kemampuan peserta didiknya.

Pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani ini dilakukan secara berangkaikan dan terus menerus dengan tahap-tahap yang telah ditentukan. Pada setiap pergantian kegiatan diberikan jeda waktu selama tiga menit untuk memberi kesempatan testee melakukan pemulihan. Perlu dipastikan, seluruh peserta didik dapat melakukan secara benar setiap gerakan agar pelaksanaan pengukuran tidak terganggu masalah teknis, dan data yang diperoleh valid. Berikut adalah prosedur dan langkah pelaksanaan tes tersebut:

- a) Testee melakukan pemanasan kurang lebih selama 10 menit
- b) Testee melakukan *Pull Ups* (dagu melewati palang) sebanyak yang mampu ia lakukan
- c) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- d) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- e) Testee melakukan *Press Ups* sebanyak yang mampu ia lakukan
- f) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- g) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- h) Asisten tes memberikan aba-aba "GO" dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Squat Thrusts*
- i) Testee melakukan *Squat Thrusts* sebanyak-banyaknya selama 1 menit
- j) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- k) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- l) Asisten tes memberikan aba-aba "GO" dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Squat Jumps*



- m) Testee melakukan *Squat Jumps* sebanyak-banyaknya selama 1 menit
- n) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- o) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- p) Asisten tes memberikan aba-aba "GO" dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Sit Ups*
- q) Testee melakukan *Sit Ups* sebanyak-banyaknya selama 2 menit

Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee. Peralatan yang diperlukan oleh tester dan asisten tes adalah matras rata yang tidak licin, papan gantung untuk melakukan pull ups, stopwatch, dan berbagai alat tulis. Skor derajat kebugaran jasmani atau *The Physical Fitness Index* (P.F.I.) adalah hasil penjumlahan seluruh pengulangan dari lima item tes dibagi lima (5).

D. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu Saudara lakukan dalam mempelajari modul pelatihan ini mencakup aktivitas-aktivitas:

1. Aktivitas individu, meliputi:
 - a. Memahami dan mencermati materi pelajaran
 - b. Mengerjakan latihan/tugas
 - c. Membuat rangkuman
 - d. Melakukan refleksi
2. Aktivitas kelompok, meliputi:
 - a. Mendiskusikan materi pelatihan
 - b. Mengerjakan latihan/tugas
 - c. Membuat rangkuman
 - d. Melakukan refleksi.
3. Pada aktivitas pembelajaran, penanaman penguatan pendidikan karakter yang akan dikembangkan selain sikap mandiri, saling menghargai, tidak



memaksakan kehendak, dan nilai gotong royong yang mencerminkan tindakan menghargai semangat kerjasama dan bahu membahu menyelesaikan persoalan bersama.

4. Lembar Kerja

LK-04. Pengembangan Instrumen Penilaian

Langkah Kerja:

1. Cermati dan telaahlah kegiatan pembelajaran tentang instrumen penilaian!
2. Bekerjalah secara perorangan
3. Saudara diminta untuk membuat soal pilihan ganda dan soal uraian berdasarkan kaidah penulisan soal pilihan ganda dan uraian.

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator	Bentuk Soal
1	Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *	XI	Bola Voli	Menyebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli	Pilihan Ganda
2		IV	Bola Voli	Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besari	Uraian
3					

KARTU SOAL

Tahun Ajaran:

Nama Penyusun :

Mata Pelajaran :

Kelas/Semester :



Kompetensi Dasar	Buku Sumber
	Soal
Materi	
Indikator	
No. Soal	Kunci Jawaban

4. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!
5. Berikanlah simpulan akhir terhadap seluruh pokok bahasan tentang penilaian!

Refleksi:

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai kemandirian, gotong royong tanggung jawab dan integritas

1. Mandiri.....
.....
2. Gotong royong
3.
4. Kerjasama
5. Tanggung jawab

E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban yang paling benar

1. Penulisan indikator hasil belajar didasarkan pada 3 ranah...
 - A. Pengetahuan, psikomotor, dan keterampilan
 - B. Sikap, pengetahuan, dan keterampilan
 - C. Sikap, psikomotor, dan keterampilan



- D. Sikap, pengetahuan, dan kognitif
2. Indikator merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Fungsi utama Indikator pencapaian kompetensi adalah:
- A. sebagai dasar untuk menentukan alokasi setiap KD
 - B. sebagai dasar untuk menyusun instrumen penilaian
 - C. sebagai dasar untuk menentukan Standar Kompetensi
 - D. sebagai dasar untuk menentukan Kompetensi Inti
3. Fungsi utama indikator dalam silabus adalah...
- A. Untuk menentukan sumber belajar
 - B. Untuk menetapkan alokasi waktu
 - C. Untuk merumuskan bentuk dan jenis penilaian
 - D. Untuk merumuskan materi pokok
4. Pengetahuan dalam pembelajaran PJOK yang perlu diajarkan kepada peserta didik dalam rangka memenuhi kompetensi ranah pengetahuan hendaknya meliputi...
- A. pengetahuan secara deklaratif (*declarative knowledge*) dan pengetahuan praktis (*practical knowledge*)
 - B. pengetahuan praktis (*practical knowledge*) dan pengetahuan secara deklaratif (*declarative knowledge*)
 - C. Pengetahuan secara deklaratif (*declarative*) knowledge dan pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*)
 - D. pengetahuan secara konsep (*conceptual knowledge*) dan pengetahuan praktis (*practical knowledge*)
5. Dasar pengembangan instrumen penilaian dan evaluasi adalah....
- A. standar kompetensi lulusan
 - B. indikator pencapaian kompetensi
 - C. kompetensi inti
 - D. kompetensi Dasar



F. Rangkuman

Indikator merupakan penanda pencapaian Kompetensi Dasar (KD) yang berbentuk perilaku yang dapat diukur dan atau diobservasi untuk menunjukkan ketercapaian KD. Indikator dikembangkan dengan mempertimbangkan (1) tuntutan kompetensi yang dapat dilihat melalui kata kerja yang digunakan dalam KD; (2) karakteristik mata pelajaran, peserta didik, dan sekolah (3) potensi dan kebutuhan peserta didik, masyarakat dan lingkungan/daerah.

Indikator memiliki kedudukan yang sangat strategis dalam mengembangkan pencapaian KD. Beberapa fungsi indikator dapat dijadikan pedoman guru untuk memberikan arah dalam mengembangkan materi pembelajaran, mengembangkan desain pembelajaran, mengembangkan bahan ajar, dan merancang serta melaksanakan penilaian hasil belajar.

Pengembangan indikator harus mengakomodasi kompetensi yang tercantum dalam KD, dirumuskan dalam bentuk kalimat dengan menggunakan kata kerja operasional, sekurang-kurangnya mencakup dua hal yaitu tingkat kompetensi dan materi yang menjadi media pencapaian kompetensi. Rumusan indikator penilaian memiliki batasan-batasan tertentu sehingga dapat dikembangkan menjadi instrumen penilaian dalam bentuk soal, lembar pengamatan, dan atau penilaian hasil karya/produk, termasuk penilaian diri.

Pada prinsipnya secara garis besar penilaian sikap diarahkan untuk mengungkap tanggungjawab peserta didik terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain (*personal dan social responsibility*). Pengembangan instrumen penilaian sikap diawali dengan menyusun kisi-kisi penilaian, menggunakan instrumen penilaian, dan memaknai hasil.



Berdasarkan pendapat Baufard dan Wall dalam Allen W Burton, penilaian pengetahuan pada pembelajaran PJOK meliputi pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*) berupa pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya. pengetahuan lain adalah pengetahuan prosedural yang berkenaan dengan bagaimana keterampilan dilakukan (*how do thing*), tahapan serta langkah-langkahnya. Pengembangan instrumen penilaian pengetahuan diawali dengan perumusan kisi-kisi instrumen penilaian pengetahuan, menyusun instrumen penilaian dalam bentuk soal uji tulis dan penskoran.

Penyusunan instrumen penilaian keterampilan terbagi dua, yaitu instrumen keterampilan proses gerak dan instrumen keterampilan produk gerak. Pengembangan instrumen keterampilan proses gerak diawali dengan menyusun kisi-kisi instrumen, menyusun instrumen penilaian, dan pen-skoran hasil. Pengembangan instrumen keterampilan produk gerak terdiri dari keterampilan produk gerak secara terpisah dan keterampilan produk gerak secara terpadu pada permainan.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali



Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80%, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KUNCI JAWABAN LATIHAN

1. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 1

1. C
2. A
3. D
4. D
5. B

2. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 2

1. C
2. A
3. A
4. D
5. B

3. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 3

1. B
2. B
3. C
4. C
5. B



EVALUASI

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, pilihlah jawaban yang paling tepat dan berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau

1. Pada perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi yang pertama kali. Pernyataan tersebut merupakan ciri fisik... anak usia remaja.
 - A. tertier
 - B. primer
 - C. pembeda
 - D. sekunder
2. Salah satu karakter fisik anak laki-laki dan perempuan usia antara 16-19 tahun adalah
 - A. pada anak laki-laki pertumbuhan panjang tungkai mendahului pertumbuhan panjang togok, sehingga tinggi badannya tidak proporsional
 - B. terjadi kematangan pertumbuhan tinggi badan pada anak perempuan, empat tahun setelahnya terjadi pada anak laki-laki
 - C. terjadi keseimbangan antara pertumbuhan berat badan dengan tinggi badan pada anak laki-laki
 - D. rerata berat badan anak laki-laki relatif lebih ringan dibanding anak perempuan.
3. Jika didapati karakter peserta didik yang telah memiliki kecakapan berpikir logis, akan tetapi hanya dengan benda-benda yang bersifat konkret maka langkah pembelajaran yang paling sesuai adalah...
 - A. pemberian konsep dapat secara abstrak diikuti dengan contoh-contoh berupa model benda maupun keterampilan sesungguhnya
 - B. pemberian konsep secara jelas diikuti dengan contoh-contoh berupa model benda maupun keterampilan yang dideskripsikan
 - C. pemberian konsep secara jelas diikuti dengan contoh-contoh konkret berupa benda maupun keterampilan



- D. pemberian konsep dapat secara abstrak diikuti dengan contoh-contoh berupa model benda maupun keterampilan yang dideskripsikan
4. Dalam pendidikan jasmani, faktor utama yang harus diperhatikan oleh guru selain faktor perkembangan fisik adalah....
- A. Pertambahan umur peserta didik
 - B. Pengalaman belajar peserta didik
 - C. Perkembangan sosio emosional peserta didik
 - D. Perkembangan intelektual peserta didik
5. Tidak dapat disangkal lagi bahwa dalam suatu kelas pasti terdapat perbedaan kemampuan dalam aspek fisik yang dimiliki peserta didik, sebagian memiliki bekal ajar yang baik dalam kemampuan fisik, sebagian mempunyai bentuk fisik yang ideal. Bagaimana alternative pengelolaan kelas yang tepat agar siswa yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi tersebut mendukung pembelajaran PJOK yang efektif?..
- A. Peserta didik dengan kemampuan lebih tersebut diberikan perlakuan khusus di kelas agar dapat mengoptimalkan potensinya
 - B. Peserta didik dengan kemampuan fisik tinggi menyebar di antara peserta didik dengan kemampuan fisik rendah pada kelas PJOK
 - C. Dalam belajar kelompok, peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok yang heterogen, dimana peserta didik yang memiliki potensi fisik tinggi tersebut tersebar dalam setiap kelompok
 - D. Kedalaman dan keluasan materi di kelas disesuaikan dengan kemampuan peserta didik rata-rata
6. Komponen-komponen dalam RPP dikembangkan berdasarkan....
- A. lingkungan sekolah
 - B. kompetensi inti dan kompetensi dasar yang dipilih
 - C. urutan yang ada pada contoh silabus pusat kurikulum
 - D. contoh format dari BSNP
7. Berikut ini beberapa prinsip penyusunan RPP; memperhatikan perbedaan individu peserta didik, mendorong partisipasi aktif peserta didik, menerapkan PPPPTK Penjas dan BK | 70



teknologi informasi dan komunikasi. RPP disusun dengan memperhatikan perbedaan jenis kelamin, tingkat intelektual, minat, motivasi belajar, bakat, potensi, latar belakang budaya, dan atau lingkungan peserta didik, merupakan prinsip dari....

- A. Mendorong partisipasi aktif peserta didik
- B. Memperhatikan perbedaan individu peserta didik
- C. Keterkaitan dan keterpaduan
- D. Memberikan umpan balik dan tindak lanjut

8. Langkah-langkah dalam penyusunan RPP pendidikan jasmani dan olahraga adalah....

- A. membuat Identitas RPP, membuat identitas penulis, dan membuat kerangka RPP
- B. membuat identitas RPP, menyusun Kerangka RPP, dan membuat penjelasan tentang petunjuk pengisian RPP
- C. membuat Identitas penulis dan petunjuk pengisian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran penjas.
- D. membuat Identitas RPP, membuat Identitas kerangka RPP dan Petunjuk pengisiannya

9. Merumuskan kegiatan awal, inti, dan akhir merupakan rincian dari pengembangan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pada komponen...

- A. Proses belajar mengajar
- B. Prosedur pembelajaran
- C. Langkah-langkah pembelajaran
- D. Kegiatan inti pembelajaran

10. Langkah-langkah penulisan RPP adalah sebagai berikut....

- A. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, tema atau fokus materi, model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan format penilaian
- B. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, tema atau fokus materi, model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan format penilaian Petunjuk



umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, tema atau fokus materi, model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan penilaian hasil belajar

C. Petunjuk umum, rumusan KI, rumusan KD, rumusan indikator, uraian singkat materi ajar, Model/pendekatan/metoda pembelajaran, kegiatan pembelajaran, alat dan sumber belajar, dan penilaian hasil belajar

11. Penulisan indikator hasil belajar didasarkan pada 3 ranah...
 - A. Pengetahuan, psikomotor, dan keterampilan
 - B. Sikap, pengetahuan, dan keterampilan
 - C. Sikap, psikomotor, dan keterampilan
 - D. Sikap, pengetahuan, dan kognitif

12. Indikator merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Fungsi utama Indikator pencapaian kompetensi adalah:
 - A. sebagai dasar untuk menentukan alokasi setiap KD
 - B. sebagai dasar untuk menyusun instrumen penilaian
 - C. sebagai dasar untuk menentukan Standar Kompetensi
 - D. sebagai dasar untuk menentukan Kompetensi Inti

13. Fungsi utama indikator dalam silabus adalah...
 - A. Untuk menentukan sumber belajar
 - B. Untuk menetapkan alokasi waktu
 - C. Untuk merumuskan bentuk dan jenis penilaian
 - D. Untuk merumuskan materi pokok

14. Pengetahuan dalam pembelajaran PJOK yang perlu diajarkan kepada peserta didik dalam rangka memenuhi kompetensi ranah pengetahuan hendaknya meliputi...
 - A. pengetahuan secara deklaratif (*declarative knowledge*) dan pengetahuan praktis (*practical knowledge*)
 - B. pengetahuan praktis (*practical knowledge*) dan pengetahuan secara deklaratif (*declarative knowledge*)



- C. Pengetahuan secara deklaratif (*declarative*) knowledge dan pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*)
 - D. pengetahuan secara konsep (*conceptual knowledge*) dan pengetahuan praktis (*practical knowledge*)
15. Dasar pengembangan instrumen penilaian dan evaluasi adalah...
- A. standar kompetensi lulusan
 - B. indikator pencapaian kompetensi
 - C. kompetensi inti
 - D. kompetensi Dasar



PENUTUP

Modul Pembinaan Karier Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Kelompok Kompetensi D ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sepuluh modul lainnya dalam Peningkatan Kompetensi Pembinaan Karier Guru PJOK. Perluasan wawasan dan pengetahuan Saudara berkenaan dengan substansi materi ini penting dilakukan, baik melalui kajian buku, jurnal, maupun penerbitan lain yang relevan. Di samping itu, penggunaan sarana perpustakaan, media internet, serta sumber belajar lainnya merupakan wahana yang efektif bagi upaya perluasan tersebut. Demikian pula dengan berbagai kasus yang muncul dalam penyelenggaraan pembelajaran PJOK, baik berdasarkan hasil pengamatan maupun dialog dengan praktisi pendidikan PJOK akan semakin memperkaya wawasan dan pengetahuan Saudara.

Dalam tataran praktis, mengimplementasikan berbagai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah mempelajari modul ini, penting dan mendesak untuk dilakukan. Melalui langkah ini, kebermaknaan materi yang dipelajari akan sangat dirasakan oleh Saudara. Di samping itu, tahapan penguasaan kompetensi Saudara sebagai guru PJOK secara bertahap dapat diperoleh.

Pada akhirnya, keberhasilan Saudara dalam mempelajari modul ini tergantung pada tinggi rendahnya motivasi dan komitmen Saudara dalam mempelajari dan mempraktekan materi yang disajikan. Modul ini hanyalah merupakan salah satu bentuk stimulasi bagi Saudara untuk mempelajari lebih lanjut substansi materi yang disajikan serta penguasaan kompetensi lainnya.



GLOSARIUM

Contextual: keadaan yang sebenarnya, keadaan yang alami, sehingga lebih nyata, lebih faktual, lebih bermakna

Egosentris : melihat segala sesuatu dari sudut dirinya sendiri.

Equilibrasi: merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat-tingkat berfungsi kognitif yang lebih tinggi melalui asimilasi dan akomodasi tingkat demi tingkat.

Pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*): pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Anita Woolfolk, *Educational Psychology, Active Learning Edition*, Bagian Pertama, Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2009
- Anonymous, *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV. Citra Praya. Kuntjojo, 2010
- Gabbard, Carl., LeBlance, Elizabeth, and Lowy, Susan, *Physical Education For Children*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1987
- Gallahue, David L. *Motor Development and Movement Experiences*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1975
- Hurlock, Elizabeth B, *Perkembangan Anak*. Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1990
- Kemendikbud, *Modul Pelatihan Guru Pembelajar*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Balitbang. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Balitbang. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Balitbang. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian*, Jakarta: Balitbang, 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Kemendikbud, 2016
- Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 1988.
- Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*, 2005



- Macdonald, D. **Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism**, 2000
- Marry P Mc Gowan, MD, Jo Mc Gowan Copra, William P. Castelli, MD, **Menjaga Kebugaran Jantung**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2001
- Mukhtar, M.Pd., Dr., Martinis Yamin, M.Pd., **Metode Pembelajaran yang Berhasil**, Jakarta: P.T. SESAMA MITRA SUKSES, 2003
- Mulyasa, E. **Menjadi Guru Profesional**. Bandung : ROSDA. 2007
- Nancy Burstein, **Senam Dingklik: Petunjuk Mutakhir, Cara Latihan yang Efisien**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1996
- Oemar Hamalik, Dr. Prof., **Pendidikan Guru: Berdasar Pendekatan Kompetensi**, Jakarta: P.T BUMI AKSARA, 2002
- Pangrazi, Robert P. and Dauer, Victor P. **Movement In Early Childhood and Primary Education**. Minnesota: Burgess Publishing Company. 1981
- Santrock, J.W. **Psikologi pendidikan. Edisi kedua**. Jakarta: Kencana Prenada media group, 2010
- Santrock, J.W. **Masa Perkembangan Anak. Buku 2 Edisi 11**. Jakarta: Salemba Humanika. 2011
- Shaffer, R.D. and Kipp, K. **Developmental Psychology: Childhood and Adolescence**. United kindom : Wadsworth Cengage Learning, 2010
- Sugiyanto, **Perkembangan dan Belajar Gerak**. Jakarta : Universitas Terbuka, 1996
- Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. dan Thomas, Katherine T. **Physical Education for Children**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1988
- _____, **Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**. Bogor : PPPPTK Penjas & BK, 2010

Di akses: 01 Maret 2013 9:04:06:

<http://edukasi.kompasiana.com/2011/03/12/teori-perkembangan-kognitif-jean-piaget-dan-implementasinya-dalam-pendidikan-346946.html>.

Diakses 01 Maret 2013 9:05:32: <http://www.psikologizone.com/favicon.ico/Teori Kognitif Psikologi Perkembangan Jean Piaget/>