



**INSPIRASI CONTOH SOAL UJIAN  
YANG DISELENGGARAKAN  
OLEH SATUAN PENDIDIKAN TINGKAT  
SMP**

**MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar,  
dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
2020**

# DAFTAR KONTRIBUTOR

**INSPIRASI CONTOH SOAL UJIAN YANG DISELENGGARAKAN OLEH  
SATUAN PENDIDIKAN TINGKAT SMP**

**MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**PENULIS**

Dr. Sri Santoso Sabarini, M.Or.

Dr. Sri Winarni, M.Pd.

Setyo Mawarto, M.Pd.

Syarifuddin, S.Pd.

**EDITOR**

Dr. Wahono Widodo, M.Si.

Dr. Elok Sudibyo, M.Pd.

**DESAIN DAN TATA LETAK**

Renaldo Rizqi Yanuar, M.Pd.

Muhammad Haris Fajar Rahmatullah, A.Md. Ak.

**TAHUN 2020**



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat-Nya, kami dapat melaksanakan salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 9 Tahun 2020, tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 45 Tahun 2019, tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, antara lain “penyusunan norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang penilaian pada sekolah menengah pertama” dan “fasilitasi penyelenggaraan di bidang penilaian pada sekolah menengah pertama”.

Adapun bentuk-bentuk dokumen Norma, Standar, Prosedur, dan Kriteria (NSPK) yang telah berhasil disusun tersebut antara lain berupa manual, pedoman, panduan, dan contoh-contoh inspirasi di bidang pembelajaran dan penilaian. Penyiapan dokumen-dokumen NSPK tersebut dilakukan dalam rangka memberikan fasilitasi layanan dan penjaminan mutu pendidikan, khususnya pada jenjang SMP.

Besar harapan kami, agar dokumen-dokumen yang telah dihasilkan oleh Direktorat SMP bersama tim penulis yang berasal dari unsur akademisi dan praktisi pendidikan tersebut, dapat dimanfaatkan secara optimal oleh semua pihak terkait, baik dari unsur dinas pendidikan kabupaten/kota, para pendidik, dan tenaga kependidikan, sehingga pada akhirnya dapat menjadi bagian alternatif yang dapat membantu sekolah dalam penyelenggaraan pendidikan.

Kami menyadari bahwa dokumen yang dihasilkan ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak, untuk perbaikan dan penyempurnaan lebih lanjut.

Kami menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas peran serta aktif dari berbagai pihak dalam penyusunan dokumen-dokumen NSPK dari Direktorat SMP tahun 2020 ini. Secara khusus diucapkan terima kasih dan penghargaan kepada tim penyusun yang telah bekerja keras dalam menuntaskan penyusunan dokumen-dokumen tersebut.

Jakarta, September 2020

Direktur  
Sekolah Menengah Pertama



**Drs. Mulyatsyah, MM**  
NIP. 19640714 199303 1 001



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR KONTRIBUTOR</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>iv</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Sistematika	2
<b>II. KONSEP UJIAN YANG DISELENGGARAKAN OLEH SATUAN PENDIDIKAN</b>	<b>3</b>
A. Pengertian	3
B. Kompetensi yang Diuji	3
C. Waktu dan Pelaksanaan Ujian	3
D. Prinsip-prinsip Pelaksanaan Ujian	4
E. Langkah-langkah Umum Penyelenggaraan Ujian	5
F. Langkah-langkah Umum Penyusunan Instrumen Ujian	6
G. Bentuk Ujian yang Diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan	8
H. Memilih Bentuk Ujian yang Diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan	25
I. Pengolahan dan Tindak Lanjut	27
<b>III. INSPIRASI BUTIR SOAL UJIAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN</b>	<b>28</b>
A. Portofolio	34
B. Penugasan	42
C. Tes Tertulis	48
D. Tes Kinerja	74
E. Tugas Praktik	87
<b>IV. PENUTUP</b>	<b>93</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>94</b>



## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sistem pendidikan harus mendorong tumbuhnya praktik belajar-mengajar yang menumbuhkan daya nalar dan karakter peserta didik secara utuh. Pencanangan kebijakan "Merdeka Belajar" oleh pemerintah memberikan peluang yang seluas-luasnya pada guru dan sekolah untuk mengembangkan kreativitas dan inovasi dalam mendesain sebuah rencana pelaksanaan pembelajaran dan penilaian yang bertanggungjawab, sehingga pencapaian kompetensi siswa secara komprehensif, baik pada ranah sikap pengetahuan, dan keterampilan siswa semakin meningkat. Untuk mencapai kompetensi yang diharapkan tersebut, tentu saja harus dapat dibuktikan melalui penilaian (asesmen) pendidikan secara akuntabel.

Penilaian yang dimaksud di atas, dapat dilakukan oleh internal guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran atau dapat disebut juga sebagai "Penilaian Berbasis Kelas" untuk semua mata pelajaran, baik yang bersifat formatif maupun sumatif. Hasil penilaian tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu indikator hasil pencapaian kompetensi siswa atas materi yang telah diajarkan, yang selanjutnya dapat dijadikan dasar penentuan tindak lanjut proses pembelajaran.

Selain itu, sebagai bentuk akuntabilitas pembelajaran yang telah dilakukan guru, maka satuan pendidikan dapat melakukan penilaian internal satuan pendidikan, dengan mekanisme penetapan standar minimal pencapaian kompetensi siswa yang ditetapkan oleh satuan pendidikan masing-masing. Bentuk penilaian ini dapat dikatakan sebagai "Penilaian yang diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan". Penilaian oleh Satuan Pendidikan ini diselenggarakan secara sumatif, dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana ketercapaian kompetensi yang telah diajarkan guru kepada para siswa. Sehingga secara fungsional hasil penilaian tersebut dapat digunakan sebagai bagian pengambilan keputusan terhadap siswa sekaligus gambaran kualitas hasil belajar mengajar di sekolah (*asesment of learning*).

Pada saat penilaian yang diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan ini dilaksanakan di akhir jenjang SMP (Kelas IX), maka yang diukur adalah ketercapaian Standar Kompetensi Lulusan (SKL) melalui Ujian Sekolah (US). Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI



Nomor 43 Tahun 2019, tentang Penyelenggaraan Ujian yang diselenggarakan Satuan Pendidikan dan Ujian Nasional, khususnya pada

Pasal 5 ayat (1) yang menyatakan bahwa “Bentuk Ujian yang diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 berupa: a. portofolio; b. penugasan; c. tes tulis; dan/atau d. bentuk kegiatan lain yang ditetapkan Satuan Pendidikan sesuai dengan kompetensi yang diukur berdasarkan Standar Nasional Pendidikan (SNP)”.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang berbagai bentuk penilaian tersebut di atas, diperlukan contoh-contoh inspirasi yang diharapkan dapat membantu guru dalam memahami konsep dan melaksanakan kebijakan penilaian dimaksud. Buku ini dimaksudkan Direktorat Sekolah Menengah Pertama (SMP), Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk memberikan contoh-contoh inspiratif bagi guru dan sekolah untuk menerapkan bentuk-bentuk penilaian yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan.

## **B. Tujuan**

Tujuan disusunnya inspirasi soal ujian yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan pada tingkat SMP ini adalah untuk menyediakan sumber inspirasi bagi guru tentang berbagai bentuk penilaian yang diselenggarakan satuan pendidikan.

## **C. Sistematika**

Buku ini terdiri dari dua bagian, yakni bagian pertama berisi konsep ujian yang diselenggarakan satuan pendidikan dan bagian kedua berupa contoh-contoh inspiratif berbagai bentuk ujian pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.





## II. KONSEP UJIAN YANG DISELENGGARAKAN OLEH SATUAN PENDIDIKAN

### A. Pengertian

Ujian yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan (sekolah) merupakan proses pengumpulan informasi/data tentang capaian pembelajaran peserta didik (siswa) dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara terencana dan sistematis dalam bentuk penilaian akhir semester, penilaian akhir tahun, dan ujian satuan pendidikan.

Penilaian Akhir Semester (PAS) digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk pengisian laporan hasil belajar. Penilaian Akhir Tahun (PAT) digunakan untuk salah satu pertimbangan penentuan kenaikan kelas. Ujian yang diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan/Ujian Sekolah (US) merupakan penilaian hasil belajar oleh Satuan Pendidikan yang bertujuan untuk menilai pencapaian standar kompetensi lulusan untuk semua mata pelajaran. US digunakan untuk salah satu pertimbangan penentuan kelulusan peserta didik dari jenjang pendidikan tertentu.

### B. Kompetensi yang Diuji

PAS mengukur hasil belajar dengan materi semua KD pada semester gasal. PAT dilaksanakan pada akhir semester genap dengan materi semua KD pada semester genap.

US mengukur dan menilai kompetensi peserta didik terhadap Standar Kompetensi Lulusan (SKL) sesuai Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 dan SKL tambahan yang ditetapkan sekolah. Dengan demikian, kompetensi yang diujikan dalam PAS, PAT, dan US meliputi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Selain itu, PAS, PAT, dan US seharusnya mampu mengungkapkan kecakapan literasi, berpikir kritis, berpikir kreatif, dan kemampuan komunikasi peserta didik.

### C. Waktu Pelaksanaan Ujian

PAS dilaksanakan pada akhir semester gasal. PAT dilaksanakan pada akhir semester genap. US dilaksanakan pada akhir di jenjang siswa. Walaupun demikian, pelaksanaan persiapan ujian ini bisa saja dilakukan sejak awal siswa masuk (kelas VII), misalnya untuk penilaian portofolio, yang akan dibahas pada bagian tersendiri.



#### D. Prinsip-prinsip Pelaksanaan Ujian

Pelaksanaan ujian mengikuti prinsip penilaian secara umum, yakni:

1. Sahih  
Untuk memperoleh data yang dapat mencerminkan kemampuan yang diukur, Ujian harus digunakan instrumen yang sahih, yaitu instrumen yang mengukur apa yang seharusnya diukur.
2. Objektif  
Penilaian saat ujian tidak dipengaruhi oleh subjektivitas penilai. Karena itu perlu dirumuskan pedoman penilaian (rubrik) sehingga dapat menyamakan persepsi penilai dan meminimalisir subjektivitas.
3. Adil  
Perbedaan hasil ujian semata-mata harus disebabkan oleh berbedanya capaian belajar peserta didik pada kompetensi yang dinilai, bukan latar belakang agama, suku, budaya, adat istiadat, status sosial ekonomi, gender, dan hal-hal lain.
4. Terbuka  
Prosedur penilaian dan kriteria penilaian harus jelas dan dapat diketahui oleh siapapun, termasuk peserta didik.
5. Menyeluruh  
Instrumen ujian yang digunakan secara konstruk harus merepresentasikan aspek yang dinilai secara utuh, mencerminkan keutuhan KD-KD yang akan diukur.
6. Sistematis  
Ujian dilakukan secara berencana dan bertahap dengan mengikuti langkah-langkah baku sesuai POS. Instrumen dikembangkan mengikuti langkah-langkah pengembangan instrumen.
7. Beracuan Kriteria  
Penilaian pada ujian menggunakan acuan kriteria. Penentuan seorang peserta didik telah kompeten atau belum bukan dibandingkan terhadap capaian teman-teman atau kelompoknya, melainkan dibandingkan terhadap kriteria minimal yang ditetapkan.
8. Akuntabel  
Ujian dapat dipertanggungjawabkan, baik dari segi teknik, prosedur, maupun hasilnya.
9. Efisien  
Ujian perlu dirancang dan dilaksanakan secara cermat, sehingga pelaksanaan ujian tidak menjadi beban berlebih pada peserta didik dan orang tua/wali.



## E. Langkah-langkah Umum Penyelenggaraan Ujian

Penyelenggaraan ujian oleh satuan pendidikan mengikuti langkah-langkah umum sebagai berikut:

### 1. Perencanaan

#### a. Menyusun Prosedur Operasional Standar (POS)

Satuan Pendidikan menyusun POS, yang isinya paling tidak meliputi

- 1) Ketentuan Umum
- 2) Penyelenggaraan Ujian Sekolah
- 3) Peserta Ujian Sekolah
- 4) Penyiapan Bahan Ujian Sekolah
- 5) Pengaturan Ruang/Tempat Ujian
- 6) Pengawas Ruang Ujian Sekolah
- 7) Pemeriksaan dan Penilaian Hasil Ujian Sekolah
- 8) Penetapan Kelulusan dan Ijazah
- 9) Jadwal Setiap Tahap (*Time Schedule*)
- 10) Penetapan Kriteria Kelulusan Peserta Didik

#### b. Menentukan bentuk ujian dan mengembangkan instrumen

Satuan pendidikan mengagendakan lokakarya, agar guru dapat berdiskusi untuk menentukan bentuk ujian yang sesuai, termasuk kemungkinan suatu bentuk ujian tertentu (misalnya Tugas Proyek) melingkupi beberapa matapelajaran. Selanjutnya guru yang ditugasi mengembangkan instrumen ujian.

### 2. Pelaksanaan

Satuan Pendidikan melaksanakan US sesuai POS. Pada saat pelaksanaan dilakukan monitoring dan evaluasi oleh Kepala Sekolah dibantu tim yang ditugasi.

### 3. Pengolahan dan Tindak Lanjut

Data nilai peserta didik hasil ujian selanjutnya diolah sebagai salah satu dasar pengambilan keputusan terhadap peserta didik. Selain itu, data hasil ujian ini dapat dimanfaatkan lebih lanjut, misalnya sebagai salah satu dasar untuk kebijakan satuan pendidikan dan perbaikan pembelajaran pada periode selanjutnya.



## F. Langkah-langkah Umum Penyusunan Instrumen Ujian

Penyusunan instrumen ujian yang diselenggarakan satuan pendidikan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Melakukan analisis SKL (SKL Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 dan yang ditetapkan satuan pendidikan)
- 2) Menganalisis dan memetakan Kompetensi Dasar (KD) yang sesuai. Untuk PAS dan PAT menggunakan seluruh KD pada semester itu. Untuk US menggunakan sampel KD, yakni KD-KD yang mewakili SKL)
- 3) Menentukan lingkup materi sesuai indikator
- 4) Merumuskan indikator soal/instrumen dengan memasukkan unsur *audience* (peserta didik), *behavior* (perilaku yang diungkap pada butir instrumen), *condition* (kondisi saat ujian pada butir instrumen dilakukan), dan *degree* (derajat pencapaian indikator)
- 5) Menentukan bentuk ujian yang sesuai.
- 6) Merangkum hasil semua langkah di atas dalam bentuk kisi-kisi, dengan format sebagai berikut.

No	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Dasar yang Diujikan	Materi	Indikator Instrumen	Bentuk Instrumen	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7

### Keterangan:

- Kolom 2 tidak harus ada, karena hakikatnya SKL sudah diturunkan menjadi KD-KD
  - KD dapat diukur menggunakan satu atau lebih bentuk ujian
  - Suatu bentuk ujian tertentu, dapat mencakup satu atau lebih mata pelajaran
- 7) Mengembangkan instrumen yang dipilih beserta rubrik atau pedoman penskoran

Secara umum, instrumen penilaian berupa perintah untuk melakukan sesuatu yang dilengkapi kriteria penilaiannya. Sebagai misal, jika bentuk penilaian berupa tes tertulis, maka dalam lembar tes ada perintah untuk mengerjakan dan kriteria penilaiannya (misalnya, jika benar akan



mendapatkan skor 1 dan jika salah akan mendapatkan skor 0). Lebih detail, dapat dilihat pada contoh-contoh yang disajikan di bawah.

Rubrik berarti "panduan penilaian yang digunakan untuk menilai kualitas tanggapan yang dibangun siswa". Sederhananya, rubrik adalah seperangkat kriteria untuk penilaian tugas. Rubrik biasanya berisi kriteria, definisi kualitas untuk kriteria tersebut pada tingkat pencapaian tertentu, dan strategi penilaiannya. Rubrik disajikan dalam format tabel dan dapat digunakan oleh guru ketika menilai, dan oleh siswa ketika hendak melakukan tugas yang dinilai tersebut.

Secara umum, cara pembuatan rubrik adalah sebagai berikut:

- Lihat atau pikirkan model-model pekerjaan yang baik versus tidak baik dari tugas tersebut.
- Tentukan kriteria yang akan digunakan untuk menilai kualitas tersebut.
- Tentukan deskripsi atau indikator kualitas terbaik (misalnya skor 4).
- Buat gradasi kualitas, misalnya seperti apa kualitas yang mendapat skor 3, 2, dan 1.
- Buat dalam bentuk tabel, dengan format umum sebagai berikut:

Kriteria	Skor			
	4	3	2	1

Nilai yang didapat mengikuti formula umum:

$$\text{nilai} = \frac{\sum \text{skor siswa}}{\text{skor maksimum}} \times 100$$

Guru dapat memberi bobot yang berbeda pada tiap-tiap kriteria.

- Review instrumen oleh guru sejawat
- Revisi instrumen dan rubrik
- Ujicoba dan revisi instrumen (jika memungkinkan)



## G. Bentuk Ujian yang Diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan

Terdapat berbagai berbagai bentuk ujian yang dapat dipilih satuan pendidikan, antara lain portofolio, tes tertulis, produk, proyek, tes lisan, tes kinerja, tes praktik, dan bentuk lain. Berbagai teknik penilaian tersebut di atas, dapat dipergunakan oleh satuan pendidikan dalam melaksanakan kegiatan penilaian yang menjadi kewenangan satuan pendidikan, seperti Penilaian Akhir Semester (PAS), Penilaian Akhir Tahun (PAT), dan Ujian Sekolah (US).

### 1. Portofolio

#### a. Definisi

Portofolio adalah penilaian berkelanjutan berdasarkan kumpulan informasi yang bersifat reflektif-integratif yang menunjukkan perkembangan kemampuan peserta didik dalam satu periode tertentu. Penilaian portofolio mengumpulkan informasi hasil belajar melalui:

- observasi sampel karya atau produk;
- analisis dan refleksi isi portofolio secara teratur;
- penyimpulan serta penilaian kemajuan siswa.

#### b. Jenis-jenis portofolio

Terdapat berbagai cara mengklasifikasikan portofolio. Salah satu klasifikasi memilah portofolio menjadi 3 jenis:

- 1) Portofolio kerja merupakan semua koleksi hasil kerja pada suatu mata pelajaran atau kompetensi pada periode waktu tertentu.
- 2) Portofolio dokumentasi adalah koleksi hasil kerja (produk) siswa pada suatu mata pelajaran pada satu periode waktu tertentu, yang berisi hasil kerja pilihan terbaik yang diajukan untuk dinilai
- 3) Portofolio pilihan (*showcase portfolio*) digunakan untuk menunjukkan hasil terbaik yang dihasilkan oleh siswa pada suatu mata pelajaran atau kompetensi tertentu.

#### c. Kompetensi-kompetensi yang dapat diukur dengan portofolio

Pada dasarnya semua kompetensi dapat diuji dengan portofolio. Dengan mencermati kumpulan karya siswa, maka guru akan dapat menilai aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Akan tetapi, guru tetap perlu melakukan pemetaan SKL dan KD-KD yang paling sesuai untuk diujikan dengan portofolio. Bahkan, dimungkinkan portofolio siswa ini mencakup beberapa mata pelajaran.



d. Langkah-langkah ujian dengan portofolio

Berikut ini adalah langkah-langkah ujian dengan portofolio:

- 1) Siswa mengumpulkan karyanya. Karya ini berupa hasil isian LKPD yang telah dikoreksi, hasil Penilaian Harian (PH) yang telah dikoreksi, hasil karya poster, tulisan, sertifikat hasil kegiatan atau lomba, dan lain-lain. Jika sekolah memutuskan menggunakan bentuk ujian portofolio, seharusnya sejak awal tahun pelajaran telah disampaikan ke siswa. Ada pemahaman yang tidak tepat, yakni siswa baru ditugasi membuat karya portofolio pada saat pekan ujian. Tentu saja, hal ini akan sangat memberatkan siswa dan orang tua (karena akhirnya orang tua ikut membantu siswa), serta tidak sesuai dengan maksud ujian portofolio.
- 2) Sekolah mengembangkan menyusun kisi-kisi dan instrumen Lembar Instruksi Penyusunan Portofolio. Instrumen ini berisi perintah untuk menyeleksi karya berdasarkan kriteria tertentu, refleksi, dan kriteria penilaiannya. Kriteria portofolio bisa jadi ditetapkan, siswa bisa memilih kriteria yang tepat dari beberapa opsi.
- 3) Sekolah mengomunikasikan US bentuk portofolio kepada orang tua, dilampiri instrumen tersebut.
- 4) Sekolah menyusun jadwal penyusunan portofolio. Dalam hal ini, jadwal siswa menyeleksi karyanya dan membuat refleksi terhadap karyanya.
- 5) Sekolah melakukan pertemuan/pameran portofolio dan penilaian

e. Moda penyimpanan portofolio

Portofolio dapat disimpan dalam bentuk aslinya (*hard copy*) maupun dalam bentuk digital. Bentuk digital ini misalnya hasil pindai (*scan*) karyanya. Bentuk digital dapat disimpan dalam media penyimpanan, atau sekolah dapat membuat/menentukan *platform* penyimpanan di awan (*cloud*), misalnya google drive, atau cara lain.

f. Melibatkan siswa dalam penyusunan portofolio

Siswa diberitahukan sejak awal, bahkan bisa jadi sejak kelas VII, bahwa akan ada penilaian portofolio sebagai salah satu bentuk US. Siswa mengumpulkan semua karyanya. Selanjutnya, pada periode ujian, siswa menyeleksi karyanya, dan membuat refleksi diri. Siswa kemudian memamerkan atau mempresentasikan karya portofolionya, dan guru membuat penilaian terhadap portofolio itu.



g. Lembar Instruksi Portofolio

Berikut adalah instruksi umum untuk pengembangan portofolio, yang bisa dilengkapi sesuai keperluan sekolah.

### LEMBAR INSTRUKSI PEMBUATAN PORTOFOLIO

- 1) Tentunya kamu telah memiliki kumpulan karya sejak kelas VII, misalnya hasil isian LKPD yang telah dikoreksi, hasil Penilaian Harian (PH), hasil Penilaian Tengah Semester (PTS), hasil karya poster, tulisan, sertifikat hasil kegiatan atau lomba, dan lain-lain.
- 2) Pilih 12 **karya terbaikmu**. Upayakan karya-karya tersebut mencakup karya pada kelas VII, VIII, dan IX. (Catatan: tema portofolio ini karya terbaik, kelas tidak harus mulai kelas VII, jumlah bisa disesuaikan).
- 3) Buatlah tulisan yang menunjukkan:
  - Karya tentang apa, pada tiap karya tersebut?
  - Kemampuan apa yang dicerminkan tiap karyamu itu?
  - Mengapa tiap karya itu karya terbaikmu?
  - Mengapa hal itu penting bagi dirimu?
- 4) Susun portofoliomu secara rapi, menarik, diberi judul, dan sistematika yang baik.
- 5) Kamu akan dinilai dengan kriteria:
  - Kualitas sampel karya terbaikmu
  - Kemampuan yang ditunjukkan oleh karyamu
  - Sistematika, kerapian, dan kemenarikan portofoliomu
  - Tulisan refleksimu



h. Rubrik

Berdasarkan kriteria penilaian yang dikomunikasikan di atas, dapat dibuat kriteria penilaian (rubrik) sampel karya sesuai maksud portofolio, contohnya sebagai berikut:

Kriteria	Skor			
	4	3	2	1
Kualitas sampel karya	Lengkap, berkualitas, mencerminkan karya terbaik/sesuai maksud	Ada satu aspek yang kurang	Ada dua aspek yang kurang	Ada tiga aspek yang kurang
Kemampuan yang ditunjukkan oleh karya	Sesuai kecakapan KD yang dipetakan, memadai sebagai sampel kemampuan, karya mencerminkan kemampuan	Ada satu aspek yang kurang	Ada dua aspek yang kurang	Ada tiga aspek yang kurang
Sistematika, kerapian, dan kemenarikan portofolio	Ada judul, sistematis, rapi, menarik	Ada satu aspek yang kurang	Ada dua aspek yang kurang	Ada tiga aspek yang kurang
Tulisan refleksi	Refleksi mencakup: karya tentang apa, kemampuan yang dicerminkan tiap karya, alasan sebagai karya terbaikmu, dan alasan hal itu penting bagi dirinya	Ada satu aspek yang kurang	Ada dua aspek yang kurang	Ada tiga aspek yang kurang

## 2. Tugas Proyek

a. Definisi

Secara harfiah, sebuah proyek berarti rencana pekerjaan dengan sasaran khusus dan dengan waktu penyelesaian yang tegas. Dengan demikian, penilaian bentuk tugas proyek memiliki karakteristik yang mengukur kemampuan siswa untuk menyelesaikan suatu tugas dalam periode atau waktu tertentu, dengan tahapan tertentu.

Tugas yang dikerjakan mengikuti fase perencanaan, penyusunan jadwal, pelaksanaan, presentasi laporan/publikasi hasil proyek, serta refleksi proses dan hasil proyek.



- b. Jenis-jenis tugas
- 1) Ujian bentuk tugas proyek memerlukan durasi waktu yang jelas
  - 2) Tugas proyek dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Jika tugas dilakukan secara berkelompok, guru harus dapat memastikan peran setiap individu dalam kelompok.
  - 3) Tugas proyek dapat mencakup satu atau beberapa KD yang dipandang sesuai dengan SKL, dapat pula mencakup satu atau beberapa mata pelajaran.
- c. Kompetensi yang diukur
- Ujian tugas proyek dapat mengukur sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Sikap yang dapat dinilai dari ujian tugas proyek misalnya ketekunan, gotong royong dan peduli dengan anggota tim, kemauan untuk mengikuti tenggat waktu. Aspek pengetahuan dan keterampilan dapat dinilai dari perencanaan/desain, karya, dan refleksinya. Selain itu, ujian tugas proyek dapat mengungkap keterampilan yang diperlukan bagi masa depannya, yakni bekerjasama, berkomunikasi, dan kemampuan menyelesaikan masalah.
- d. Langkah-langkah ujian tugas proyek
- Berikut ini adalah langkah-langkah ujian dengan tugas proyek:
- 1) Sekolah memutuskan bentuk ujian tugas proyek pada satu atau gabungan beberapa matapelajaran,
  - 2) Sekolah menyusun kisi-kisi, mengembangkan instrumen Lembar Instruksi Tugas Proyek dan Rubrik.
  - 3) Sekolah mengomunikasikan US bentuk tugas proyek kepada orang tua, dilampiri instrumen dan rubrik tersebut, serta tenggat waktu.
  - 4) Guru membagi siswa dalam kelompok yang anggotanya heterogen, jika tugas proyek dilakukan secara berkelompok.
  - 5) Sekolah memfasilitasi siswa melakukan perencanaan proyek, peralatan dan bahan yang diperlukan (dengan berkoordinasi dengan orang tua/wali siswa)
  - 6) Guru melakukan monitoring tugas proyek dan penilaian
  - 7) Sesuai tenggat waktu, sekolah menyelenggarakan presentasi/pameran hasil proyek, guru melakukan penilaian
- e. Kisi-kisi dan Lembar Instruksi Tugas Proyek
- Contoh format kisi-kisi seperti yang telah disajikan sebelumnya. Instruksi tugas proyek, secara umum minimal berisi: judul proyek,



instruksi terkait langkah-langkah penyelesaian proyek, hal-hal yang perlu disiapkan saat presentasi proyek, dan kriteria penilaian proyek. Format kisi-kisi dan komponen dalam lembar instruksi tugas proyek ini dapat dilengkapi sesuai keperluan sekolah.

- f. Rubrik
- g. Berdasarkan kriteria penilaian yang dikomunikasikan ke siswa, dapat dibuat kriteria penilaian (rubrik) tugas proyek, dengan contoh sebagai berikut:

Kriteria	Skor			
	4	3	2	1
Kualitas perencanaan dan proses penyelesaian proyek				
Kualitas hasil proyek				
Kualitas refleksi dan presentasi				
Peran anggota dalam kelompok				

### 3. Tugas Produk

#### a. Definisi

Ujian bentuk tugas produk adalah penilaian terhadap keterampilan siswa dalam mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki ke dalam wujud produk dalam waktu yang ditentukan. Tugas produk menitikberatkan pada kualitas suatu produk yang dihasilkan.

#### b. Jenis-jenis tugas

- 1) Tugas produk dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Jika tugas dilakukan secara berkelompok, guru harus dapat memastikan peran setiap individu dalam kelompok.
- 2) Tugas dapat mencakup satu atau beberapa KD yang dipandang sesuai dengan SKL, dapat pula mencakup satu atau beberapa mata pelajaran.





c. Kompetensi yang diukur

Ujian tugas produk dapat mengukur sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Sikap yang dapat dinilai dari ujian tugas produk misalnya ketekunan yang dicerminkan dari hasil produk. Aspek pengetahuan dan keterampilan dapat dinilai dari produk karya siswa.

d. Langkah-langkah ujian tugas produk

Berikut ini adalah langkah-langkah ujian dengan tugas produk:

- 1) Sekolah memutuskan bentuk ujian tugas produk pada satu atau gabungan beberapa mata pelajaran,
- 2) Sekolah menyusun kisi-kisi dan mengembangkan instrumen Lembar Instruksi Tugas Produk dan Rubrik.
- 3) Sekolah mengomunikasikan US bentuk tugas produk kepada orang tua, dilampiri instrumen dan rubrik tersebut, serta tenggat waktu.
- 4) Guru membagi siswa dalam kelompok yang anggotanya heterogen, jika tugas produk dilakukan secara berkelompok.
- 5) Sekolah memfasilitasi siswa melakukan penyelesaian tugas produk, dengan durasi dan lokasi yang ditetapkan, peralatan dan bahan yang diperlukan (dengan berkoordinasi dengan orang tua/wali siswa).
- 6) Sesuai tenggat waktu, guru penilaian hasil produk.

e. Lembar Instruksi Tugas Produk

Secara umum, dalam lembar instruksi tugas produk berisi informasi:

- 1) Judul produk yang akan dihasilkan peserta didik,
- 2) Perintah yang harus dilakukan peserta didik terkait pembuatan produk tersebut,
- 3) Kesepakatan pengumpulan produk yang sudah dihasilkan, dan
- 4) Kriteria penilaian produk

Sekolah bisa melengkapi sesuai keperluan.

f. Rubrik

Rubrik ini dibuat berdasarkan kriteria penilaian produk yang telah ditetapkan dan disampaikan ke peserta didik. Dalam rubrik, minimal berisi kriteria penilaian dan penskorannya. Berikut ini diberikan contoh format rubrik. Sekolah boleh membuat format sendiri sesuai kebutuhannya.



Kriteria	Skor			
	4	3	2	1
dst				

#### 4. Tes Praktik

##### a. Definisi

Tes Praktik merupakan penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas sesuai dengan tuntutan kompetensi. Dengan demikian, aspek yang dinilai dalam Tes Praktik adalah kualitas proses mengerjakan/melakukan suatu tugas. Respon berupa aktivitas tersebut dinilai dengan Rubrik.

##### b. Kompetensi-kompetensi yang dinilai dengan Tes Praktik

Titik berat ranah yang dinilai melalui tes praktik adalah keterampilan. Walaupun demikian, saat siswa menampilkan aktivitasnya, tentu saja dapat dinilai kesungguhan, kedisiplinan, dan kepatuhan terhadap kesehatan dan keselamatan kerja, yang ini semua masuk dalam ranah sikap.

Contoh Tes Praktik adalah bermain bola, berenang, dan sebagainya.

##### c. Penyiapan instrumen Tes Praktik

Penyiapan instrumen Tes Praktik sebagai berikut:

- 1) Menganalisis SKL dan KI-KD yang sesuai untuk Tes Praktik
- 2) Membuat kisi-kisi, sesuai format yang telah diuraikan sebelumnya. Berikut kisi-kisi Ujian Tes Praktik Mata pelajaran PJOK

No	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Dasar yang Diujikan	Materi	Indikator Keterampilan	Bentuk Instrumen
1.	Memiliki keterampilan berpikir dan bertindak kritis, kreatif, dan mandiri, dan komunikatif	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Pencak Silat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mempraktikkan gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat yang sudah dipelajari</li> <li>• menunjukkan sikap cermat, disiplin, dan menerapkan K3</li> </ul>	Lembar Tes Praktik dan Rubrik





- 3) Membuat instrumen intrumen Lembar Tes Praktik. Berikut adalah contoh Lembar Tes Praktik Mata pelajaran PJOK sesuai kisi-kisi di atas.

**LEMBAR TES PRAKTIK  
PENCAK SILAT**

**A. Instruksi**

Demonstrasikan (praktikkan):

1. Rangkaian gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dalam pencak silat, dalam durasi waktu yang telah ditentukan.
2. Terapkan sportivitas serta kesehatan dan keselamatan kerja (K3).

**B. Penilaian didasarkan pada unsur-unsur berikut:**

1. Kelengkapan gerakan sesuai yang diminta
2. Variasi gerakan yang dipilih
3. Ketepatan gerakan yang dipilih
4. Kekuatan gerakan
5. Sikap kerja/melakukan gerakan (cermat, disiplin dan cekatan)

- 4) Membuat Rubrik. Sebagai contoh, berikut adalah Rubrik Tes Praktik Pencak Silat Mata pelajaran PJOK sesuai lembar tes di atas.

No	Unsur Penilaian	Indikator	Skor
<b>I.</b>	<b>Kelengkapan gerakan</b> Sikap kuda-kuda daan pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran	Melakukan 4 hal	4
		Melakukan 3 hal	3
		Melakukan 2 hal	2
		Melakukan 1 hal	1
<b>II</b>	<b>Variasi gerakan</b> Variasi gerak pembuka, pukulan, tendangan, tangkisan	Ada variasi pada 4 aspek	4
		Ada variasi pada 3 aspek	3
		Ada variasi pada 2 aspek	2
		Ada variasi pada 1 aspek	1
<b>III</b>	<b>Kekuatan Gerakan</b> Kekuatan pada gerak pembuka, pukulan, tendangan, tangkisan	Jika 4 kriteria terpenuhi.	4
		Jika 3 kriteria terpenuhi.	3



No	Unsur Penilaian	Indikator	Skor
		Jika 2 kriteria terpenuhi.	2
		Jika 1 atau kurang kriteria terpenuhi	1
<b>IV</b>	<b>Ketepatan gerakan</b>		
	Ketepatan gerakan (tidak goyah, rapi) pada gerak pembuka, pukulan, tendangan, tangkisan	Jika 4 kriteria terpenuhi.	4
		Jika 3 kriteria terpenuhi.	3
		Jika 2 kriteria terpenuhi.	2
		Jika 1 atau kurang kriteria terpenuhi	1
<b>V</b>	<b>Sikap Kerja</b>		
	Kriteria sikap dalam praktik: 1. cermat; 2. disiplin; 3. cekatan; 4. memperhatikan K3	Jika 4 kriteria terpenuhi	4
		Jika 3 kriteria terpenuhi	3
		Jika 2 kriteria terpenuhi	2
		Jika 1 atau kurang kriteria terpenuhi	1

5) Menyiapkan peralatan/media dan jadwal

d. Langkah-langkah ujian dengan Tes Praktik

Langkah-langkah pelaksanaan ujian tes praktik adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelum pelaksanaan, materi tes praktik yang diujikan sebaiknya dikomunikasikan kepada siswa.
- 2) Pelaksanaan ujian

Pada fase pelaksanaan Tes Praktik, guru mengatur jadwal aktivitas tampilan/praktik siswa, guru mengatur alur kelancaran pelaksanaan tes sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, dan memberi penilaian.

## 5. Tes Kinerja

a. Definisi

Tes kinerja berupa

- 1) perintah kepada siswa untuk melakukan suatu tugas atau menyelesaikan masalah yang nyata atau kontekstual, yang dapat diselesaikan dengan material/bahan yang ada di sekitar siswa,



- 2) format untuk menampilkan temuan atau hasil siswa (misalnya format kesempatan penampilan/penyajian, format tabel, format grafik, foto, gambar, dan lainnya), dan
- 3) kriteria penilaian atau rubrik.

Tes kinerja dapat menitikberatkan pada praktik, produk, atau keduanya. Oleh karena penekanan pada praktik dan produk telah berdiri sendiri sebagai salah satu bentuk ujian, maka tes kinerja ini dimaksudkan untuk menilai kedua-duanya, yakni **praktik** (saat melakukan tugas) dan **produk** (hasil tugas).

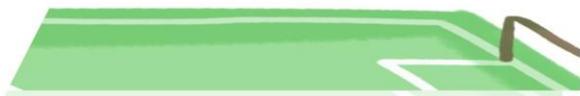
- b. Kompetensi-kompetensi yang dinilai dengan Tes Kinerja  
Tes kinerjates kinerja ini dapat digunakan untuk mengukur sikap, pengetahuan, dan keterampilan sesuai SKL atau KD-KD yang dipetakan. Sebagai tambahan, tes kinerja dapat digunakan untuk mengungkap penguasaan keterampilan pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan berpikir kreatif.

Contoh Tes Kinerja:

- Melakukan lompat jauh dengan teknik yang sesuai dan hasil lompatan maksimal. Di sini siswa dinilai teknik lompatannya, hasil lompatannya, dan sikap saat melakukan lompatan.

- c. Penyiapan instrumen Tes Kinerja  
Penyiapan instrumen tes kinerja sebagai berikut:
  - 1) Menganalisis SKL dan KI-KD yang sesuai dengan Tes Kinerja
  - 2) Membuat kisi-kisi, dengan contoh format berikut. Sekolah boleh membuat format kisi-kisi yang berbeda.

No	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Dasar yang Diujikan	Materi	Indikator Keterampilan	Bentuk Instrumen
1.	Memiliki keterampilan berpikir dan bertindak kritis, kreatif, dan mandiri, dan komunikatif				Lembar Tes Kinerja dan Rubrik





- 3) Membuat Instrumen Lembar Tes Kinerja  
Secara umum, lembar tes kinerja berisi:
    - a) Judul aktivitas/topik tes kinerja
    - b) Perintah atau tugas yang diberikan kepada siswa untuk dikerjakan dengan durasi waktu tertentu
    - c) Aspek yang dinilai
  - 4) Membuat Rubrik  
Format rubrik tes kinerja dapat dibuat seperti format tes praktik.
  - 5) Menyiapkan ruang, peralatan, dan media
- d. Langkah-langkah ujian dengan Tes Kinerja  
Langkah-langkah pelaksanaan ujian tes kinerja adalah sebagai berikut:
- 1) Sebelum pelaksanaan, sekolah mengomunikasikan topik tes kinerja kepada siswa dan orang tua
  - 2) Pelaksanaan ujian  
Pada fase pelaksanaan Tes Kinerja, selain memberi penilaian, guru mengatur alur kelancaran pelaksanaan tes kinerja sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Guru dapat memberikan bantuan, selama tidak terkait dengan indikator yang dinilai.

## 6. Tes Tertulis

- a. Definisi  
Tes tertulis adalah tes yang soal dan jawabannya diberikan dalam bentuk tulisan.
- b. Kompetensi-kompetensi yang dinilai  
Tes tertulis digunakan untuk mengukur kompetensi siswa pada aspek pengetahuan. Level kognitif yang dapat diukur melalui tes tulis meliputi: Level 1 atau pemahaman (C1, C2), Level 2 atau penerapan (C3), dan Level 3 atau penalaran (C4, C5, C6).
- c. Variasi  
Secara garis besar, bentuk soal tes tertulis dapat diklasifikasikan menjadi tiga varian:
  - 1) Soal yang pilihan jawabannya tersedia  
Soal yang pilihan jawabannya tersedia, meliputi:
    - a) soal pilihan ganda;
    - b) soal dua pilihan jawaban, yaitu: soal Benar-Salah atau Ya-Tidak; dan soal menjodohkan.Kelebihan soal dengan pilihan jawaban tersedia adalah:



- a) Dapat menjangkau cakupan materi uji yang banyak
- b) Pemeriksaan jawaban siswa lebih mudah dan cepat
- c) Untuk pilihan ganda, dapat digunakan mengukur L1, L2, dan L3.

Kekurangan soal dengan pilihan jawaban tersedia:

- a) Jawaban yang diberikan siswa belum tentu menggambarkan kemampuan siswa (siswa dapat menerka jawaban)
- b) Pembuatan soal relatif lebih sulit, perlu menyediakan pilihan jawaban

2) Soal yang pilihan jawabannya tidak tersedia

Jenis ini meliputi soal isian atau jawaban singkat dan soal uraian.

Kelebihan soal dengan pilihan jawaban tidak tersedia:

- a) Jawaban yang diberikan siswa lebih menggambarkan kemampuan siswa
- b) Pembuatan soal relatif lebih mudah, tidak perlu menyediakan pilihan jawaban

Kekurangan soal dengan pilihan jawaban tidak tersedia:

- a) Tidak dapat menjangkau cakupan materi uji yang banyak
- b) Pemeriksaan jawaban siswa lebih sulit dan butuh waktu lebih lama

3) Soal campuran

Soal campuran memiliki ciri terdapat pilihan jawaban dan ada tambahan isian jawaban. Sebagai contoh adalah soal pilihan ganda dengan alasan/argumen.

Kelebihan soal dengan pilihan jawaban campuran:

- a) Dapat menjangkau cakupan materi uji yang banyak
- b) Argumen yang diberikan siswa dapat menggambarkan kemampuan siswa

Kekurangan soal dengan pilihan jawaban campuran:

- a) Pembuatan soal relatif lebih sulit, perlu menyediakan pilihan jawaban dan memastikan jawaban yang perlu argumen
- b) Pemeriksaan jawaban siswa butuh waktu lebih lama (guru harus memastikan kesesuaian antara pilihan jawaban dengan argumen yang diberikan siswa)



Perhatikan hal-hal berikut terkait pemilihan bentuk soal untuk keperluan penilaian, terutama Ujian Sekolah:

- 1) Mencakup materi uji yang luas
- 2) Menggambarkan kemampuan siswa
- 3) Memerlukan waktu pengerjaan sekitar 100 – 120 menit

d. **Penyiapan Instrumen Tes Tertulis**

Berikut ini adalah langkah-langkah pengembangan tes tertulis.

- 1) Menganalisis SKL dan KI-KD Kelas VII, VIII, dan IX
- 2) Menentukan Lingkup Materi yang diujikan
- 3) Menentukan Level Kognitif yang diungkap (L1, L2, atau L3)
- 4) Membuat Kisi-kisi atau Tabel Spesifikasi (memuat: Lingkup Materi, Level Kognitif, Jumlah Soal, dan Bentuk Soal). Berikut adalah contoh format kisi-kisi tes tertulis.

No Butir Soal	Indikator Soal	Topik/Materi (Kelas)	Konteks	Level Kognitif	Tingkat Kesulitan	Bentuk Soal
dst						

- 5) Menyusun Butir Soal (dilengkapi dengan Kunci Jawaban dan Pedoman Penskoran)
- 6) Melakukan Telaah Kualitatif  
Telaah kualitatif ini dilakukan oleh rekan guru yang tidak membuat butir soal tersebut. Umumnya penelaah akan menelaah dari tiga aspek: isi, konstruksi, dan bahasa. Dari sisi isi, penelaah memastikan soal yang dibuat sesuai indikator soal dalam kisi-kisi. Dari sisi konstruksi, penelaah memastikan soal yang dibuat sesuai dengan konstruk berpikir pada level soal dan materi yang diminta di kisi-kisi. Dari aspek bahasa, penelaah memastikan soal dapat dipahami oleh orang lain, pokok soal jelas, dan menggunakan kalimat yang baku.
- 7) Melakukan Ujicoba Empiris (jika dimungkinkan).

e. **Langkah-langkah ujian dengan Tes Tertulis**

Langkah-langkah pelaksanaan ujian tes kinerja adalah sebagai berikut:



- 1) Sebelum pelaksanaan, sekolah mengomunikasikan ujian kepada siswa dan orang tua, menyiapkan instrumen soal tes tertulis dan pedoman penskoran, menyiapkan personil, ruang ujian, dan sarana ujian (terutama jika ujian dilakukan berbasis komputer)
- 2) Pelaksanaan ujian  
Guru pengawas melakukan proses pembagian soal, memulai ujian, melakukan pengawasan, mengingatkan waktu ujian, dan mengumpulkan lembar jawaban siswa.
- 3) Koreksi  
Guru melakukan koreksi menggunakan pedoman penskoran yang telah disiapkan. Jika bentuk tes adalah pilihan dan dilakukan berbantuan komputer, maka sistem di komputer akan melakukan koreksi berdasarkan data yang dimasukkan. Nilai hasil koreksi ini selanjutnya diolah lebih lanjut sesuai kepentingan penilaian oleh satuan pendidikan.

## 7. Tes Lisan

### a. Definisi

Tes lisan merupakan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan guru secara lisan dan siswa menjawab atau merespon pertanyaan tersebut secara lisan.

### b. Kompetensi-kompetensi yang dinilai dengan Tes Lisan

Bentuk tes lisan dapat digunakan untuk menilai aspek pengetahuan, keterampilan berpikir kritis, pengambilan keputusan, keterampilan berkomunikasi, dan keterampilan berpikir kreatif siswa sesuai dengan SKL, KI, dan KD. Selain itu, pada saat tes dapat dinilai kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa.

### c. Penyiapan instrumen tes lisan

Penyiapan instrumen tes lisan sebagai berikut:

- 1) Menganalisis SKL dan KI-KD yang sesuai untuk Ujian Lisan
- 2) Membuat kisi-kisi sesuai format. Berikut adalah contoh format kisi-kisi tes lisan.

No	Standar Kompetensi Lulusan	Kompetensi Dasar yang Diujikan	Materi	Indikator Penilaian	Bentuk Instrumen
1.	Mampu mengaitkan antar pengetahuan dalam konteks lingkungan sekitar				Daftar pertanyaan lisan dilengkapi rubrik



- 3) Membuat daftar pertanyaan. Ujian bentuk tes lisan ini umumnya dilakukan dalam tiga fase: pendahuluan, inti, dan penutup, maka diperlukan daftar pertanyaan pada tiap fase. Daftar pertanyaan dikemas dengan format sebagai berikut.

Pertanyaan Awal	Pertanyaan Inti	Pertanyaan Akhir

- 4) Membuat rubrik, misalnya dengan format sebagai berikut:

Pertanyaan	4	3	2	1
(Tuliskan daftar pertanyaan)	Skor 4, jika ...	Skor 3, jika ...	Skor 2, jika ...	Skor 1, jika ...

- 5) Menyiapkan media (jika ada)
- d. Langkah-langkah ujian dengan Tes Lisan
- Langkah-langkah pelaksanaan ujian tes lisan adalah sebagai berikut:
- 1) Sebelum pelaksanaan, topik-topik ujian sebaiknya dikomunikasikan kepada siswa.
  - 2) Pelaksanaan ujian
    - a) Pada fase awal:

Guru memulai dengan salam dan membuka percakapan yang bisa mencairkan suasana dan menenangkan siswa. Lalu guru mengarahkan ke topik dengan dibantu media yang sesuai, menanyakan pertanyaan yang umum pada topik, pertanyaan yang mudah, yang membuat siswa bisa memulai menjawab dengan percaya diri.





b) Pada fase inti:

Dari jawaban siswa pada fase awal, selanjutnya guru dapat melanjutkan tes dengan memberikan pertanyaan lanjutan sesuai daftar pertanyaan. Pertanyaan lanjutan ini dapat berupa rincian, contoh atau noncontoh, ide lain, alasan, dan sebagainya.

c) Pada fase akhir:

Guru bertanya kepada siswa apakah ada hal (topik) yang belum ditanyakan pada ujian, tetapi yang menurutnya penting. Jika ada, ini adalah kesempatan bagus untuk membahas topik itu. Hal ini juga memberi siswa kesempatan untuk menunjukkan pengetahuan pada topik tersebut. Tentu saja, kedalaman pembahasan diserahkan kepada keputusan guru.

Berdasarkan jawaban-jawaban siswa, guru membuat penilaian.

## H. Memilih Bentuk Ujian yang Diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan

### 1. Rangkuman bentuk ujian

Kita telah membahas 7 (tujuh) alternatif bentuk ujian yang diselenggarakan satuan pendidikan. Tabel berikut merangkum 7 bentuk itu, beserta kekurangan dan kelebihan.

Bentuk Penilaian	Aktivitas Siswa	Kompetensi yang dapat dinilai	Instrumen	Kebutuhan	Waktu	Kelebihan	Kekurangan
<b>Portofolio</b>	Mengumpulkan karya, memilih karya, merefleksi karya	Sikap, pengetahuan, dan keterampilan	Lembar Instruksi Pembuatan Portofolio dan Rubrik	Karya siswa pada periode tertentu	Pengumpulan karya: sesuai periode; memilih, merefleksi karya: ± 1 minggu	Menilai banyak KD dan kurun waktu selama sebagai siswa	Durasi waktu lama
<b>Tes Tulis</b>	Menjawab soal secara tertulis	Sikap, pengetahuan, keterampilan berpikir	Soal dan Pedoman Penskoran	Ruang dan peralatan tes	Sekitar 90 menit	Menilai banyak KD	Cenderung KD pengetahuan saja
<b>Tugas Proyek</b>	Merencanakan, melaksanakan, merefleksi, mempublikasikan ....	Sikap, pengetahuan, dan keterampilan	Lembar Tugas Proyek dan Rubrik	Peralatan, bahan, publikasi	Sekitar 2 minggu	Menilai sikap, pengetahuan, keterampilan dalam tindakan nyata	Sedikit KD



Bentuk Penilaian	Aktivitas Siswa	Kompetensi yang dapat dinilai	Instrumen	Kebutuhan	Waktu	Kelebihan	Kekurangan
<b>Tugas Produk</b>	Membuat produk sesuai tugas	Sikap dan keterampilan	Lembar Tugas Produk dan Rubrik	Peralatan dan bahan	Sekitar 1 minggu	Menilai sikap dan keterampilan dalam tindakan nyata	Sedikit KD
<b>Tes Praktik</b>	Menampilkan aktivitas	Sikap dan keterampilan	Lembar Tes Praktik dan Rubrik	Ruang dan peralatan	Sekitar 90 menit	Menilai sikap dan keterampilan dalam tindakan nyata	Sedikit KD
<b>Tes Kinerja</b>	Menampilkan aktivitas yang menghasilkan produk	Sikap, pengetahuan, dan keterampilan	Lembar Tes Kinerja dan Rubrik	Ruang, Peralatan, dan bahan	Sekitar 120 menit	Menilai sikap, pengetahuan, keterampilan dalam tindakan nyata	Sedikit KD
<b>Tes Lisan</b>	Menjawab secara lisan terhadap soal lisan	Sikap dan pengetahuan	Lembar Soal dan Rubrik	Ruang dan media	Sekitar 30 menit	Menilai pengetahuan secara presisi	Sedikit KD, untuk keseluruhan siswa: memakan waktu lama



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak ada satu bentuk ujian yang paling baik untuk segala keperluan. Oleh karena itu, seyogyanya sekolah memutuskan bentuk ujian yang secara efisien dapat menilai aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Sekolah juga dapat memutuskan suatu bentuk ujian tertentu (misalnya Tugas Proyek) dapat digunakan untuk menilai KD beberapa beberapa mata pelajaran.

## **I. Pengolahan dan Tindak Lanjut**

### **1. Pengolahan dan Tindak Lanjut Hasil Ujian**

Hasil ujian berupa nilai dan deskripsi. Nilai US merupakan salah satu komponen kelulusan, nilai PAT merupakan salah satu komponen kenaikan kelas. Secara teknis pengolahan nilai ujian dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Memeriksa hasil penilaian dari berbagai bentuk dan mengkonversi skor menjadi nilai.
- b) Mengolah lebih lanjut hasil penilaian (misalnya merata-rata, menentukan kecenderungan sikap, mencari nilai optimum atau maksimum pada aspek keterampilan) dan membuat deskripsi berdasarkan hasil penilaian pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan
- c) Menyusun Leger Nilai
- d) Melakukan rapat dewan guru untuk menyusun laporan hasil ujian, pengambilan keputusan terhadap siswa, dan merencanakan tindak lanjutnya.

### **2. Tindak Lanjut Hasil Ujian**

- a. Bagi siswa, hasil ujian ini berguna untuk mengetahui capaian kompetensi dirinya. Dengan mengetahui capaian kompetensi anaknya, maka orang tua siswa dapat merumuskan rencana terbaik bagi anaknya.
- b. Bagi guru, hasil ujian siswa berguna untuk membuat rencana peningkatan kinerja guru dalam melaksanakan tugasnya. Selain itu, instrumen ujian tetap dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari bank soal atau instrumen. Guru juga dapat melakukan analisis instrumen penilaian berdasarkan skor siswa, untuk mempelajari secara empiris butir manakah yang perlu diperbaiki.
- c. Pemanfaatan ujian bagi sekolah antara lain untuk membuat pelaporan hasil belajar, pemetaan mutu pendidikan di sekolah, dan rencana program ke depannya.



### III. INSPIRASI BUTIR SOAL UJIAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

#### Pengantar

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik (menyeluruh) dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan anak sebagai satu kesatuan yang utuh, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

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

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogik, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang secara alamiah, berkembang searah dengan kemajuan zaman. Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh pengalaman untuk mengembangkan kreatifitas, inovasi, keterampilan, dan kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

PJOK membantu siswa mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka perlukan untuk membuat komitmen seumur hidup tentang arti penting hidup sehat, aktif dan mengembangkan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif.

Penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara peningkatan aktivitas fisik dan prestasi akademik yang lebih baik, kualitas konsentrasi, serta kualitas perilaku kelas dalam proses belajar. Manfaat lain termasuk perbaikan dalam kesejahteraan psikologis, kemampuan fisik, konsep-diri, dan kemampuan untuk mengatasi stres.

Harapannya kurikulum PJOK ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional. Demikian juga pengaruh dari pendidikan jasmani dari sisi kesehatan, di mana siswa akan belajar keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses dalam hidup aktif dan warga yang bertanggung jawab secara sosial.



PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

### **Konsep Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani memiliki makna luas, seluas makna pendidikan itu sendiri. Pada awal kelahirannya dimaksudkan sebagai pendidikan tentang jasmani. Suatu matapelajaran di sekolah yang membahas jasmani untuk dapat menopang siswa belajar di matapelajaran lainnya. Namun seiring perkembangan kajian terhadap jasmani dalam potensi gerakannya, berkembang pula pendidikan melalui jasmani atau bahkan pendidikan tentang dan melalui gerak. Kemudian, kata gerak pun dipersamakan dengan olahraga, maka berkembang pula istilah pendidikan olahraga dan olahraga pendidikan. Suatu proses pendidikan kedalam olahraga dan melalui olahraga. Dengan demikian, sangat jelas pendidikan jasmani memiliki makna luas dan membutuhkan dialog panjang untuk mendapatkan satu kesepahaman yang baku.

Pendidikan jasmani dalam makna awalnya itu adalah pendidikan yang membahas tentang jasmani, agar jasmani dalam potensi gerakannya itu bersatu dengan dirinya. Jasmani dalam potensi gerakannya itu melekat pada dirinya dan memudahkan atau meringankan, memandirikan, dan bahkan mensejahterakan serta mengantarkan pada kualitas hidup terbaiknya. Jasmani dalam potensi gerakannya itu menghubungkan dirinya dengan lingkungannya. Kepemilikan jasmani dalam potensi gerakannya itu memerdekakan kehidupan sejatinya. Jasmani dalam potensi gerakannya itu mengantarkan pada sehat jasmaninya, dan karena sehat jasmani yang dimilikinya itu akan mengantarkan pula pada sehat rohaninya, sehat mentalnya, sehat sosialnya, dan bahkan karena sehat jasmaninya itu membawa pada sehat spiritualnya. Jadi pendidikan jasmani ingin membentuk individu manusia dalam kefitrahan utuh kemanusiaannya.

Pendidikan jasmani dalam kedudukannya di sekolah perlu membahas tentang jasmani dalam potensi gerakannya. Gerak yang dikuasai karena kemampuan belajar siswanya dan kemampuan belajar yang dilakukannya menyebabkan terkuasai kemampuan gerakannya. Pendidikan jasmani di sekolah membahas *learning to move* dan *moving to learn*, yaitu: bahwa pengajaran pendidikan jasmani selalu terkait dengan *movement and learning*. Sebagai sebuah proses pendidikan, pengajaran pendidikan jasmani perlu menimbulkan peristiwa belajar, sedangkan gerak dipilihnya karena berasal dari potensi jasmaninya. Selain itu, pembahasan tentang gerak diperlukan karena ancaman rendahnya pemahaman gerak bagi setiap individu manusia, yang dicirikan semakin rendahnya budaya gerak individu di masyarakat. Sedangkan, pentingnya belajar siswa karena sekolah sebagai lembaga pendidikan dan semakin menguatnya profesionalisme jabatan guru di sekolah. Pendidikan jasmani sebaiknya bisa mengantarkan siswa terdidik secara jasmaniah seperti yang dimaksud dengan sebutan *physically educated persons*.



### **Keterkaitan Pendidikan Jasmani dengan Olahraga**

Sebaiknya, pendidikan jasmani dan olahraga dapat dibedakan, karena di keduanya memiliki latarbelakang filosofi yang berbeda. Pendidikan jasmani memiliki misi pendidikan menuju kefitrahan jasmani dalam potensi gerakanya, sedangkan olahraga (sering merujuk pada istilah bahasa Inggris *Sport*) memiliki landasan filosofi pada keterampilan fisikal tingkat tinggi, kompetisi, tantangan, dan unjuk kemenangan atau keunggulan dalam bidang keolahragaan. Jadi pendidikan jasmani memiliki dasar filosofi pendidikan dan kemanusiaan, sedangkan olahraga mengacu pada keunggulan aktivitas keolahragaan. Diantara keduanya pun tidak perlu dipertukarkan atau saling menggantikan satu sama lain, karena selain akan membingungkan akan berdampak pula pada hasil yang tidak memuaskan. Selain itu, keduanya tidak perlu pula diperlawankan. Diantara keduanya memiliki landasan filosofi sendiri dan jatidiri sendiri-sendiri.

Perlu diyakini, diantara keduanya berbeda, karena berbeda filosofi dan berbeda dalam koneksi proses dengan tujuannya. Pendidikan jasmani adalah awal dari perkembangan olahraga. Olahraga adalah kelanjutan dari proses pendidikan jasmani. Diantara keduanya perlu ditanggapi sebagai dua hal yang saling menguatkan, pendidikan jasmani memberi penguataan pada olahraga dan olahraga pun memberi penguatan pada pendidikan jasmani. Keduanya, saling berkaitan mutualisma, pendidikan jasmani memberi kontribusi pada olahraga. Demikian juga, olahraga memberi kontribusi pada pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah peletak gerak dasar bagi gerak-spesifik dalam olahraga. Demikian pula olahraga ketika berada dalam pendidikan jasmani, terserap kedalam bentuk gerak dasarnya, yang dapat disebut sebagai bentuk olahraga mengadaptasi siswa atau memodifikasi olahraga kedalam bentuk gerak dasarnya (*sport likes games*), dengan tetap orientasi utama adalah pengembangan gerak dan belajar siswa.

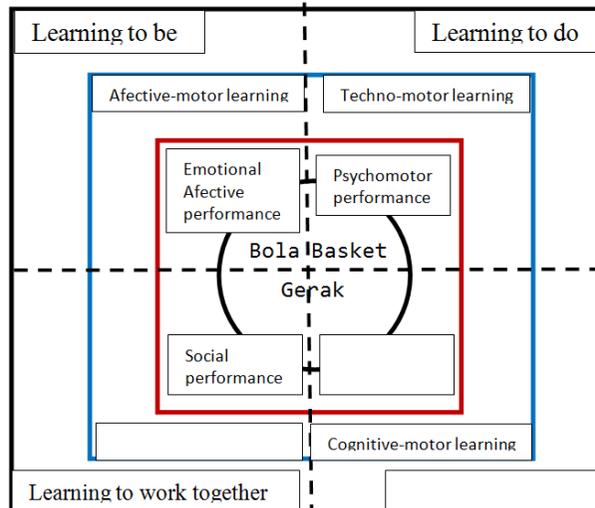
### **Kompetensi dalam Pendidikan Jasmani**

Thomas, Lee dan Thomas (1988: 5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menyumbangkan dua tujuan yang khas, yaitu 1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan 2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar, kemudian menuju ke keterampilan olahraga tertentu/spesifik, dan akhirnya menekankan pada berolahraga sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani dapat disebut sebagai bentuk literasi gerak agar jasmani terbekali pengetahuan dan keterampilan gerak. Standar kompetensi yang ingin diraih pendidikan jasmani adalah keadaan siswa terdidik secara jasmani (*Physically Educated Persons*). *National Association for Sport and Physical Education* (1995) menyebutkan standar capaian belajar pendidikan jasmani adalah keadaan siswa yang mampu:



1. Mendemonstrasikan kompetensi berbagai ragam gerak dan penguasaan kedalam beberapa bentuk gerak.
2. Mengaplikasikan konsep gerak dan prinsip-prinsip kedalam belajar dan pengembangan keterampilan gerak
3. Menunjukkan gaya hidup aktif secara fisik
4. Mencapai dan memelihara kesehatan dalam pengembangan tingkat kebugaran jasmani.
5. Menunjukkan perilaku tanggungjawab personal dan sosial dalam aktivitas jasmani.
6. Menunjukkan pemahaman dan respek atas perbedaan kemampuan aktivitas jasmani seseorang.
7. Memahami bahwa aktivitas jasmani memberi kesempatan bagi keriang, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.



Gambar 2.  
Belajar Gerak dan Belajar terkait Gerak dalam Pengajaran Penjas

Ketujuh standar capaian belajar pendidikan jasmani ini dikembangkan untuk semua jenjang kelas, mulai dari kelas PAUD, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Pengajaran pendidikan jasmani di sekolah akan selalu terkait dengan *MOVEMENT* dan *LEARNING*. Keterkaitan keduanya dikembangkan berdasarkan tiga teori pokok, yaitu 1) *Psychology* 2) *Pedagogy* dan 3) *Movement science*. Pembahasan tentang *movement* terkait dengan gerak fundamental, yang terbagi kedalam kategori gerak : 1) *locomotor*; 2) *non-locomotor*; 3) *manipulative*.

Kemampuan belajar siswa ialah kemampuan belajar gerak dan belajar terkait gerak (termasuk kemampuan kognitif, kemampuan afektif, dan kemampuan sosial siswa).



### **Tujuan umum dan ruang lingkup pembelajaran mata pelajaran PJOK**

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut:

1. Mendidik anak untuk mencapai kedewasaan yang memadai menjadi warga negara yang baik, produktif, memiliki karakter positif, serta bertaqwa atas dasar keimanan yang kuat kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, jujur, bertanggungjawab, kerjasama dalam melakukan aktivitas jasmani.
3. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, kesehatan dan kesejahteraan.
4. Memahami konsep gerak dan menerapkannya dalam berbagai aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan olahraga tertentu/spesifik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, suasana kompetitif, dan rekreasi.
6. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

### **Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK SMP/MTs adalah sebagai berikut:**

1. Aktivitas Permainan Bola Besar misalnya: gerak spesifik permainan sepak bola, bola voli, bola basket, bola tangan dan/atau permainan tradisional dan sederhana lainnya.
2. Aktivitas Permainan Bola Kecil misalnya: gerak spesifik permainan rounders, kasti, softball, dan/atau permainan tradisional dan sederhana lainnya.
3. Aktivitas Atletik misalnya: gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar, dan/atau permainan tradisional dan sederhana lainnya.
4. Aktivitas Beladiri misalnya: seni beladiri pencak silat, karate, taekwondo, dan/atau beladiri lainnya.
5. Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani, meliputi pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukurannya.
6. Aktivitas Senam Lantai meliputi: aktivitas gerak spesifik.
7. Aktivitas Gerak Berirama meliputi: pola gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas serta apresiasi terhadap kualitas estetika gerakan, tarian kreatif dan rakyat.
8. Aktivitas Air, meliputi: gerak spesifik salah satu gaya renang, keselamatan dan pertolongan di air dengan dan tanpa alat.
9. Kesehatan, meliputi: perkembangan tubuh remaja, pola makan sehat, bahaya pergaulan bebas, keselamatan di jalan raya, P3K, dan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.



## Peran Penilaian terhadap Dampak Belajar Siswa (*Assessment of Learning*)/penilaian sumatif

Seperti sudah dijelaskan pada bagian awal tulisan ini tujuan penilaian *of learning* atau dapat disebut sebagai penilaian sumatif, adalah untuk mencatat peraihian capaian belajar yang diinginkan pada akhir satu unit pengajaran, pertengahan semester atau akhir semester atau satu tahun pengajaran. Penilaian sumatif mencatat belajar siswa. Ini mengisyaratkan ciri proses formal pengajaran dan catatan penguasaan kelas. Penilaian sumatif sering muncul di sekolah dalam bentuk raport kepemilikan siswa. Dalam konteks penilaian, penilaian seperti yang dijelaskan membutuhkan kerjasama dengan belajar siswanya. Artinya, bahwa pengajaran guru pendidikan jasmani perlu ditindaklanjuti dengan penilaian *for learning*, daripada penilaian yang hanya menekankan pada hasil belajar siswa.

Pengajaran pendidikan jasmani berbasis studi *human movement* mengutamakan pada keterjadian proses belajar siswa dalam konteks belajar kognitif reflektif, belajar afektif-emosional, belajar sosial, dan tentu belajar gerak. Oleh karena itu dalam penilaian sangat penting melakukan evaluasi proses dan produk. Sebagai bentuk penilaian oleh Satuan Pendidikan, pada bagian ini ditawarkan alat evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani (instrumen) dalam konteks belajar kognitif-reflektif, belajar afektif-emosional, belajar sosial, dan belajar gerak yang disesuaikan dengan Bentuk Ujian yang diselenggarakan oleh Satuan Pendidikan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Permendikbud Nomor 43 Tahun 2019 berupa: a) portofolio; b) penugasan; c) tes tertulis; dan/atau d) bentuk kegiatan lain.

Sedangkan untuk menentukan nilai belajar pendidikan jasmani yang dicapai oleh peserta didik, dapat ditentukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Guru dapat memilih instrumen yang akan digunakan dalam Ujian Satuan Pendidikan, misalnya Portofolio dan Tes Tertulis, Tes Performance dan Tes Tertulis, Penugasan, Tes Tertulis dan Tes Performance, prinsip memilih instrumen adalah yang dapat digunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan pendidikan jasmani di SMP.
2. Jumlahkan skor dari hasil penilaian menggunakan instrumen yang telah ditetapkan sebelumnya (skor perolehan) dibagi jumlah instrumen yang digunakan (jika dua instrumen berarti dibagi dua).
3. Cocokkan hasil penjumlahan nilai hasil belajar tersebut dengan norma nilai dibawah ini.
4. Norma kategori nilai belajar pendidikan jasmani

No.	Kategori	Nilai rentang (0 – 100)*	Nilai rentang (0 - 10)*
1	Baik sekali	90 - 100	9,00 – 9,99
2	Baik	75 - 89	7,50 – 8,99
3	Cukup	70 - 74	7,00 - 7,49
4	Kurang	65 - 69	6,50 - 6,99
5	Kurang sekali	>59	0 - 6,49



## A. Portofolio

Contoh/inspirasi butir soal portofolio disajikan dengan komponen-komponen berikut.

### 1. Spesifikasi portofolio

- a. Kompetensi-kompetensi dasar yang dokumen dan/atau karyanya (sebagai bukti penguasaan kompetensi) perlu dikumpulkan oleh siswa bersama guru dari kelas VII s.d. IX
- b. IPK (dirumuskan berdasarkan butir a dengan kata kerja operasional)
- c. Bentuk artefak (dokumen dan/atau karya) sebagai bukti penguasaan kompetensi yang perlu dikumpulkan (misalnya produk dari proyek, teks karya siswa dalam pelajaran bahasa, lembar kerja siswa pada mata pelajaran PJOK, sertifikat penghargaan, dll.)
- d. Kriteria dokumen dan/atau karya sebagai bukti penguasaan kompetensi yang perlu dikumpulkan (misalnya karya terbaik)
- e. Jumlah dokumen dan/atau karya (yang representatif mewakili kompetensi-kompetensi kelas VII s.d. IX) yang perlu dikumpulkan
- f. Masa pengumpulan artefak portofolio
- g. Mode penyimpanan (konvensional atau *e-portfolio*)
- h. ...

### 2. Lembar instruksi penyusunan (pengumpulan artefak) portofolio

**PORTOFOLIO MATA PELAJARAN PJOK**  
(Ujian yang Diselenggarakan oleh SMP NUSANTARA)

Tulis:

#### A. Informasi Umum

1. Tujuan  
Ujian Sekolah dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.
2. Kompetensi-kompetensi dasar yang dokumen dan/atau karyanya (sebagai bukti penguasaan kompetensi) perlu dikumpulkan oleh siswa bersama guru dari kelas VII s.d. IX



### KOMPETENSIDASAR

- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi geraks pesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.\*)
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari,lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional\*)
- 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri.\*\*)
- 4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
- 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten,tepat,dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai
- 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikutiirama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan,dan pendinginan dalam aktivitas senam lantai
- 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat,baik pada diri sendiri maupun orang lain
- 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

3. IPK (dirumuskan berdasarkan butir a dengan kata kerja operasional)

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
4.1	Peserta didik dapat memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepak bola, bola voli, bola basket, ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
4.2	Peserta didik dapat memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan tenis meja, bulutangkis, kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
4.3	Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek, lompat jauh, tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.



4.4	Peserta didik memaparkan hasil rancangan gerak pencak silat kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
4.5	Peserta didik dapat mempraktikkan dan menyusun program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
4.6	Peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai
4.7	Peserta didik mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama
4.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</li> <li>• Peserta didik dapat memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.</li> <li>• Peserta didik dapat memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</li> </ul>
4.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</li> <li>• Peserta didik dapat memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>• Peserta didik dapat memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> </ul>

4. Dokumen dan/atau karya sebagai bukti penguasaan kompetensi yang perlu dikumpulkan (misalnya produk dari proyek selama pembelajaran, teks karya siswa dalam pelajaran bahasa, lembar kerja siswa pada mata pelajaran PJOK, sertifikat penghargaan, dll.)

<b>IPK</b>	<b>BENTUK ARTEFAK</b>
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Form/lembar GPAI permainan sepak bola</li> <li>• Form/lembar GPAI permainan bola voli</li> <li>• Form/lembar GPAI permainan bola basket</li> </ul>
4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Form/lembar GPAI permainan tenis meja</li> <li>• Form/lembar GPAI permainan bulu tangkis</li> <li>• Form/lembar GPAI permainan kasti</li> </ul>
4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Observasi kinerja lari jarak pendek</li> <li>• Lembar Observasi kinerja lompat jauh</li> <li>• Lembar Observasi tolak peluru</li> </ul>
4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Observasi kinerja pencak silat</li> </ul>



4.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jurnal Latihan Kebugaran Jasmani</li><li>• Lembar Observasi Praktik Latihan Kebugaran Jasmani terkait kesehatan: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan kelenturan</li><li>• Lembar Observasi Praktik Latihan Kebugaran Jasmani Keterampilan: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi</li><li>• Lembar Kerja Penyusunan Program Latihan</li></ul>
4.6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lembar Kerja praktik variasi dalam gerak dasar senam lantai</li><li>• Lembar Kerja praktik kombinasi dalam gerak dasar senam lantai</li><li>• Lembar observasi praktik rangkaian sederhana: guling depan, guling belakang, loncat harimau, meroda, <i>handstand</i>, <i>headstand</i>, <i>tuck jump</i>, <i>turn</i></li></ul>
4.7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lembar Kerja praktik variasi pola langkah dalam senam irama/senam aerobik</li><li>• Lembar Kerja praktik kombinasi pola ayunan dalam senam irama/senam aerobic</li><li>• Lembar Kerja praktik rangkaian gerak yang membentuk pemanasan senam irama/senam aerobik</li><li>• Lembar Kerja Praktik rangkaian gerak pembentuk latihan inti senam irama/senam aerobik</li><li>• Lembar Kerja Praktik rangkaian gerak pembentuk pendinginan senam irama/senam aerobik</li><li>• Lembar observasi praktik rangkaian variasi dan kombinasi pola langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</li></ul>
4.9	<ul style="list-style-type: none"><li>• PPT perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</li><li>• Poster dengan tema perlunya pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.</li><li>• Video tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</li></ul>
4.10	<ul style="list-style-type: none"><li>• PPT pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</li><li>• Poster cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li><li>• Video peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li></ul>

5. Kriteria dokumen dan/atau karya sebagai bukti penguasaan kompetensi perlu dikumpulkan adalah karya yang mewakili KD esensial yang telah ditetapkan, dari kelas VII, VIII, IX



6. Jumlah dokumen dan/atau karya yang harus dikumpulkan (harus representatif, cukup mewakili kompetensi-kompetensi kelas VII s.d. IX) dan jumlahnya sesuai dengan jumlah KD yang ditetapkan untuk ujian sekolah atau sekurang-kurangnya 5 IPK terpilih yang mewakili KD kebugaran jasmani, permainan bola besar, permainan bola kecil, olahraga, dan kesehatan, serta dapat ditambahkan penghargaan jika ada.
7. Mode penyimpanan (konvensional atau *e-portfolio*)  
Penyimpanan secara konvensional untuk karya yang berupa jurnal, Lembar Kerja, Lembar Observasi, dan penghargaan, sedangkan karya berupa video dan PPT disimpan dalam *e-portfolio* (file) dengan diberi identitas nama\_kelas\_video/ppt
8. Masa pengumpulan artefak portofolio  
Masa waktu pengumpulan setelah selesai suatu KD di tiap semester dan paling lambat 3 minggu sebelum ujian sekolah

## B. Petunjuk

Susunlah (kumpulkan artefak) portofolio Anda dengan langkah-langkah berikut:

1. Cermati portofolio (bentuk artefak) yang harus dikumpulkan seperti yang sudah ditentukan untuk ujian sekolah
2. Pilihlah 5 (lima) karya terbaik dari KD yang ditetapkan untuk ujian sekolah, mewakili KD **kebugaran jasmani, permainan bola besar, permainan bola kecil, olahraga** (atletik, beladiri, senam, gerak berirama) dan **kesehatan**
3. Kumpulkan jurnal, lembar kerja, lembar observasi dan penghargaan (*jika ada*) dalam satu map secara berurutan dari IPK terbaik yang telah anda pilih, beri identitas pada sampul map, berupa nama, NIS, dan kelas. Sedangkan untuk yang berbentuk video dan PPT disimpan dalam file dengan diberi identitas nama\_kelas\_video/ppt
4. Portofolio dikumpulkan selambat lambatnya 3 minggu sebelum Ujian Satuan Pendidikan dilaksanakan.

## C. Unsur-unsur Penilaian

1. Kebugaran Jasmani dan kemampuan menyusun program
2. Keterampilan dalam permainan bola besar
3. Keterampilan dalam permainan bola kecil
4. Keterampilan dalam salah satu cabang olahraga
5. Karyanya dalam pengetahuan kesehatan

3. Lembar penilaian, rubrik penilaian dan pedoman penskoran
  - a. Lembar penilaian



Berdasarkan portofolio yang dipilih oleh siswa dari materi kebugaran jasmani, permainan, olahraga, kesehatan dan penghargaan jika ada, kemudian diberi nilai berdasarkan rubrik, nilai tersebut dimasukkan pada lembar penilaian portofolio yang telah disediakan.

Kriteria	Penskoran				Skor
	4	3	2	1	
1. Kebugaran Jasmani:					
• Penilaian diri terhadap kebugaran jasmani		V			3
• Penyusunan Program		V			3
• Refleksi terhadap pengalaman aktivitas jasmaninya		V			3
2. Permainan bola besar:					
• Partisipasi dalam permainan	V				4
• Pengambilan keputusan	V				4
• Eksekusi keterampilan	V				4
• Support terhadap tim	V				4
3. Permainan bola kecil:					
• Partisipasi dalam permainan	V				4
• Pengambilan keputusan		V			3
• Eksekusi keterampilan		V			3
• Support terhadap tim	V				4
4. Olahraga					
• Penguasaan teknik		V			3
• Hasil		V			3
5. Kesehatan (PPT/Video)					
Isi pesan sesuai tujuan	V				4
Mudah dipahami	V				4
Menarik untuk dilihat hingga akhir		V			3
4. Penghargaan (olahraga, kesehatan) jika ada					-
<b>Jumlah Skor</b>					<b>54</b>
<b>Skor Maksimal</b>					<b>64</b>
<b>Skor Perolehan:Skor Maksimal=Nilai Akhir</b>					<b>84,37</b>

**Skor 4 = sangat baik; 3= baik; 2 = cukup; 1 = kurang**





b. Rubrik penilaian dan pedoman penskoran

**Rubrik**

Nama Siswa : \_\_\_\_\_  
 Nama Guru : \_\_\_\_\_  
 Tanggal : \_\_\_\_\_

<b>Kriteria</b>				
<b>Kategori</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Perkembangan kebugaran jasmani</b>	22-25	18-21	14-17	10-13
<b>Penyusunan program kebugaran jasmani</b>	Selalu menetapkan tujuan beraktivitas jasmani untuk kesehatan dan selalu memilih aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dirinya	Sering menetapkan tujuan beraktivitas jasmani untuk kesehatan dan sering memilih aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dirinya	Menetapkan tujuan beraktivitas jasmani bukan untuk kesehatan dan memilih aktivitas jasmani tidak berdasarkan karakteristik dirinya	Tidak menetapkan tujuan beraktivitas jasmani untuk kesehatan dan tidak bisa memilih aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dirinya
<b>Refleksi terhadap pengalaman aktivitas jasmaninya</b>	Selalu merefleksi pengalaman beraktivitas jasmani secara positif dan mensosialisasikan kepada lingkungannya	Selalu merefleksi pengalaman beraktivitas jasmani secara positif	Merefleksi pengalaman beraktivitas jasmani tidak selalu positif	Merefleksi pengalaman beraktivitas jasmani secara negatif
<b>Partisipasi dalam permainan</b>	Berpartisipasi aktif 86%-100% selama permainan	Lebih dari 73%-86%	60%-73%	Kurang dari 60%
<b>Pengambilan keputusan</b>	sejumlah keputusan yang dibuat tepat 86%-100%	Lebih dari 73%-86%	60%-73%	Kurang dari 60%
<b>Eksekusi keterampilan</b>	jumlah eksekusi skill yang	Lebih dari 73%-86%	60%-73%	Kurang dari 60%



<b>Kriteria</b>				
<b>Kategori</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	dilakukan efisien 100%			
Support terhadap tim	Jumlah gerakan pendukung yang sesuai dilakukan 100%	Lebih dari 73%-86%	60%-73%	Kurang dari 60%
Penguasaan Tehnik	Menguasai 80% atau lebih	Menguasai 70%-79%	Menguasai 60%-69%	Menguasai kurang dari 60%
Hasil	Jumlah gerakan pendukung yang sesuai dilakukan 100%	Lebih dari 73%-86%	60%-73%	Kurang dari 60%
Isi pesan sesuai tujuan	Isi video/ppt sesuai dengan IPK dan terdapat pengembangan	Isi video/ppt sesuai IPK	Isi video/ppt kurang sesuai IPK	Isi video/ppt tidak sesuai IPK
Mudah dipahami	Isi video/ppt sangat mudah dipahami dan mencerahkan pembaca	Isi video/ppt sangat mudah dipahami	Isi video/ppt kurang mudah dipahami	Isi video/ppt sulit dipahami
Menarik untuk dilihat hingga akhir	Video/ppt menarik dari sisi tampilan, dilengkapi latar music yang tepat, suara, kalimat penjelasan, dan memiliki durasi/panjang slide yang tepat.	Video/ppt menarik dari sisi tampilan, hanya dilengkapi salah satu dari: latar musik yang tepat, suara, kalimat penjelasan, dan memiliki durasi/panjang slide yang tepat.	Video/ppt menarik dari sisi tampilan, tidak dilengkapi latar music yang tepat, suara, kalimat penjelasan, dan memiliki durasi/panjang slide yang tepat.	Video/ppt kurang menarik dari sisi tampilan, tidak dilengkapi latar music yang tepat, suara, kalimat penjelasan, dan durasi/panjang slide yang terlalu panjang atau pendek.
Penghargaan	> Nasional	Kabupaten	Kecamatan	Tidak resmi



Kriteria Nilai Akhir Portofolio:

Kriteria	Skor
Baik sekali	>90
Baik	80 - 89
Cukup	70 - 79
Kurang	50 - 69
Sangat Kurang	>49

Jadi karena skor yang diperoleh Aisyah adalah **84,37** maka termasuk dalam kategori **Baik**

## B. Penugasan

Contoh/inspirasi butir soal penugasan disajikan dengan komponen-komponen berikut.

### 1. Spesifikasi tugas

Tulis:

- Kompetensi-kompetensi dasar yang diukur penguasaannya
- Level-level proses kognitif, kecakapan abad 21, kecakapan literasi, dsb. yang diukur penguasaannya
- IPK (yang dirumuskan berdasarkan butir a dan b dengan kata kerja operasional)
- Bentuk hasil tugas yang dikumpulkan dan/atau disajikan (benda/tulisan/lainnya)
- Kriteria penilaian (kebahasaan dan non-kebahasaan)
- Teknik penyelesaian tugas (kelompok atau individu)
- Jangka waktu penyelesaian tugas
- Cara pengumpulan tugas (misalnya secara online, penyerahan langsung kepada guru, dll.)
- ...

- Kompetensi-kompetensi dasar yang diukur  
4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmaniterkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
- Level-level proses kognitif, kecakapan abad 21, kecakapan literasi, dsb. yang diukur penguasaannya
  - Penerapan (aplikatif)
  - Analisis dan mengevaluasi



- c. IPK (yang dirumuskan berdasarkan butir a dan b dengan kata kerja operasional)
  - 1) Siswa dapat menyusun program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana
  - 2) Siswa dapat mengukur kebugaran jasmani dengan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia),
  - 3) Siswa dapat menganalisis dan mengevaluasi hasil pengukuran TKJI.
- d. Bentuk hasil tugas yang dikumpulkan dan/atau disajikan (benda/tulisan/lainnya)  
Hasil tugas yang dikumpulkan dalam bentuk lembar kerja siswa.
- e. Kriteria penilaian (kebahasaan dan non-kebahasaan)  
Kriteria penilaian
- f. Teknik penyelesaian tugas (kelompok atau individu)  
Tugas dilaksanakan secara berpasangan/berkelompok tetapi laporan hasilnya bersifat individu.
- g. Jangka waktu penyelesaian tugas  
Jangka waktu penyelesaian tugas adalah 1 bulan.
- h. Cara pengumpulan tugas (misalnya secara *online*, penyerahan langsung kepada guru, dll.)  
Pengumpulan hasil penugasan secara langsung kepada guru.

## 2. Lembar tugas

### **PENYUSUNAN PROGRAM KEBUGARAN DAN PENGUKURANNYA**

#### **A. Informasi Umum**

1. Kompetensi-kompetensi dasar yang dicakup oleh tugas/projek  
Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana
2. Tujuan  
Siswa dapat menyusun program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana, melaksanakan program pengembangan kebugaran jasmani, mengukur kebugaran jasmani dan menganalisis dan mengevaluasi hasil pengukuran kebugaran jasmani.
3. Bentuk hasil tugas (benda/tulisan/lainnya)  
Bentuk hasil tugas adalah lembar kerja yang meliputi program pengembangan kebugaran jasmani, pelaksanaan program pengembangan, hasil TKJI dan evaluasi hasil pengukuran.
4. Teknik penyelesaian tugas (kelompok atau individu)  
Tugas ini dikerjakan secara berpasangan atau berkelompok tetapi pada pelaporannya secara individu.



5. Jangka waktu penyelesaian tugas  
Tugas diselesaikan dalam kurun waktu satu bulan.
6. Format (bila melibatkan penulisan laporan/karya tulis/jenis teks lainnya – misalnya ketentuan mengenai jenis huruf, ukuran huruf, margin atas, margin bawah, margin kiri, margin kanan, jarak antar baris). Bila tugas berupa image, misal format jpg atau yang lain. Bila tugas berupa audio, misal MP3, MP4, WAV, atau yang lain. Bila tugas berupa video, misal AVI, MP4, MPG, atau yang lain).  
Pelaporan hasil ini menggunakan kertas HVS F4 atau folio, jenis huruf Time New Roman, ukuran huruf 12, margin atas 4, margin bawah 3, margin kiri 4 dan margin kanan 3, spasi 1,5.
7. Cara pengumpulan tugas (misalnya secara *online*, penyerahan langsung kepada guru, dll.)  
Cara pengumpulan diserahkan langsung pada guru.

### **B. Instruksi**

Selesaikan tugas/projek dengan judul Penyusunan Program Kebugaran Dan Pengukurannya dengan langkah-langkah berikut:

1. Susunlah sebuah program latihan diri sendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan
2. Praktikkan atau lakukan program latihan yang telah dibuat secara teratur dengan disertai disiplin dan tanggung jawab serta nilai kejujuran.
3. Setelah siswa melakukan program latihan tersebut selama kurang lebih 1 bulan, lakukan evaluasi terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang telah dilatih dengan menggunakan TKJI.
4. Analisis hasil evaluasi kebugaran jasmaninya sendiri dan mendiskusikannya dengan teman di kelas
5. Kumpulkan program, hasil latihan dan hasil TKJI
6. Siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan berkelompok/berpasangan.

Catatan: Langkah-langkah dirumuskan dalam kalimat perintah yang berisi apa yang dilakukan oleh siswa.

### **C. Unsur-unsur Penilaian**

1. Program pengembangan kebugaran jasmani
2. Pelaksanaan program pengembangan kebugaran jasmani
3. Hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan TKJI
4. Analisis dan evaluasi hasil pengukuran TKJI



3. Lembar penilaian, rubrik penilaian dan pedoman penskoran

a. Formulir TKJI

Nama : .....  
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan \*  
 No Dada : .....  
 Usia : .....Tahun  
 Nama Sekolah : .....

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	_____ detik		
2.	Gantung: Siku tekuk  Angkat tubuh	_____ detik  _____ kali		
3.	Baring duduk	_____ kali		
4.	Loncat tegak Tinggi Raihan: _____ cm Loncatan I : _____ Cm Loncatan II: _____ Cm Loncatan III: _____ Cm	_____ cm		
5.	Lari 800/1000 meter	_____ mnt _____ dt		
6.	Jumlah nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )			
7.	Klasifikasi			
<p><b>Refleksi:</b> tuliskan saran atau tindakan yang sebaiknya dilakukan untuk klasifikasi (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali) yang diperoleh dari analisis hasil TKJI tersebut:</p>				





b. Contoh rubrik penilaian dalam pengukuran hasil kebugaran jasmani

Nama siswa : \_\_\_\_\_  
 Hari/tgl : \_\_\_\_\_  
 Nama guru : \_\_\_\_\_  
 Kelas : \_\_\_\_\_

	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Kualitas personal (Sikap)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlihat Kurang jujur, disiplin, dan tanggung jawab dalam melaksanakan pengukuran.</li> <li>• Kurang bisa bekerjasama dalam tim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlihat Cukup jujur, disiplin, dan tanggung jawab dalam melaksanakan pengukuran.</li> <li>• Terlihat Cukup bisa bekerjasama dalam tim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlihat jujur, disiplin, dan tanggung jawab dalam melaksanakan pengukuran.</li> <li>• Terlihat bisa bekerjasama dalam tim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlihat sangat jujur, disiplin, dan tanggung jawab dalam melaksanakan pengukuran..</li> <li>• Terlihat sangat bisa bekerjasama dalam tim.</li> </ul>
Memahami konsep pengukuran, penskoran dan menyimpulkan hasil pengukuran. (Pengetahuan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang mampu membuat kesimpulan hasil pengukuran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukup mampu membuat kesimpulan hasil pengukuran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu membuat kesimpulan hasil pengukuran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangat mampu membuat kesimpulan hasil pengukuran</li> </ul>
Melakukan pengukuran dengan prosedur yang benar, mencatat hasil pengukuran dengan akurat. (Keterampilan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang mampu melakukan pengukuran dengan prosedur yang benar dan mencatat hasil pengukuran dengan akurat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukup mampu melakukan pengukuran dengan prosedur yang benar dan mencatat hasil pengukuran dengan akurat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melakukan pengukuran dengan prosedur yang benar dan mencatat hasil pengukuran dengan akurat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangat mampu melakukan pengukuran dengan prosedur yang benar dan mencatat hasil pengukuran yang akurat.</li> </ul>
Skor maksimal	4 ( nilai poin Kriteria ) x 3 (item test) = 12			

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$$



- c. Penilaian tugas penyusunan program yang dilaksanakan siswa dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut.

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
<b>Persiapan</b>	Jika program memuat tujuan	Jika program memuat tujuan dan identitas	Jika program memuat tujuan, identitas, dan deskripsi kegiatan	Jika program memuat tujuan, identitas, deskripsi kegiatan, dan prinsip latihan.
<b>Pelaksanaan</b>	Jika program tidak memiliki prinsip latihan yg jelas dan hanya satu komponen kebugaran	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan satu atau dua komponen kebugaran	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan sebagian komponen kebugaran	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan meliputi seluruh komponen kebugaran
<b>Pelaporan secara tertulis</b>	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis hanya satu komponen saja	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis satu/dua komponen saja	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis sebagian besar komponen	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis dengan lengkap

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$$



### C. Tes Tertulis

Contoh/inspirasi butir soal tes tertulis disajikan dengan komponen-komponen berikut.

#### 1. Spesifikasi butir soal

##### a. Spesifikasi Butir Soal dengan format soal PISA/AKSI

- 1) Nomor butir soal : 1
  - a) KD :Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
  - b) Level kognitif :L3 kecakapan abad 21: kritis
  - c) IPK :Disajikan narasi obesitas, peserta didik dapat mengaplikasikan olahraga yang sesuai untuk menanggulangi obesitas.
  - d) Tema : kebugaran jasmani
  - e) Sub-tema : kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
  - f) Tingkat kesulitan : sulit
  - g) Bentuk soal :Pilihan ganda
  
- 2) Nomor butir soal : 2
  - a) KD :Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*).
  - b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21: kritis
  - c) IPK :Disajikan narasi obesitas, peserta didik dapat menguraikan gerak *low impac* dalam gerak spesifik permainan bola basket.
  - d) Tema : Permainan bola besar bola basket
  - e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola basket
  - f) Tingkat kesulitan : mudah
  - g) Bentuk soal :Pilihan ganda
  
- 3) Nomor butir soal : 3
  - a) KD :Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)
  - b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21: kritis
  - c) IPK :Disajikan narasi obesitas, peserta didik dapat menguraikan gerak *hight impac* dalam gerak spesifik permainan bola voli.
  - d) Tema : Permainan bola besar bola voli
  - e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola voli
  - f) Tingkat kesulitan : mudah
  - g) Bentuk soal :Pilihan ganda
  
- 4) Nomor butir soal : 4
  - a) KD :Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
  - b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21 : kritis



- c) IPK : Disajikan narasi obesitas, peserta didik dapat mengklasifikasikan kebugaran jasmani untuk obesitas.
- d) Tema : kebugaran jasmani
- e) Sub-tema : kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
- f) Tingkat kesulitan : sedang
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda
- 5) Nomor butir soal : 5
- a) KD : Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- b) Level kognitif : L1 kecakapan abad 21: kritis
- c) IPK : Disajikan narasi obesitas, peserta didik dapat menyebutkan tiga olahraga yang sesuai untuk menanggulangi obesitas.
- d) Tema : kebugaran jasmani
- e) Sub-tema : kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
- f) Tingkat kesulitan : sedang
- g) Bentuk soal : jawaban singkat
- 6) Nomor butir soal : 6
- a) KD : Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- b) Level kognitif : L1 kecakapan abad 21: kreatif
- c) IPK : Disajikan narasi obesitas, peserta didik dapat menganalisis olahraga yang sesuai untuk menanggulangi obesitas.
- d) Tema : kebugaran jasmani
- e) Sub-tema : kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
- f) Tingkat kesulitan : sulit
- g) Bentuk soal : uraian
- 7) Nomor butir soal : 7
- a) KD : Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)
- b) Level kognitif : L3 kecakapan abad 21 kritis; literasi
- c) IPK : Disajikan narasi pelanggaran dalam permainan sepak bola, peserta didik dapat menganalisis pelanggaran dalam gerak spesifik permainan sepak bola..
- d) Tema : permainan bola besar permainan sepak bola
- e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola besar permainan sepak bola
- f) Tingkat kesulitan : sedang
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda
- 8) Nomor butir soal : 8
- a) KD : Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)



- b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21 : kritis ; literasi bermain sepak bola
- c) IPK :Disajikan narasi pelanggaran dalam permainan sepak bola, peserta didik dapat menentukan jenis pelanggaran dalam gerak spesifik permainan sepak bola..
- d) Tema : Permainan bola besar permainan sepak bola
- e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola besar permainan sepak bola
- f) Tingkat kesulitan : sulit
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda

9) Nomor butir soal : 9

- a) KD :Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- b) Level kognitif :L3 kecakapan abad 21: kritis
- c) IPK :Disajikan narasi aktivitas jasmani, peserta didik dapat mengungkapkan akibat aktivitas fisik yang teratur.
- d) Tema : kesehatan
- e) Sub-tema : peran aktivitas fisik
- f) Tingkat kesulitan : mudah
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda

10) Nomor butir soal : 10

- a) KD :Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21 : kritis
- c) IPK :Disajikan gambar rangkain gerak guling lenting, peserta didik dapat menguraikan gerak spesifik yang mendukung gerak guling lenting.
- d) Tema : Senam lantai
- e) Sub-tema : guling lenting
- f) Tingkat kesulitan : mudah
- g) Bentuk soal :Pilihan ganda

11) Nomor butir soal : 11

- a) KD :Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- b) Level kognitif :L2kecakapan abad 21 : kritis
- c) IPK :Disajikan narasi aktivitas aktivitas bermain bola basket, peserta didik dapat menunjukkan kesalahan gerak spesifik dalam bermain..
- d) Tema : permainan bola besar bola basket
- e) Sub-tema : bermain bola basket
- f) Tingkat kesulitan : sedang



g) Bentuk soal : Pilihan ganda

12) Nomor butir soal : 12

- a) KD : Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- b) Level kognitif : L2 kecakapan abad 21: kritis
- c) IPK : Disajikan narasi aktivitas aktivitas bermain bola basket, peserta didik dapat menyebutkan variasi gerak spesifik dalam permainan bola basket.
- d) Tema : Permainan bola besar bola basket
- e) Sub-tema : kombinasi gerak spesifik permainan bola basket
- f) Tingkat kesulitan : sedang
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda

13) Nomor butir soal : 13

- a) KD : Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.\*).
- b) Level kognitif : L3 kecakapan abad 21 : kritis
- c) IPK : Disajikan narasi aktivitas bermain softball, peserta didik dapat menganalisis kebutuhan gerak spesifik pemain penyerang.
- d) Tema : permainan bola kecil softball
- e) Sub-tema : kombinasi gerak spesifik permainan softball
- f) Tingkat kesulitan : sulit
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda

14) Nomor butir soal : 14

- a) KD : Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.\*).
- b) Level kognitif : L3 kecakapan abad 21: kritis
- c) IPK : Disajikan narasi aktivitas bermain softball, peserta didik dapat menganalisis kebutuhan gerak spesifik pemain penjaga.
- d) Tema : permainan softball
- e) Sub-tema : gerak spesifik permainan softball
- f) Tingkat kesulitan : sedang
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda

15) Nomor butir soal : 15

- a) KD : Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.\*).
- b) Level kognitif : L3 kecakapan abad 21: kreatif, literasi sejarah
- c) IPK : Disajikan narasi aktivitas aktivitas bermain softball, peserta didik dapat merasionalkan perkembangan permainan softball.
- d) Tema : permainan bola kecil permainan softball
- e) Sub-tema : hubungan gerak spesifik permainan softball dengan kasti
- f) Tingkat kesulitan : sedang



g) Bentuk soal :Pilihan dua jawaban

16) Nomor butir soal : 16

- a) KD : Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.\*).
- b) Level kognitif : L2 kecakapan abad 21,
- c) IPK : Disajikan narasi aktivitas aktivitas bermain softball, peserta didik dapat mengelompokkan pemain penjaga permainan softball.
- d) Tema : permainan bola kecil softball
- e) Sub-tema : pemain penjaga
- f) Tingkat kesulitan : mudah
- g) Bentuk soal :Pilihan dua jawaban

17) Nomor butir soal : 17

- a) KD : Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.\*).
- b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21, dll. yang diukur penguasaannya
- c) IPK :Disajikan narasi aktivitas aktivitas bermain softball, peserta didik dapat menguraikan gerakan pitcher permainan softball.
- d) Tema : Permainan bola kecil permainan softball
- e) Sub-tema : gerak spesifik pitcher
- f) Tingkat kesulitan : sedang
- g) Bentuk soal :jawaban singkat

### **b. Spesifikasi Butir Soal dengan format Konvensional**

1) Nomor butir soal : 1

- a) KD :Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)
- b) Level kognitif :L1 kecakapan
- c) IPK :Disajikan gambar rangkaian gerak pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli di pantulkan ke lantai peserta didik dapat menguraikan rangkaian gerak latihan
- d) Tema : Permaianan bola besar bola voli
- e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola voli
- f) Tingkat kesulitan : mudah
- g) Bentuk soal : Pilihan ganda

2) Nomor butir soal : 2

- a) KD :Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)
- b) Level kognitif : L2
- c) IPK :Peserta didik dapat menerapkan gerak spesifik *passing* dalam permainan yang sebenarnya pada bola basket
- d) Tema : Permaianan bola besar bola basket
- e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola basket



- f) Tingkat kesulitan : sedang  
g) Bentuk soal :Pilihan ganda
- 3) Nomor butir soal : 3
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional  
b) Level kognitif :L3 kecakapan abad 21: kritis  
c) IPK :Peserta didik dapat menentukan kesalahan dalam teknik dasar pivot permainan bola basket  
d) Tema : Permaianan bola besar bola basket  
e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola basket  
f) Tingkat kesulitan : sulit  
g) Bentuk soal :Pilihan ganda
- 4) Nomor butir soal : 4
- a) KD :Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional  
b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21: kritis  
c) IPK :Peserta didik dapat mengelompokkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket  
d) Tema : Permaianan bola besar bola basket  
e) Sub-tema : gerak spesifik permainan bola basket  
f) Tingkat kesulitan : sedang  
g) Bentuk soal :Pilihan ganda
- 5) Nomor butir soal : 5
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri  
b) Level kognitif :L2  
c) IPK :Disajikan gambar peseta berpasangan A melakukan tendanga B melakukan tangkisan Peserta didik dapat menentukan jenis tendangan yang dilakukan  
d) Tema : Beladiri pencak silat  
e) Sub-tema : gerak spesifik tendangan pencak silat  
f) Tingkat kesulitan : mudah  
g) Bentuk soal :Pilihan dua jawaban
- 6) Nomor butir soal : 6
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri  
b) Level kognitif :L 1  
c) IPK :Disajikan gambar peseta berpasangan A melakukan tendanga B melakukan tangkisan. Peserta didik dapat menjelaskan jenis tendangan yang dilakukan  
d) Tema : Beladiri pencak silat  
e) Sub-tema : gerak spesifik tangkisan pencak silat  
f) Tingkat kesulitan : mudah  
g) Bentuk soal :Pilihan dua jawaban



- 7) Nomor butir soal : 7
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri
  - b) Level kognitif :L 2
  - c) IPK :Disajikan gambar peserta berpasangan A melakukan tendanga B melakukan tangkisan. Peserta didik dapat menentukan jenis tendangan yang dilakukan
  - d) Tema : Beladiri pencak silat
  - e) Sub-tema : gerak spesifik elakan pencak silat
  - f) Tingkat kesulitan : sedang
  - g) Bentuk soal :Pilihan dua jawaban
- 8) Nomor butir soal : 8
- a) KD : Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (dayatahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
  - b) Level kognitif :L 1
  - c) IPK :Peserta didik dapat mengklasifikasikan bentuk latihan pada kolom 1 dan kekuatan pada kolom 2
  - d) Tema : kebugaran jasmani
  - e) Sub-tema : latihan ke kuatan kebugaran jasmani
  - f) Tingkat kesulitan : mudah
  - g) Bentuk soal :Menjodohkan
- 9) Nomor butir soal : 9
- a) KD : Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
  - b) Level kognitif :L 1
  - c) IPK :Peserta didik dapat mengklasifikasikan bentuk latihan pada kolom 1 dan kelenturan pada kolom 2
  - d) Tema : kebugaran jasmani
  - e) Sub-tema : latihan kelenturan kebugaran jasmani
  - f) Tingkat kesulitan : mudah
  - g) Bentuk soal :Menjodohkan
- 10) Nomor butir soal : 10
- a) KD : Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
  - b) Level kognitif :L 2
  - c) IPK :Peserta didik dapat mengklasifikasikan bentuk latihan pada kolom 1 dan keseimbangan pada kolom 2
  - d) Tema : kebugaran jasmani
  - e) Sub-tema : latihan keseimbangan kebugaran jasmani
  - f) Tingkat kesulitan : mudah



- g) Bentuk soal :Menjodohkan
- 11) Nomor butir soal : 11
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
  - b) Level kognitif :L 2
  - c) IPK :Disajikan gambar , gambar (1) peserta didik tidur tertelungkup, gambar (2)peluit berbunyi peserta didik langsung lari., Peserta didik dapat menjelaskan manfaat gerak
  - d) Tema : atletik
  - e) Sub-tema : start lari Jarak pendek
  - f) Tingkat kesulitan : sulit
  - g) Bentuk soal :jawaban singkat
- 12) Nomor butir soal : 12
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri
  - b) Level kognitif :L2 kecakapan abad 21: kritis
  - c) IPK :Disajikan gambar gerak pencak silat berikut tangkisan silang atas, Peserta didik dapat menjelaskan gerak tersebut
  - d) Tema : pencak silat
  - e) Sub-tema : tangkisan silang atas pencak silat
  - f) Tingkat kesulitan : sedang
  - g) Bentuk soal :jawaban singkat
- 13) Nomor butir soal : 13
- a) KD :Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
  - b) Level kognitif :L 2
  - c) IPK :Disajikan gambar rambu dilarang masuk (perboden) Peserta didik dapat mengelompokkan rambu dalam gambar tersebut
  - d) Tema : Keselamatan di jaklan raya
  - e) Sub-tema : kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan
  - f) Tingkat kesulitan : sedang
  - g) Bentuk soal :jawaban singkat
- 14) Nomor butir soal : 14
- a) KD :Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
  - b) Level kognitif :L2
  - c) IPK :Peserta didik dapat mengelompokkan variasi menggiring bola dalam permainan bola basket
  - d) Tema : permainan bola besar bola basket
  - e) Sub-tema : variasi menggiring permainan bola basket
  - f) Tingkat kesulitan : sedang
  - g) Bentuk soal :uraian



## 2. BUTIR SOAL

### Butir Soal dengan format soal PISA/AKSI

<p><b>Nomor butir soal 1</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b></p> <p>1. Olahraga apakah yang sesuai untuk penderita obesitas ?</p> <p>A. Renang selama 60 menit setiap hari minggu B. Jalan cepat selama 60 menit 4 kali per minggu C. Jogging selama 60 menit setiap hari minggu D. Sprint pendek menggunakan jaket parasut 4 kali per minggu</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Orang yang memiliki berat badan berlebih atau sampai obesitas akan merasakan beban tekanan yang sangat besar pada lutut, pinggang, panggul, dan pergelangan kaki saat beraktivitas, demikian juga organ jantung akan diselimuti oleh lapisan lemak sehingga pompa jantung akan terasa berat. Oleh karena itu, untuk tetap menjaga kesehatan tulang, olahraga untuk orang obesitas yang dianjurkan adalah jenis olahraga <i>low-impact</i>.</p> <p>Olahraga <i>low-impact</i> adalah segala jenis olahraga yang sangat minim tekanan pada tubuh dan persendian. Ciri olahraga <i>low-impact</i> tidak menggunakan gerakan lompat, loncat dan lari (biasanya ada satu kaki yang tetap di tanah atau lantai sepanjang waktu).</p> <p>Sistematika latihannya dimulai dengan pemanasan 5 menit dan mengakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Durasi setiap latihan adalah 30-60 menit selama 4 atau 5 kali latihan per minggu. Oleh <a href="#">Rr. Bamandhita Rahma Setiaji</a> Informasi kesehatan ini sudah direview dan diedit oleh: <a href="#">dr. Damar Upahita - Dokter Umum</a></p>
<p><b>Nomor butir soal 2</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b></p> <p>2. Gerak dasar permainan bola basket yang termasuk dalam <i>low impact</i> ?</p> <p>A. <i>Bounce pass</i> dan <i>over head pass</i></p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Orang yang memiliki berat badan berlebih atau sampai obesitas akan merasakan beban tekanan yang sangat besar pada lutut, pinggang, panggul, dan pergelangan kaki saat beraktivitas, demikian juga organ jantung akan diselimuti oleh lapisan lemak sehingga pompa jantung akan terasa berat. Oleh karena itu, untuk tetap menjaga kesehatan tulang, olahraga untuk orang obesitas yang dianjurkan adalah jenis olahraga <i>low-impact</i>.</p> <p>Olahraga <i>low-impact</i> adalah segala jenis olahraga yang sangat minim tekanan pada tubuh</p>



<p>B. <i>Lay up shoot</i> dan <i>pivot</i>. C. <i>Dribling</i> rendah dan <i>jump shoot</i> D. <i>Free throw</i> dan <i>rebound</i></p>	<p>dan persendian. Ciri olahraga <i>low-impact</i> tidak menggunakan gerakan lompat, loncat dan lari (biasanya ada satu kaki yang tetap di tanah atau lantai sepanjang waktu).</p> <p>Sistematika latihannya dimulai dengan pemanasan 5 menit dan mengakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Durasi setiap latihan adalah 30-60 menit selama 4 atau 5 kali latihan per minggu. Oleh <a href="#">Rr. Bamandhita Rahma Setiaji</a> Informasi kesehatan ini sudah direview dan diedit oleh: <a href="#">dr. Damar Upahita - Dokter Umum</a></p>
---	---

<p><b>Nomor butir soal 3</b> <b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b> 3. Gerak dasar permainan bola voli yang termasuk dalam <i>hight impac</i> ? A. <i>Smash</i> dan <i>block</i> B. <i>Jump servis</i> dan <i>passing</i> bawah C. <i>Servis</i> bawah dan <i>passing</i> atas D. <i>Servis</i> atas dan <i>set up</i></p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Orang yang memiliki berat badan berlebih atau sampai obesitas akan merasakan beban tekanan yang sangat besar pada lutut, pinggang, panggul, dan pergelangan kaki saat beraktivitas, demikian juga organ jantung akan diselimuti oleh lapisan lemak sehingga pompa jantung akan terasa berat. Oleh karena itu, untuk tetap menjaga kesehatan tulang, olahraga untuk orang obesitas yang dianjurkan adalah jenis olahraga <i>low-impact</i>.</p> <p>Olahraga <i>low-impact</i> adalah segala jenis olahraga yang sangat minim tekanan pada tubuh dan persendian. Ciri olahraga <i>low-impact</i> tidak menggunakan gerakan lompat, loncat dan lari (biasanya ada satu kaki yang tetap di tanah atau lantai sepanjang waktu).</p> <p>Sistematika latihannya dimulai dengan pemanasan 5 menit dan mengakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Durasi setiap latihan adalah 30-60 menit selama 4 atau 5 kali latihan per minggu. Oleh <a href="#">Rr. Bamandhita Rahma Setiaji</a> Informasi kesehatan ini sudah direview dan diedit oleh: <a href="#">dr. Damar Upahita - Dokter Umum</a></p>
--	---

<p><b>Nomor butir soal 4</b> <b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Orang yang memiliki berat badan berlebih atau sampai obesitas akan merasakan beban tekanan yang sangat besar pada lutut, pinggang, panggul, dan pergelangan kaki saat beraktivitas, demikian</p>
--	--





<p><b>Soal</b></p> <p>4. Bentuk latihan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh obesitas ?</p> <p>A. Jalan ditempat; <i>push up</i>; dan <i>sit up</i></p> <p>B. <i>Squat trush</i>; sikap kapal kapalan; dan <i>back up</i></p> <p>C. <i>Squat jump</i>; kayang; dan split</p> <p>D. Naik turun kursi; <i>jump jack</i>; dan <i>split</i></p>	<p>juga organ jantung akan diselimuti oleh lapisan lemak sehingga pompa jantung akan terasa berat. Oleh karena itu, untuk tetap menjaga kesehatan tulang, olahraga untuk orang obesitas yang dianjurkan adalah jenis olahraga <i>low-impact</i>.</p> <p>Olahraga <i>low-impact</i> adalah segala jenis olahraga yang sangat minim tekanan pada tubuh dan persendian. Ciri olahraga <i>low-impact</i> tidak menggunakan gerakan lompat, loncat dan lari (biasanya ada satu kaki yang tetap di tanah atau lantai sepanjang waktu).</p> <p>Sistematika latihannya dimulai dengan pemanasan 5 menit dan mengakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Durasi setiap latihan adalah 30-60 menit selama 4 atau 5 kali latihan per minggu. Oleh <a href="#">Rr. Bamandhita Rahma Setiaji</a> Informasi kesehatan ini sudah direview dan diedit oleh: <a href="#">dr. Damar Upahita - Dokter Umum</a></p>
--	---

<p><b>Nomor butir soal 5</b></p> <p><b>Instruksi</b></p> <p>Beri jawaban singkat dan tepat</p> <p><b>Soal</b></p> <p>5. Sebutkan tiga bentuk olahraga untuk penderita obesitas ?</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Orang yang memiliki berat badan berlebih atau sampai obesitas akan merasakan beban tekanan yang sangat besar pada lutut, pinggang, panggul, dan pergelangan kaki saat beraktivitas, demikian juga organ jantung akan diselimuti oleh lapisan lemak sehingga pompa jantung akan terasa berat. Oleh karena itu, untuk tetap menjaga kesehatan tulang, olahraga untuk orang obesitas yang dianjurkan adalah jenis olahraga <i>low-impact</i>.</p> <p>Olahraga <i>low-impact</i> adalah segala jenis olahraga yang sangat minim tekanan pada tubuh dan persendian. Ciri olahraga <i>low-impact</i> tidak menggunakan gerakan lompat, loncat dan lari (biasanya ada satu kaki yang tetap di tanah atau lantai sepanjang waktu).</p> <p>Sistematika latihannya dimulai dengan pemanasan 5 menit dan mengakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Durasi setiap latihan adalah 30-60 menit selama 4 atau 5 kali latihan per minggu. Oleh <a href="#">Rr. Bamandhita Rahma Setiaji</a> Informasi kesehatan ini sudah direview</p>
--	--



	dan didit oleh: <a href="#">dr. Damar Upahita - Dokter Umum</a>
<p><b>Nomor butir soal 6</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri jawaban dengan jelas dan lengkap</p> <p><b>Soal</b> 6. Apa yang akan terjadi jika penderita obesitas bermain bulu tangkis ?</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Orang yang memiliki berat badan berlebih atau sampai obesitas akan merasakan beban tekanan yang sangat besar pada lutut, pinggang, panggul, dan pergelangan kaki saat beraktivitas, demikian juga organ jantung akan diselimuti oleh lapisan lemak sehingga pompa jantung akan terasa berat. Oleh karena itu, untuk tetap menjaga kesehatan tulang, olahraga untuk orang obesitas yang dianjurkan adalah jenis olahraga <i>low-impact</i>. Olahraga <i>low-impact</i> adalah segala jenis olahraga yang sangat minim tekanan pada tubuh dan persendian. Ciri olahraga <i>low-impact</i> tidak menggunakan gerakan lompat, loncat dan lari (biasanya ada satu kaki yang tetap di tanah atau lantai sepanjang waktu).</p> <p>Sistematika latihannya dimulai dengan pemanasan 5 menit dan mengakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Durasi setiap latihan adalah 30-60 menit selama 4 atau 5 kali latihan per minggu. Oleh <a href="#">Rr. Bamandhita Rahma Setiaji</a> Informasi kesehatan ini sudah direview dan didit oleh: <a href="#">dr. Damar Upahita - Dokter Umum</a></p>





<p><b>Nomor butir soal 7</b>  <b>Instruksi</b>                  Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b>                  7. Pemain <b>A</b> akan melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki, pemain <b>B</b> sengaja menghalangi dengan menempatkan telapak kakinya di bola yang akan ditendang, pelanggaran yang dilakukan adalah ...</p> <p>A. Pemain A mengangkat kaki terlalu tinggi                  B. Pemain A melakukan tendangan dengan punggung kaki                  C. Pemain B menghalangi pemain lawan                  D. Pemain B membahayakan lawan</p>	<p>Teks/stimulus                  Apabila pemain melakukan pelanggaran yang cukup keras maka wasit dapat memberikan peringatan dengan kartu kuning atau kartu merah. Pertandingan akan dihentikan sesaat dan wasit menunjukkan kartu ke depan pemain yang melanggar kemudian mencatat namanya di dalam buku. Kartu kuning merupakan peringatan atas pelanggaran seperti bersikap tidak sportif, secara terus-menerus melanggar peraturan, berselisih kata-kata atau tindakan, menunda memulai kembali pertandingan, keluar-masuk pertandingan tanpa persetujuan wasit, ataupun tidak menjaga jarak dari pemain lawan yang sedang melakukan tendangan bebas atau lemparan ke dalam. <a href="https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola_-_cite_note-kk-12">https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola_-_cite_note-kk-12</a> Pemain yang menerima dua kartu kuning akan mendapatkan kartu merah dan keluar dari pertandingan. Pemain yang mendapatkan kartu merah harus keluar dari pertandingan tanpa bisa digantikan dengan pemain lainnya. Beberapa contoh tindakan yang dapat diganjar kartu merah adalah pelanggaran berat yang membahayakan atau menyebabkan cedera parah pada lawan, meludah, melakukan kekerasan, melanggar lawan yang sedang berusaha mencetak gol, menyentuh bola dengan tangan untuk mencegah gol bagi semua pemain kecuali penjaga gawang, dan menggunakan bahasa atau gerak tubuh yang cenderung menantang, pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang melakukan <i>hands ball</i> di luar kotak penalti <a href="https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola">https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola</a></p>
<p><b>Nomor butir soal 8</b>  <b>Instruksi</b>                  Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b>                  8. Karena posisi tim nya tertinggal dalam perolehan gol, saat tendangan sudut</p>	<p>Teks/stimulus                  Apabila pemain melakukan pelanggaran yang cukup keras maka wasit dapat memberikan peringatan dengan kartu kuning atau kartu merah. Pertandingan akan dihentikan sesaat dan wasit menunjukkan kartu ke depan pemain yang melanggar kemudian mencatat namanya di dalam buku. Kartu kuning merupakan peringatan atas pelanggaran seperti bersikap tidak sportif, secara terus-menerus melanggar peraturan, berselisih kata-kata atau tindakan, menunda</p>



<p>seorang penjaga gawang ikut berada di daerah gawang lawan, penjaga gawang tersebut menepis bola, berdasarkan narasi di atas wasit akan ....</p> <p>A. Melanjutkan permainan karena berada di daerah gawang</p> <p>B. Memberikan kartu merah</p> <p>C. Memberikan peringatan keras karena penjaga gawang</p> <p>D. Memberikan kartu kuning</p>	<p>memulai kembali pertandingan, keluar-masuk pertandingan tanpa persetujuan wasit, ataupun tidak menjaga jarak dari pemain lawan yang sedang melakukan tendangan bebas atau lemparan ke dalam.<a href="https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola">https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola</a> - cite note-kk-12 Pemain yang menerima dua kartu kuning akan mendapatkan kartu merah dan keluar dari pertandingan. Pemain yang mendapatkan kartu merah harus keluar dari pertandingan tanpa bisa digantikan dengan pemain lainnya. Beberapa contoh tindakan yang dapat diganjar kartu merah adalah pelanggaran berat yang membahayakan atau menyebabkan cedera parah pada lawan, meludah, melakukan kekerasan, melanggar lawan yang sedang berusaha mencetak gol, menyentuh bola dengan tangan untuk mencegah gol bagi semua pemain kecuali penjaga gawang, dan menggunakan bahasa atau gerak tubuh yang cenderung menantang, pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang melakukan hands ball di luar kotak penalti <a href="https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola">https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola</a></p>
--	--

<p><b>Nomor butir soal 9</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b></p> <p>9. Berdasarkan narasi di atas kondisi kebugaran Mutiara lebih baik dari tetangganya, hal ini disebabkan karena ....</p> <p>A. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh</p> <p>B. Asupan gizi Mutiara lebih baik dari tetangganya.</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Jarak rumah Mutiara kesekolah <math>\pm</math> 2500 meter, ia berangkat dan pulang dari sekolah bersepeda, tetangga sebelah rumahnya berangkat dan pulang dari sekolah diantar Ibunya menggunakan motor, Mutiara memiliki kondisi kebugaran yang lebih baik dari tetangganya,</p>
--	---





<p>C. Istirahat yang dilakukan Mutiara lebih berkualitas</p> <p>D. Kebugaran jasmani yang baik didapat dari latihan yang teratur dan terukur</p>	
<p><b>Nomor butir soal 10</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b> 10. Agar dapat menguasai gerakan seperti gambar di atas gerak yang harus dikuasai adalah ....</p> <p>A. <i>Headstand</i>; melentingkan tubuh; kayang</p> <p>B. Guling depan; melentingkan tubuh; kayang</p> <p>C. Lompat harimau; melentingkan tubuh; kayang</p> <p>D. <i>Handstand</i>; melentingkan tubuh; kayang</p>	<p>Teks/stimulus</p>

<p><b>Nomor butir soal 11</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b> 11. Berdasarkan narasi di atas dalam permainan bola basket tindakan Anwar dinyatakan ....</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Anwar menerima <i>passing</i> dari rekannya lalu memainkan bola dengan melakukan pivot di bawah ring lawan, karena tidak dapat kesempatan untuk <i>shotting</i> ia membawa bola kembali kebelakang dan melakukan <i>over head pass</i> bola ke rekan satu timnya yang berdiri didalam daerahnya sendiri.</p>
---	--



<p>A. Foul</p> <p>B. Three second</p> <p>C. Back ball</p> <p>D. Tactical game</p>	
---	--

<p><b>Nomor butir soal 12</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b> 12. Berdasarkan narasi di atas kombinasi gerak spesifik yang dilakukan Anwar adalah ....</p> <p>A. <i>Pivot; dribbling; passing</i></p> <p>B. <i>Pivot; shooting; passing</i></p> <p>C. <i>Menangkap bola; shooting; passing</i></p> <p>D. <i>Menangkap bola; shooting; dribbling</i></p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Anwar menerima <i>passing</i> dari rekannya lalu memainkan bola dengan melakukan pivot di bawah ring lawan, karena tidak dapat kesempatan untuk <i>shooting</i> ia membawa bola kembali kebelakang dan melakukan <i>over head pass</i> bola ke rekan satu timnya yang berdiri didalam daerahnya sendiri.</p>
---	--

<p><b>Nomor butir soal 13</b></p> <p><b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b> 13. Berdasarkan narasi di atas kombinasi gerak spesifik yang harus dikuasai tim penyerang dalam permainan softball adalah ....</p> <p>A. Cara pegang pemukul ; memukul bola menggunakan <i>batt</i> ; berlari ke <i>base</i></p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Softbol dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 <u><i>babak</i></u> yang disebut <i>inning</i>. Di dalam satu <i>inning</i>, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (<i>batting</i>) untuk mencetak angka (<i>run</i>).</p> <p>Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat</p>
--	---





<p>B. Lemparan sajian ; lemparan bawah; menangkap bola</p> <p>C. Mematikan lawan; berlari menuju <i>base</i>; berlari menuju <i>home base</i></p> <p>D. <i>Pitcher</i> ; <i>sliding</i> ; mencetak angka</p>	<p>kesempatan 3 kali mati (out) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau <i>run</i> dihasilkan dari seorang <i>runner</i> berlari menginjak semua marka secara berurutan dan kembali menginjak <i>home plate</i>. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak <i>home plate</i> mendapat satu angka. <u>Waktu</u> permainan ditentukan oleh <i>inning</i>. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali <i>out</i> dan mematikan tim lawan 3 kali <i>out</i>, disebut 1 <i>inning</i>. Dalam tiap pertandingan softball <u>durasi</u> permainan setidaknya 7 <i>inning</i> tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan <i>inning</i>, tim yang mencetak angka (<i>run</i>) terbanyak menjadi pemenang.</p> <p>Jika dalam <i>inning</i> yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan <u>seri</u>, <i>inning</i> tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut <i>tie break</i> atau <u>seri</u>. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (<i>home team</i>) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (<i>visitor</i>) mendapat giliran memukul.</p>
--	--





<p><b>Nomor butir soal 14</b> <b>Instruksi</b> Beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b> 14. Berdasarkan narasi di atas kombinasi gerak spesifik yang harus dikuasai tim penjaga dalam permainan softball adalah ....</p> <p>A. Lari cepat ; menggunakan <i>body protector</i>; menguasai kode</p> <p>B. Mematikan lawan; lempar tangkap bola ; lemparan sajian</p> <p>C. Berlari menuju base; berlari menuju <i>home base</i>; menangkap bola</p> <p>D. Sliding ; mencetak angka ; tangkap bola menggunakan <i>glove</i></p>	<p>Teks/stimulus Softbol dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 <b>babak</b> yang disebut <b>inning</b>. Di dalam satu <b>inning</b>, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (<b>batting</b>) untuk mencetak angka (<b>run</b>). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola sekuat tenaga agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (<b>out</b>) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau <b>run</b> dihasilkan dari seorang <b>runner</b> berlari menginjak semua marka secara berurutan dan kembali menginjak <b>home plate</b>. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak <b>home plate</b> mendapat satu angka. <b>Waktu</b> permainan ditentukan oleh <b>inning</b>. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali <b>out</b> dan mematikan tim lawan 3 kali <b>out</b>, disebut 1 <b>inning</b>. Dalam tiap pertandingan softball <b>durasi</b> permainan setidaknya 7 <b>inning</b> tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan <b>inning</b>, tim yang mencetak angka (<b>run</b>) terbanyak menjadi pemenang.</p> <p>Jika dalam <b>inning</b> yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan <b>seri</b>, <b>inning</b> tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut <b>tie break</b> atau <b>seri</b>. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (<b>home team</b>) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (<b>visitor</b>) mendapat giliran memukul.</p>
<p><b>Nomor butir soal 15</b> <b>Instruksi</b></p>	<p>Teks/stimulus Softbol dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 <b>babak</b> yang disebut <b>inning</b>. Di dalam</p>





<p>Beri jawaban benar atau salah yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b></p> <p>15. Permainan softball berasal dari permainan kasti</p>	<p>satu <i>inning</i>, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (<i>batting</i>) untuk mencetak angka (<i>run</i>). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (<i>out</i>) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau <i>run</i> dihasilkan dari seorang <i>runner</i> berlari menginjak semua marka secara berurutan dan kembali menginjak <i>home plate</i>. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak <i>home plate</i> mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh <i>inning</i>. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali <i>out</i> dan mematikan tim lawan 3 kali <i>out</i>, disebut 1 <i>inning</i>. Dalam tiap pertandingan softball <u>durasi</u> permainan setidaknya 7 <i>inning</i> tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan <i>inning</i>, tim yang mencetak angka (<i>run</i>) terbanyak menjadi pemenang.</p> <p>Jika dalam <i>inning</i> yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan <u>seri</u>, <i>inning</i> tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut <i>tie break</i> atau <u>seri</u>. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (<i>home team</i>) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (<i>visitor</i>) mendapat giliran memukul.</p>
--	--

<p><b>Nomor butir soal 16</b></p> <p><b>Instruksi</b></p> <p>Beri jawaban benar atau salah yang dianggap jawaban benar</p> <p><b>Soal</b></p> <p>16. <i>Pitcher</i> adalah pemain penjaga</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Softbol dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 <u>babak</u> yang disebut <i>inning</i>. Di dalam satu <i>inning</i>, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (<i>batting</i>) untuk mencetak angka (<i>run</i>). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola tim bertahan melemparkan bola ke</p>
---	---





<p>dalam permainan softball</p>	<p>arah penangkap bola sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (out) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau <i>run</i> dihasilkan dari seorang <i>runner</i> berlari menginjak semua marka secara berurutan dan kembali menginjak <i>home plate</i>. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak <i>home plate</i> mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh <i>inning</i>. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali <i>out</i> dan mematikan tim lawan 3 kali <i>out</i>, disebut 1 <i>inning</i>. Dalam tiap pertandingan softball <i>durasi</i> permainan setidaknya 7 <i>inning</i> tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan <i>inning</i>, tim yang mencetak angka (<i>run</i>) terbanyak menjadi pemenang.</p> <p>Jika dalam <i>inning</i> yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan <i>seri</i>, <i>inning</i> tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut <i>tie break</i> atau <i>seri</i>. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (<i>home team</i>) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (<i>visitor</i>) mendapat giliran memukul.</p>
---------------------------------	---

<p><b>Nomor butir soal 17</b> <b>Instruksi</b> Beri jawaban singkat dan tepat</p> <p><b>Soal</b> 17. Bola dipegang dengan satu tangan; posisi tubuh menghadap ke arah <i>batter</i> (pemukul); posisi tangan harus berada dibawah pinggang. ayunan</p>	<p>Teks/stimulus</p> <p>Softbol dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 <i>babak</i> yang disebut <i>inning</i>. Di dalam satu <i>inning</i>, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (<i>battling</i>) untuk mencetak angka (<i>run</i>). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran</p>
--	--





tangan sambil melangkahkan kaki ke depan kearah *batter*. Merupakan teknik gerakan yang dilakukan oleh ....

memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau *run* dihasilkan dari seorang *runner* berlari menginjak semua marka secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan tim lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Dalam tiap pertandingan softball durasi permainan setidaknya 7 *inning* tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang. Jika dalam *inning* yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan seri, *inning* tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut *tie break* atau seri. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

### Contoh Butir Soal dengan format soal Konvensional

Untuk soal no. 1 s.d. 4 beri tanda X pada huruf A, B, C atau D yang dianggap jawaban benar

1. Perhatikan gambar

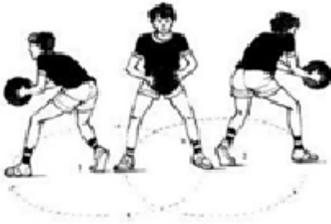


Gambar diatas merupakan peraga pembelajaran gerak spesifik ....

- A. *Passing* bawah perseorangan
- B. *Passing* bawah berpasangan
- C. *Servis* bawah perseorangan
- D. *Servis* bawah berpasangan



2. Salah satu usaha seorang pemain untuk memberi bola kepada rekan satu timnya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan dalam permainan bola basket disebut ....
- A. Mengontrol bola
  - B. Menangkap bola
  - C. Melempar bola
  - D. Menggiring bola
3. Perhatikan gambar berikut



Berdasarkan gambar di atas dalam sebuah permainan bola basket apa yang akan terjadi jika pemain mengangkat kaki porosnya?

- A. Dinyatakan point untuk lawan
  - B. Dilakukan lemparan kedalam
  - C. Dinyatakan sebagai kesalahan
  - D. Dinyatakan sebagai pelanggaran
4. Manakah yang merupakan pernyataan variasi dan kombinasi gerakan dalam permainan bola basket
- A. *Dribbling; dribbling kesamping; shooting*
  - B. *Dribbling; pivot; shooting*
  - C. *Dribbling; passing; shooting*
  - D. *Dribbling zig zag; dribbling kesamping; dribbling lurus*

Untuk soal no. 5 s.d. 6 beri tanda X pada huruf B atau S yang dianggap jawaban benar

Perhatikan gambar Pencak silat berikut!





No.	Pernyataan	B - S
5.	Pesilat A melakukan tendangan samping	B - S
6.	Pesilat B melakukan tangkisan tutup samping	B - S
7.	Pesilat B melakukan elakan ke dalam	B - S

Untuk soal no. 8 s.d. 10 jodohkan bentuk latihan dengan unsur kebugaran pada kolom lain dengan meuliskan huruf A, B, C atau D pada kolom jawaban dengan jawaban yang dianggap benar

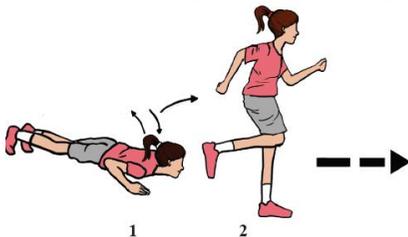
Perhatikan gambar Pencak silat berikut!



No.	Bentuk latihan	Jawaban	Unsur kebugaran
8.	<i>Push up; sit up; pull up; squat trush</i>		A. Keseimbangan
9.	<i>Split; kayang; cium lutut</i>		B. Kekuatan
10.	<i>Handstand; Sikap lilin; sikap kapal kapalan;</i>		C. Kelenturan D. Kecepatan

Untuk soal no. 11 s.d. 13 Beri jawaban singkat dan tepat

11. Perhatikan gambar ! gambar 1 peserta didik tidur tertelungkup, peluit berbunyi peserta didik langsung lari gambar 2



Berdasarkan gambar latihan diatas yang dilakukan untuk melatih ....

12. Perhatikan gambar gerak pencak silat berikut !



Apakah nama gerak pencak silat dalam gambar tersebut ....

13. Perhatikan gambar



Berdasarkan pesan yang ingin disampaikan rambu lalu lintas diatas dapat dikelompokkan dalam ....

Jawaban : Larangan

Untuk soal no. 14 Beri jawaban dengan jelas dan lengkap

14. Tuliskan empat variasi menggiring bola dalam permainan bola basket !

3

### KUNCI JAWABAN

#### a. Kunci/model jawaban

##### 1). Model PISA

Soal no 1 jawaban : B

Soal no 2 jawaban : A

Soal no 3 jawaban : A

Soal no 4 jawaban : A

Soal no 5 jawaban : Jalan cepat; bersepeda; berenang

Soal no 6 jawaban : Mendapatkan cedera persendian; Pingsan; Meninggal dunia

Soal no 7 jawaban : D



**a. Kunci/model jawaban**

**1). Model PISA**

Soal no 8 jawaban : B  
Soal no 9 jawaban : A  
Soal no 10 jawaban : B  
Soal no 11 jawaban : C  
Soal no 12 jawaban : A  
Soal no 13 jawaban : A  
Soal no 14 jawaban : A  
Soal no 15 jawaban : S  
Soal no 16 jawaban : S  
Soal no 17 jawaban : *Pitcher*

**a. Kunci/model jawaban**

**2). Konvensional**

Soal no 1 jawaban : A  
Soal no 2 jawaban : C  
Soal no 3 jawaban : D  
Soal no 4 jawaban : A  
Soal no 5 jawaban : B  
Soal no 6 jawaban : B  
Soal no 7 jawaban : S  
Soal no 8 jawaban : B  
Soal no 9 jawaban : C  
Soal no 10 jawaban : A  
Soal no 11 jawaban : reaksi  
Soal no 12 jawaban : tangkisan silang atas  
Soal no 13 jawaban : : Larangan  
Soal no 14 jawaban : (1) Menggiring bola ditempat (2) Menggiring bola berjalan lurus (3) Menggiring bola berlari lurus (4) Menggiring bola berjalan *zig zag* (5) Menggiring bola berlari *zig zag*

**b. Rubrik penilaian dan pedoman penskoran**

**1). Model PISA**

Soal no 1 rubrik : jika jawaban benar skor 1  
Soal no 2 rubrik : jika jawaban benar skor 1  
Soal no 3 rubrik : jika jawaban benar skor 1  
Soal no 4 rubrik : jika jawaban benar skor 1  
Soal no 5 rubrik : Score 3 jika mampu menjawab tiga jawaban benar  
Score 2 jika mampu menjawab dua jawaban benar  
Score 1 jika mampu menjawab satu jawaban benar  
Score 0 jika tidak menjawab  
Soal no 6 rubrik : Score 3 jika mampu menjawab tiga jawaban benar



## **b. Rubrik penilaian dan pedoman penskoran**

### **1). Model PISA**

Score 2 jika mampu menjawab dua jawaban benar

Score 1 jika mampu menjawab satu jawaban benar

Score 0 jika tidak menjawab

Soal no 7 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 8 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 9 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 10 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 11 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 12 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 13 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 14 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 15 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 16 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 17 rubrik : Score 2 jika mampu menjawab dengan jawaban benar

Score 1 jika jawaban kurang tepat

Score 0 jika tidak menjawab

## **b. Rubrik penilaian dan pedoman penskoran**

### **2). Konvensional**

Soal no 1 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 2 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 3 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 4 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 5 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 6 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 7 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 8 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 9 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 10 rubrik : jika jawaban benar skor 1

Soal no 11 rubrik : Skor 2 jika mampu menjawab dengan jawaban benar

Score 1 jika jawaban kurang tepat

Score 0 jika tidak menjawab

Soal no 12 rubrik : Skor 2 jika mampu menjawab dengan jawaban benar

Skor 1 jika jawaban kurang tepat

Skor 0 jika tidak menjawab

Soal no 13 rubrik : Skor 2 jika mampu menjawab dengan jawaban benar

Skor 1 jika jawaban kurang tepat

Skor 0 jika tidak menjawab

Soal no 14 rubrik : Skor 4 jika mampu menjawab empat jawaban benar

Skor 3 jika mampu menjawab tiga jawaban benar

Skor 2 jika mampu menjawab dua jawaban benar

Skor 1 jika mampu menjawab satu jawaban benar

Skor 0 jika tidak menjawab



#### D. Tes Kinerja (*Performance*)

*Game Performance Assessment Instrument* (GPAI; Oslin, Mitchell, & Griffin, 1998; Mitchell & Oslin, 2005) disarankan untuk penilaian formal pada berbagai komponen permainan (cabang OR bola besar, bola kecil, dan permainan tradisional). Instrumen tersebut digunakan untuk memberikan pengukuran yang valid dan reliabel dalam pengukuran penampilan bermain. GPAI terdiri dari tujuh komponen utama yang meliputi semua kategori permainan (*invasi, net/wall, striking/fielding, dan target*). Masing-masing komponen dapat dinilai secara bebas atau dalam kombinasi dengan komponen lainnya. Misalnya pengambilan keputusan (pilihan untuk menembak, mengoper, atau dribel) pada bola besar dapat dinilai ketika tiap komponen (frekuensi total untuk keputusan yang tepat, gerakan pendukung yang tepat, atau eksekusi keterampilan yang efisien) dapat juga digunakan untuk mengkalkulasi indikator penampilan permainan tertentu, seperti skor keikutsertaan dalam permainan, *index* pengambilan keputusan, *index* pendukung, dan skor keseluruhan permainan.

Sebelum kita memilih materi yang dinilai secara *performance* terlebih dahulu kita menentukan Kompetensi Dasar (KD) Esensial yang representatif dan sesuai dengan SKL jenjang SMP. KD yang cocok menggunakan instrumen GPAI adalah KD permainan, seperti: permainan bola besar, permainan bola kecil, permainan tradisional).

Contoh/inspirasi butir soal tes kinerja disajikan dengan komponen-komponen berikut.

##### 1. Spesifikasi soal tes kinerja (*performance*)

###### a. Kompetensi(-kompetensi) dasar yang diukur penguasaannya

Sebagai contoh KD 3.1 dan 4.1 pada kelas IX, yaitu: (3.1)Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Salah satu contoh jenis materi permainan yang dipilih sesuai KD tersebut adalah Permainan basket, sehingga tidak menutup kemungkinan guru bisa mengambil materi jenis permainan yang lain yang dapat diselenggarakan di sekolah masing-masing. Untuk dapat mengukur sesuai level-level proses kognitif, keterampilan, kecakapan abad 21, dan sikap, maka bentuk contoh soalnya dikemas dalam bentuk kegiatan bermain secara menyeluruh/bukan dipilah-pilah secara parsial.

###### b. IPK dirumuskan menggunakan kata kerja operasional.

Contoh : Lakukanlah permainan basket dengan menerapkan semua kompetensi yang dikuasai siswa yaitu berupa gerak spesifik yang sudah dipelajari sejak kelas VII. sehingga:

- (1) Siswa dapat menganalisis gerak spesifik bermain basket yang sesuai dengan pola permainan.
- (2) Siswa dapat mengambil keputusan gerak yang tepat saat bermain basket.



- (3) Siswa dapat mempraktikkan gerak spesifik yang sudah dipelajari dalam permainan basket.
- (4) Siswa menunjukkan sikap yang baik dan mentaati peraturan saat bermain basket.

c. Format tes kinerja :

Tes Kinerja menggunakan GPAI

Tabel 1. Komponen dan definisi istilah yang ada dalam GPAI

Komponen	Definisi
<i>Base</i>	Kembalinya pemain yang sesuai pada posisi “home” atau “recovery” antara usaha keterampilan.
<i>Adjust</i>	Pergerakan pemain, baik secara <i>ofensif</i> atau <i>defensif</i> , sesuai jalannya permainan .
<i>Decision made</i> ( keputusan yang diambil)	Membuat pilihan yang tepat tentang apa yang dilakukan terhadap bola (atau objek) selama permainan
<i>Skills Execution</i> (Eksekusi keterampilan)	Penampilan yang efisien dari keterampilan yang dipilih
<i>Support / dukungan</i>	Pergerakan <i>off-the-ball</i> pada posisi menerima operan (atau lemparan)
<i>Cover</i>	Dukungan defensif pada pemain dengan hati-hati, saat melakukan menggerakkan bola (atau objek)
<i>Guard/mark</i>	Menjaga lawan yang memegang atau tidak memegang bola (atau objek)

( Sumber : Griffin & Butler, 2005 : 131 )

Tabel. 2 Rumus Kalkulasi Variabel Hasil GPAI

Keikutsertaan dalam permainan	Total respon yang dilakukan siswa selama bermain
Indek keputusan yang diambil ( <i>Decisions madeindex</i> ) / <b>DMI</b>	( jumlah pengambilan keputusan yang sesuai ) / ( jumlah partisipasi keputusan yang diambil )
Indek eksekusi keterampilan ( <i>Skills Executions Index</i> ) / <b>SEI</b>	( jumlah eksekusi keterampilan yang efisien ) / ( jumlah partisipasi keterampilan yang diambil )
Indek dukungan ( <i>Support index</i> ) / <b>SI</b>	( jumlah gerakan pendukung yang sesuai ) / ( jumlah partisipasi pendukung yang diambil )
Penampilan Bermain	( <b>DMI + SEI + SI</b> ) / <b>3</b>

( Sumber : Griffin & Butler, 2005 : 132 )

d. Unsur-unsur yang dinilai:

- (1) Pemahaman siswa dengan penerapan pemikiran kritis siswa untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi saat permainan berlangsung.
- (2) Keterampilan gerak spesifik yang dikuasai yang dapat diobservasi melalui penampilannya.



- (3) Sikap siswa yang ditunjukkan saat permainan berlangsung.
- e. Prasarana, alat dan bahan:
- (1) Lapangan sesuai cabang olahraga yang dimainkan/ditandingkan.
  - (2) Perlengkapan seperti, bola, meteran, stopwatch, keranjang, gawang, bendera, dll.
  - (3) Bahan seperti : lembar observasi
- f. Durasi tes kinerja  
Waktu yang digunakan saat bermain, misalnya, setiap kelompok melaksanakan pertandingan/permainan selama 20 menit, (disesuaikan waktu yang disediakan dari sekolah)

## 2. Butir soal tes kinerja/*performance*

Lembar untuk Siswa

### LEMBAR KERJA TES KINERJA/PERFORMANCE

#### A. Informasi Umum

1. Melalui permainan ini siswa diharapkan mampu berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah yang ada, dengan menerapkan strategi bermain yang kreatif, berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman satu tim untuk mencapai kemenangan, dan tidak lupa siswa harus mampu menunjukkan sikap kerjakeras, mandiri, kerjasama, sportif dan tidak curang (jujur) serta mentaati peraturan permainan yang sudah disepakati, dan hasil permainan.
2. Format tes kinerja :

Soal/Tugas:

**“Bermainlah Basket dengan aturan yang disampaikan guru dan sudah disepakati tim , sesuai dengan kemampuan maksimalmu, dan bagaimana upaya agar tim –mu menang !”**

3. Unsur-unsur yang dinilai:
  - a) Pemahaman siswa terhadap permainan basket
  - b) Keterampilan gerak spesifik yang telah dikuasai siswa saat bermain basket
  - c) Hasil permainan
  - d) Sikap yang ditunjukkan siswa saat bermain basket.
4. Alat dan bahan :
  - a) Lapangan basket lengkap dengan ring basket (bila sekolah tidak memiliki yang standart bisa dimodifikasi)
  - b) Bola basket, peluit, *stopwatch*, Papan *score* untuk permainan basket.
  - c) Lembar observasi/*instrument* observasi untuk menilai hasil belajar, dan alat tulis, menulis.



5. Durasi tes kinerja

Permainan basket dilaksanakan 20 menit tiap babak, terdiri dari 2 babak.

6. Tempat tes kinerja

Lapangan basket atau halaman sekolah yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa menjadi lapangan basket.

**B. Instruksi**

Bermainlah Basket dengan langkah-langkah berikut.

1. Bentuk tim dimana 1 regu terdiri dari 5 orang (menyesuaikan jumlah siswa dan sarpras yang tersedia)!
2. Susun formasi pemain pada tiap-tiap regu sesuai strategi yang dipilih!
3. Pahami dan sepakati peraturan permainan yang sudah disampaikan guru!
4. Bermainlah dengan bersih dan menjunjung tinggi sportivitas!

**C. Unsur-unsur Penilaian**

1. Pemahaman siswa
2. Keterampilan siswa
3. Sikap siswa

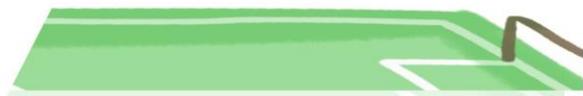
3. Lembar penilaian, rubrik penilaian, dan pedoman penskoran

a. Lembar penilaian

1) Lembar Rekapitulasi GPAI

**Petunjuk Penilaian :** Amati setiap keputusan, ketrampilan, dan dukungan siswa selama permainan berlangsung dengan memberi tanda *tally*/contreng (v) pada blanko nilai dibawah ini!

No	Nama	Membuat Keputusan (DMI)		Melaksanakan keterampilan		Dukungan		partisipasi	Penampilan Bermain ( DMI + SEI + SI ) / 3
		T	TT	E	TE	T	TT		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
dst									





b. Rubrik Penilaian GPAI

Komponen	Definisi
<i>Base</i>	Kembalinya pemain yang sesuai pada posisi “home” atau “recovery” antara usaha keterampilan.
<i>Adjust</i>	Pergerakan pemain, baik secara <i>ofensif</i> atau <i>defensif</i> , sesuai jalannya permainan .
<i>Decision made</i> ( keputusan yang diambil)	Membuat pilihan yang tepat tentang apa yang dilakukan terhadap bola (atau objek) selama permainan yang mempengaruhi hasil
<i>Skills Execution</i> (Eksekusi keterampilan)	Penampilan yang efisien dari keterampilan yang dipilih
<i>Support / dukungan</i>	Pergerakan <i>off-the-ball</i> pada posisi menerima operan (atau lemparan)
<i>Cover</i>	Dukungan defensif pada pemain dengan hati-hati, saat melakukan menggerakkan bola (atau objek)
<i>Guard/mark</i>	Menjaga lawan yang memegang atau tidak memegang bola (atau objek)
<b>Rumus Kalkulasi Variabel Hasil GPAI</b>	
Variabel Hasil	Kalkulasi
Keikutsertaan dalam permainan	Total respon yang dilakukan siswa selama bermain
Indek keputusan yang diambil ( <i>Decisions madeindex</i> ) / <b>DMI</b>	( jumlah pengambilan keputusan yang sesuai ) / ( jumlah partisipasi keputusan yang diambil )
Indek eksekusi keterampilan ( <i>Skills Executions Index</i> ) / <b>SEI</b>	( jumlah eksekusi keterampilan yang efisien ) / ( jumlah partisipasi keterampilan yang diambil )
Indek dukungan ( <i>Support index</i> ) / <b>SI</b>	( jumlah gerakan pendukung yang sesuai ) / ( jumlah partisipasi pendukung yang diambil )
Penampilan Bermain	( <b>DMI + SEI + SI</b> ) / 3



**Contoh Penghitungan:**

No	Nama	Membuat Keputusan (DMI)		Melaksanakan keterampilan		Dukungan		Total partisipasi	Penampilan Bermain ( DMI + SEI + SI ) / 3
		T	TT	E	TE	T	TT		
1	Agus	vvv (3)	v (1)	vv (2)	v (1)	vvv v (4)	v (1)	12	<b>0,74*</b>
2	Ketut	vvvvv (5)	vv (2)	vvvv (4)	vv (2)	vvv (3)	v (1)	16	<b>0,70*</b>
dst									

Contoh menghitung performace **Agus**:

Variabel Hasil	Kalkulasi
Keikutsertaan dalam permainan (Partisipasi)	Kesempatan yang dimiliki (3+1+2+1+4+1) = <b>12 kali</b>
Indek keputusan yang diambil ( <i>Decisions madeindex</i> ) / <b>DMI</b>	(Partisipasi) Kesempatan pengambilan keputusan (3+1) = 4 kali , Keputusan tepat (T) = 3, Keputusan tidak tepat = 1, jadi perhitungannya : Keputusan tepat dibagi partisipasi ( <b>DMI</b> ) = $\frac{3}{4} =$ <b>0,75</b>
Indek eksekusi keterampilan ( <i>Skills Executions Index</i> ) / <b>SEI</b>	(Partisipasi) Kesempatan melaksanakan Keterampilan (2+1) = 3 kali, Keterampilan yang efektif (E) = 2, yang tidak efektif = 1, jadi perhitungannya : Keterampilan efektif dibagi Partisipasi ( <b>SEI</b> ) = $\frac{2}{3} =$ <b>0,66</b>
Indek dukungan ( <i>Support index</i> ) / <b>SI</b>	(Partisipasi) Kesempatan melaksanakan dukungan (4+1) = 5 kali, dukungan tepat (T) = 4, yang tidak tepat = 1 , jadi perhitungannya: Dukungan tepat dibagi partisipasi ( <b>SI</b> ) = $\frac{4}{5} =$ <b>0,80</b>
Penampilan Bermain	$(\text{DMI} + \text{SEI} + \text{SI}) / 3$ $(0,75 + 0,66 + 0,80) / 3$ $(2,21) / 3 =$ <b>0,74</b>

\*Catatan : untuk mempermudah penilaian hasil penampilan bermain bisa dikonversi dalam bentuk puluhan, sehingga angka 0,74 bisa dikonversi menjadi 74. Dan hasil setelah dikonversi dibuat PAN untuk menentukan kelulusan.





Contoh Kriteria Penilaian Praktik (Penampilan)

Skor	Tingkatan Penampilan
> 91	Baik sekali
81 s.d 90	Baik
71 s.d 80	<b>Cukup</b>
61 s.d 70	Kurang
< 60	Sangat kurang

Hasil Akhir *performance*/penampilan Agus dan Ketut adalah “**Cukup**” dalam bermain bola basket

**Bentuk penilaian Sumatif *Performance* yang lain dalam PJOK**

Seperti penjelasan diatas sebelum kita memilih materi yang dinilai secara *performance* terlebih dahulu kita menentukan Kompetensi Dasar (KD) Esensial yang *representatif* dan sesuai dengan SKL jenjang SMP. Misalnya KD yang berhubungan dengan kompetensi permainan.

Contoh/inspirasi butir soal tes kinerja disajikan dengan komponen-komponen berikut:

1. Spesifikasi soal tes kinerja (*performance*)

a. Kompetensi dasar yang diukur penguasaannya

Sebagai contoh KD 3.2 dan 4.2 pada kelas IX, yaitu: (3.1) Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. (4.2) mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bolakecil sederhana dan atau tradisional. Salah satu contoh jenis materi permainan yang dipilih sesuai KD tersebut adalah Permainan kasti, atau guru bisa mengambil materi jenis permainan bola kecil beregu yang lain yang dapat diselenggarakan di sekolah masing-masing. Untuk dapat mengukur sesuai level-level proses kognitif, keterampilan, kecakapan abad 21, dan sikap, maka bentuk contoh soalnya dikemas dalam bentuk kegiatan bermain secara menyeluruh/bukan dipilah-pilah secara parsial.

b. IPK dirumuskan menggunakan kata kerja operasional.

Contoh : Lakukanlah permainan kasti dengan menerapkan semua kompetensi yang dikuasai siswa yaitu berupa gerak spesifik yang sudah dipelajari sejak kelas VII dan VIII sehingga:

- 1) Siswa dapat menganalisis gerak spesifik bermain kasti sesuai dengan pola permainan saat menjadi regu pemukul dan penjaga.
- 2) Siswa dapat mengambil keputusan gerak yang tepat saat bermain kasti .
- 3) Siswa dapat mempraktikkan gerak spesifik yang sudah dipelajari dalam permainan kasti.
- 4) Siswa menunjukkan sikap sportif, kerjasama dan mentaati peraturan saat bermain kasti.

c. Format tes kinerja :

Tes Kinerja/*performace* menggunakan rubrik penilaian observasi permainan sebagai berikut:



d. Unsur-unsur yang dinilai:

	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4	Skor 5
<b>Observasi Keterampilan (Skill)</b>	Diisi rubrik penampilan keterampilan berkualitas kurang sekali	Diisi rubrik penampilan keterampilan berkualitas kurang	Diisi rubrik penampilan keterampilan berkualitas cukup	Diisi rubrik penampilan keterampilan berkualitas baik	Diisi rubrik penampilan keterampilan berkualitas baik sekali
<b>Observasi Pengetahuan berupa : Posisi dan transisi pemain (Position and transition)</b>	Diisi rubrik penampilan pengetahuan berkualitas Kurang sekali	Diisi rubrik penampilan pengetahuan berkualitas Kurang	Diisi rubrik penampilan pengetahuan berkualitas cukup	Diisi rubrik penampilan pengetahuan berkualitas baik	Diisi rubrik penampilan pengetahuan berkualitas Baik sekali
<b>Observasi sikap: Kerjasama dan kepribadian (Teamwork and attitude)</b>	Diisi rubrik penampilan sikap berkualitas Kurang sekali	Diisi rubrik penampilan sikap berkualitas Kurang	Diisi rubrik penampilan sikap berkualitas cukup	Diisi rubrik penampilan sikap berkualitas baik	Diisi rubrik penampilan sikap berkualitas Baik sekali
<b>Skor Maksimal</b>	5 ( nilai poin Kriteria ) x 3 ( item test ) = 15				

- (1) Pemahaman siswa dengan penerapan pemikiran kritis siswa untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi saat permainan berlangsung.
- (2) Keterampilan gerak spesifik yang dikuasai yang dapat diobservasi melalui penampilannya.
- (3) Sikap siswa yang ditunjukkan saat permainan berlangsung.



e. Prasarana, alat dan bahan:

- (1) Lapangan sesuai cabang olahraga yang dimainkan/ditandingkan.
- (2) Perlengkapan seperti, bola kasti, pemukul, meteran, stopwatch, bendera hinggap, dll.
- (3) Bahan seperti : lembar observasi

f. Durasi tes kinerja

Waktu yang digunakan saat bermain, misalnya, setiap kelompok melaksanakan pertandingan/permainan kasti selama 2 *inning*, atau 40 menit (disesuaikan waktu yang disediakan dari sekolah)

## 2. Butir soal tes *Performance*

Lembar untuk Siswa

### LEMBAR KERJA TES KINERJA/PERFORMANCE

#### A. Informasi Umum

1. Melalui permainan ini siswa diharapkan mampu berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah yang ada, dengan menerapkan strategi bermain yang kreatif, berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman satu tim untuk mencapai kemenangan, dan tidak lupa siswa harus mampu menunjukkan sikap kerjakeras, mandiri, kerjasama, sportif dan tidak curang (jujur) serta mentaati peraturan permainan yang sudah disepakati.
2. Format tes kinerja :

Soal/Tugas:

**“Bermainlah Kasti dengan aturan sederhana dan sudah disepakati tim , sesuai dengan kemampuan maksimalmu, dan bagaimana upaya agar tim –mu menang !”**

3. Unsur-unsur yang dinilai:
  - a. Pemahaman siswa terhadap permainan kasti
  - b. Keterampilan gerak spesifik yang telah dikuasai siswa saat bermain kasti dan hasilnya
  - c. Sikap yang ditunjukkan siswa saat bermain kasti.
4. Alat dan bahan :
  - a. Lapangan kasti lengkap dengan tiang bendera hinggap (bila sekolah tidak memiliki yang standart bisa dimodifikasi)
  - b. Bola kasti, pemukul , peluit, *stopwatch*, Papan *score* untuk permainan kasti.
  - c. Lembar observasi/instrument untuk menilai hasil belajar, dan alat tulis, menulis.
5. Durasi tes kinerja  
Permainan Kasti dilaksanakan selama 2 *inning* atau maksimal 40 menit
6. Tempat tes kinerja



Lapangan Kasti atau halaman sekolah yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa menjadi lapangan Kasti.

### B. Instruksi

Bermainlah Kasti dengan langkah-langkah berikut!

1. Bentuk tim dimana 1 regu terdiri dari 12 orang (menyesuaikan jumlah siswa dan sarpras yang tersedia)!
2. Susun formasi pemain pada tiap-tiap regu sesuai strategi yang dipilih!
3. Pahami dan sepakati peraturan permainan yang sudah disampaikan guru!
4. Bermainlah dengan bersih dan menjunjung tinggi sportivitas!

### C. Unsur-unsur Penilaian

1. Pemahaman siswa
2. Keterampilan siswa
3. Sikap siswa

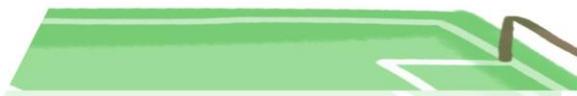
3. Lembar penilaian, rubrik penilaian dan pedoman penskoran

a. Lembar rekapitulasi Penampilan bermain siswa

1) Petunjuk Penilaian

- a) Contrenglah (v) salah satu skor (1,2,3,4, atau 5) yang terdapat pada kolom rubrik penilaian yang sudah disediakan, sesuai kualitas penampilan peserta didik/siswa dari aspek Keterampilan, Pengetahuan, dan sikap.
- b) Hitung hasil observasi sesuai dengan rumus yang ada, dan konversikan kedalam kriteria yang sudah ditentukan. Contoh lembar rekap observasi sebagai berikut:

No	Nama	keterampilan					Pengetahuan					sikap					Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1																		
2																		
3																		
4																		
dst																		





2). Rubrik Observasi Penampilan Bermain Kasti bisa dibuat seperti contoh berikut ini:

<b>Observasi</b>	<b>Skor 1</b>	<b>Skor 2</b>	<b>Skor 3</b>	<b>Skor 4</b>	<b>Skor 5</b>
Observasi Keterampilan (Skill)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cara melempar dan tangkap bola tidak tepat sasaran</li> <li>▪ Pukulan tidak mengenai bola</li> <li>▪ Tidak Memiliki stamina untuk bermain menyerang dan bertahan (mudah lelah)</li> <li>▪ Berlari dengan kecepatan lambat hingga hasilnya mudah dimatikan lawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cara melempar dan tangkap bola kurang tepat sasaran</li> <li>▪ Beberapa Pukulan tidak mengenai bola</li> <li>▪ Kurang Memiliki stamina untuk bermain menyerang dan bertahan (mudah lelah)</li> <li>▪ Berlari dengan kecepatan agak lambat hingga mudah dimatikan lawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cara melempar dan tangkap bola tepat sasaran</li> <li>▪ Beberapa Pukulan mengenai bola</li> <li>▪ Memiliki stamina cukup untuk bermain menyerang dan bertahan</li> <li>▪ Berlari dengan kecepatan sedang hingga kurang mudah dimatikan lawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cara melempar dan tangkap bola cepat dan tepat sasaran</li> <li>▪ Beberapa Pukulan selalu mengenai bola</li> <li>▪ Memiliki stamina baik untuk bermain menyerang dan bertahan</li> <li>▪ Berlari cepat hingga tidak mudah dimatikan lawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cara melempar dan tangkap bola cepat dan tepat sasaran dari berbagai arah</li> <li>▪ Pukulan selalu mengenai bola dan susah ditangkap lawan</li> <li>▪ Memiliki stamina sangat baik untuk bermain menyerang dan bertahan</li> <li>▪ Berlari sangat cepat, dan lincah hingga tidak mudah dimatikan lawan</li> <li>▪ Dapat menghasilkan poin</li> </ul>





<p><b>Observasi Pengetahuan berupa :</b></p> <p><i>Posisi dan transisi pemain</i></p> <p><i>(Position and transition)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak berkonsentrasi saat bermain.</li> <li>• Posisi bermain sulit.</li> <li>• Tidak bisa mengatasi serangan lawan</li> <li>• Bingung mengambil keputusan saat bermain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang berkonsentrasi saat bermain.</li> <li>• Posisi bermain agak sulit.</li> <li>• Kurang bisa mengatasi serangan lawan</li> <li>• Ragu-ragu mengambil keputusan saat bermain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukup berkonsentrasi saat bermain.</li> <li>• Posisi bermain cukup mudah.</li> <li>• cukup bisa mengatasi serangan lawan</li> <li>• cukup paham dalam mengambil keputusan saat bermain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berkonsentrasi saat bermain.</li> <li>• Posisi bermain mudah.</li> <li>• Bisa mengatasi serangan lawan</li> <li>• paham dalam mengambil keputusan saat bermain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selalu berkonsentrasi saat bermain.</li> <li>• Posisi bermain sangat mudah.</li> <li>• Selalu bisa mengatasi serangan lawan</li> <li>• Sangat paham dalam mengambil keputusan saat bermain, sehingga membuat lawan kalah.</li> </ul>
<p><b>Observasi sikap:</b></p> <p><i>Kerjasama dan kepribadian</i></p> <p><i>Teamwork and attitude</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selalu menyalahkan orang lain.</li> <li>• Perlu pengawasan agar tidak curang dalam bermain</li> <li>• Perilaku tidak sopan.</li> <li>• Selalu mengambil alih bola yang bagaiannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terkadang menyalahkan orang lain.</li> <li>• Perlu pengawasan karena kadang-kadang curang dalam bermain</li> <li>• Kadang berperilaku kurang sopan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak menyalahkan orang lain.</li> <li>• Tidak curang dalam bermain</li> <li>• berperilaku cukup sopan.</li> <li>• tidak mengambil alih bola yang bukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak pernah menyalahkan orang lain.</li> <li>• Tidak pernah curang dalam bermain</li> <li>• berperilaku sopan.</li> <li>• mengambil alih bola hanya pada bagiannya</li> <li>• tidak pernah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menginspirasi teman sekelas.</li> <li>• Siap siaga mengambil alih jika diperlukan oleh teman.</li> <li>• Menunjukkan kepemimpinan yang handal dan</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering melakukan pelanggaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadang-kadang mengambil alih bola yang bukan bagiannya</li> <li>• Kadang-kadang masih melakukan pelanggaran</li> </ul>	bagiannya <ul style="list-style-type: none"> <li>• tidak melakukan pelanggaran</li> </ul>	melakukan pelanggaran	konsisten. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu teman jika ada pemain yang menerima pelanggaran (jatuh karena didorong teman saat bermain)</li> </ul>
<b>Skor Maksimal</b>	5 ( nilai poin Kriteria ) x 3 ( <i>item test</i> ) = 15				

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$$

**Contoh Perhitungan**

No	Nama	keterampilan					Pengetahuan					sikap					Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Bambang			v							v					v	3+4+3=10	10/15x100 = <b>66,7</b>
2	Nyoman				v						v					v	4+5+4=13	13/15x100 = <b>86,7</b>
3	Dadang			v							v					v	3+4+5=12	12/15x100 = <b>80</b>
dst																		





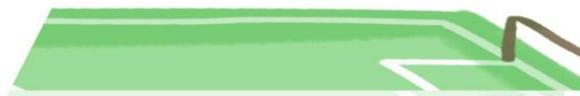
Dan hasil setelah dikonversi dibuat PAN untuk menentukan kelulusan.  
Contoh Kriteria Penilaian Praktik (Penampilan),

Skor	Tingkatan Penampilan
> 81	Baik sekali
71 s.d 80	Baik
61 s.d 70	<b>Cukup</b>
51 s.d 60	Kurang
< 50	Sangat kurang

Hasil Akhir *performance*/penampilan Bambang adalah “**Cukup**”,  
Penampilan Nyoman adalah “**Baik Sekali**”, dan Penampilan Dadang adalah  
“**Baik**” dalam bermain Kasti.

### E. Tes Praktik

Bentuk kegiatan lainnya dalam penilaian PJOK juga dapat dilakukan dalam bentuk Unjuk Kerja /tes praktik. Penilaian unjuk kerja dalam mata pelajaran PJOK merupakan penilaian yang dilakukan dengan mengamati kegiatan peserta didik dalam melakukan suatu pekerjaan/tugas gerak. Tujuan penilaian unjuk kerja adalah untuk mengetahui apa yang siswa ketahui dan apa yang mereka lakukan. Dengan demikian penilaian unjuk kerja tersebut harus bermakna, autentik dan dapat mengukur penguasaan keterampilan gerak siswa sesuai dengan cabang olahraga/ aktivitas fisik yang diajarkan. Autentik artinya realistik atau sesuai dengan kehidupan nyata. Penilaian Unjuk kerja ini dilaksanakan melalui observasi guru dalam hal proses dan produk yang bersifat prosedural saat peserta didik melakukan suatu rangkaian gerakan secara individu yaitu dimulai dari posisi awal, proses gerakan, dan posisi akhir gerakan (proses), serta hasil pengukuran prestasinya (produk). Sebelum kita memilih materi yang dinilai secara praktik terlebih dahulu kita menentukan Kompetensi Dasar (KD) Esensial yang representatif dan sesuai dengan SKL jenjang SMP. Misalnya KD yang berhubungan dengan kompetensi Olahraga individual. Contoh/inspirasi butir soal tes kinerja disajikan dengan komponen-komponen berikut.





## 1. Spesifikasi soal tes praktik

### 1).Kompetensi dasar yang diukur penguasaannya

Sebagai contoh KD 3.4 dan 4.4 pada kelas IX, yaitu: (3.4) Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. 4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. Salah satu contoh jenis materi olahraga yang dipilih sesuai KD tersebut adalah Seni Beladiri Pencak silat, sehingga tidak menutup kemungkinan guru bisa mengambil materi dengan jenis olahraga beladiri yang lain yang dapat diselenggarakan di sekolah masing-masing. Untuk dapat mengukur sesuai level-level proses kognitif, keterampilan, kecakapan abad 21, dan sikap, maka bentuk contoh soalnya dikemas dalam bentuk kegiatan praktik yang terdiri dari semua rangkaian gerak sesuai tuntutan KD secara utuh, menyeluruh/bukan dipilah-pilah secara parsial. Rangkaian gerak ini bisa merupakan hasil akumulasi dari gerakan yang diajarkan pada kls VII, VIII, dan IX.

### 2).IPK dirumuskan menggunakan kata kerja operasional.

Contoh : Lakukan gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk) yaitu berupa gerak spesifik yang sudah dipelajari sejak kelas VII. sehingga:

- (1) Siswa dapat menganalisis gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat yang sesuai dengan gerakan yang benar.
- (2) Siswa dapat mengambil keputusan gerak yang tepat saat melakukan gerakan spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat dengan tepat.
- (3) Siswa dapat mempraktikkan gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat yang sudah dipelajari
- (4) Siswa menunjukkan sikap yang baik dan mentaati peraturan saat mendemonstrasikan gerak tersebut.

### 3).Format tes Unjuk kerja/Praktik :

#### Tes Praktik

- a. Petunjuk Penilaian  
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
- b. Rubrik Penilaian Proses dan Produk Keterampilan Gerak dengan menyusun diskripsi kriteria gerakan yang benar sesuai indikator. Kriteria bisa disusun menggunakan angka 1,2,3 dst, sesuai tingkatan kompetensi yang akan diukur. Contoh lembar observasi sebagai berikut:



Nama siswa: \_\_\_\_\_ Hari/tgl : \_\_\_\_\_  
 Nama guru : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_

No	Penilaian Keterampilan Gerak					
	Jenis gerakan Cabang Olahraga yang diujikan	Penilaian Proses			Hasil Penilaian proses (Tes Keterampilan Gerak)	Hasil Penilaian Produk (Tes Keterampilan Gerak)
		Sikap awal gerakan (Skor)	Sikap pelaksanaan (Skor)	Gerakan lanjutan (Skor)		
1						
2						
3						
dst						
<b>Jumlah</b>						
<b>Nilai Akhir :</b>						
<b><u>Jumlah Proses + Jumlah produk</u></b>						
<b>2</b>						

c. Pedoman penskoran menggunakan rubrik penilaian yang disesuaikan dengan kriteria gerakan yang benar. Cara penilaiannya menggunakan lembar observasi yang sudah disusun berdasarkan rubrik penilaian, kemudian hasilnya dihitung dengan rumus yang sudah ditentukan.

4). Unsur-unsur yang dinilai:

- (1).Pemahaman siswa dengan penerapan pemikiran kritisnya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi saat mendemonstrasikan keterampilan gerakan yang sudah dikuasai.
- (2).Keterampilan gerak spesifik yang dikuasai yang diperoleh dari hasil observasi melalui bentuk gerakan yang dilakukan siswa saat praktik.
- (3).Sikap siswa yang ditunjukkan saat praktik/demonstrasi berlangsung.

5).Prasarana, alat dan bahan:

- (1).Lapangan sesuai cabang olahraga yang praktikan.
- (2).Perlengkapan seperti, matras, *body protector*, peluit, *stopwatch*, dll.
- (3).Bahan seperti : lembar observasi

6).Durasi tes kinerja

Waktu yang digunakan saat siswa mendemostrasikan/praktik gerakan yang diujikan misalnya 1 siswa melaksanakan praktik maksimal selama 5 menit.



## 2. Butir soal tes Praktik

Lembar untuk Siswa

### LEMBAR KERJA PRAKTIK

#### A. Informasi Umum

1. Melalui praktik gerakan ini siswa diharapkan mampu berpikir kritis untuk menyelesaikan masalah yang ada, dengan menerapkan teori gerak yang benar tanpa kesulitan, dengan menunjukkan kreativitas gerakan untuk mencapai prestasi optimal, dan tidak lupa siswa harus mampu menunjukkan sikap disiplin, mandiri, sportif serta mentaati peraturan yang sudah disepakati.
2. Wujud produk yang dihasilkan berupa rangkaian gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dalam pencak silat, yang harmonis, luwes, dan bertenaga.
3. Unsur-unsur yang dinilai:
  - (1) Pemahaman siswa terhadap gerak spesifik olahraga beladiri pencak silat.
  - (2) Keterampilan gerak spesifik yang telah dikuasai siswa saat mempraktikkan rangkaian gerak olahraga beladiri pencak silat.
  - (3) Sikap yang ditunjukkan siswa saat mendemonstrasikan (mempraktikkan) rangkaian gerak olahraga beladiri pencak silat.
4. Alat dan bahan :
  - (1) Lapangan pencak silat lengkap (bila sekolah tidak memiliki yang standart bisa dimodifikasi menggunakan lapangan/gedung /aula)
  - (2) Matras untuk silat, peluit, *stopwatch*, Papan *score* dll
  - (3) Lembar observasi/*instrument* observasi untuk menilai hasil belajar, dan alat tulis, menulis.
7. Durasi tes kinerja  
Praktik gerakan yang diujikan tiap siswa maksimal selama 5 menit.
8. Tempat tes kinerja  
Lapangan, halaman sekolah, atau gedung sekolah (aula).

#### B. Instruksi

Demonstrasikan (praktikkan) rangkaian gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dalam pencak silat dengan langkah-langkah berikut:

1. Rangkai gerakan yang terdiri dari gerakan sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dalam pencak silat, secara runtut dan harmonis!
2. Pahami dan sepakati peraturan yang sudah disampaikan guru!
3. Demonstrasikan hasil rangkaian gerak yang sudah dipilih, dengan gerakan yang benar, runtut, dan harmonis, dalam durasi waktu yang telah ditentukan, dan jangan lupa junjung tinggi sportivitas!

#### C. Unsur-unsur Penilaian

1. Pemahaman siswa
2. Keterampilan siswa
3. Sikap siswa



3. Lembar penilaian, rubrik penilaian dan pedoman penskoran
- a. Lembar Penilaian Tes Praktik
- 1) Petunjuk Penilaian
- a) Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
  - b) Rubrik Penilaian Proses dan Produk Keterampilan Gerak dengan menyusun diskripsi kriteria gerakan yang benar sesuai indikator.
  - c) Kriteria rubrik penilaian bisa disusun menggunakan angka 1,2,3 dst, sesuai tingkatan kompetensi yang akan diukur. Contoh:

No	Unsur Penilaian	Indikator	Sko r
I.	Kelengkapan gerakan		
	Sikap kuda-kuda daan pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran	Melakukan 4 hal	4
		Melakukan 3 hal	3
		Melakukan 2 hal	2
		Melakukan 1 hal	1
II	Variasi gerakan		
	Variasi gerak pembuka, pukulan, tendangan, tangkisan	Ada variasi pada 4 aspek	4
		Ada variasi pada 3 aspek	3
		Ada variasi pada 2 aspek	2
		Ada variasi pada 1 aspek	1
III	Kekuatan Gerakan		
	Kekuatan pada gerak pembuka, pukulan, tendangan, tangkisan	Jika 4 kriteria terpenuhi.	4
		Jika 3 kriteria terpenuhi.	3
		Jika 2 kriteria terpenuhi.	2
		Jika 1 atau kurang kriteria terpenuhi	1
IV	Ketepatan gerakan		
	Ketepatan gerakan (tidak goyah, rapi) pada gerak pembuka, pukulan, tendangan, tangkisan	Jika 4 kriteria terpenuhi.	4
		Jika 3 kriteria terpenuhi.	3
		Jika 2 kriteria terpenuhi.	2
		Jika 1 atau kurang kriteria terpenuhi	1
V	Sikap Kerja		
	Kriteria sikap dalam praktik: 5. cermat; 6. disiplin; 7. cekatan; 8. memperhatikan K3	Jika 4 kriteria terpenuhi	4
		Jika 3 kriteria terpenuhi	3
		Jika 2 kriteria terpenuhi	2
		Jika 1 atau kurang kriteria terpenuhi	1



**Pengolahan Skor:**

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/20 \times 100$

Contoh Kriteria Penilaian Praktik (Penampilan),

Skor	Tingkatan Penampilan
> 91	Baik sekali
81 s.d 90	Baik
71 s.d 80	Cukup
61 s.d 70	Kurang
< 60	Sangat kurang





#### IV. PENUTUP

Dengan adanya pengantar umum berbagai bentuk ujian yang diselenggarakan sekolah dan inspirasi contoh-contoh bentuk penilaian di atas, maka sekolah dan guru diharapkan dapat memanfaatkannya untuk menerapkan bentuk-bentuk ini. Dengan demikian, ujian yang diselenggarakan sekolah tidak hanya melulu tes tertulis, tapi bisa beragam bentuk. Pada akhirnya, kompetensi siswa dapat dinilai dengan lebih akurat, dan pengambilan keputusan terhadap siswa juga lebih tepat. Kunci untuk melakukan ini semua adalah berani mencoba, melakukan perencanaan, dan mengimplementasikannya.





## DAFTAR PUSTAKA

- CBS Teaching and Learning. *Oral Examination*. Tersedia: <https://blog.cbs.dk/teach/oral-examination-format-and-procedure/> Diakses 7 April 2020.
- Crum, B.J. 1992. Conventional Thought and Practice in Physical Education: Problems of Teaching and Implications for Change, *Journal Quest*, Vol. 43, pp. 339-356.
- Diane S.Hill. 1998. An Assessment Tool in Credentialing: The Oral Examination for Licensure. *Comprehensive Clinical Psychology*. Volume 2, 1998, Pages 151-160.
- Direktorat Pembinaan SMP. 2019. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan satuan Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama* Edisi ketiga. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Frederick, Anthony D. 2000. *Science Fair Handbook*. Tersedia: [https://www.eduplace.com/science/profdev/science\\_fair/index.html](https://www.eduplace.com/science/profdev/science_fair/index.html). Diakses 7 April 2020.
- Hibbard, Michael K. Dr. 1996. *Performance Assessment In The Science Classroom—Glencoe Science*. Glencoe Macmillan Mc Graw Hill.
- Tim Pusat Penilaian Pendidikan. 2019. *Panduan Penilaian Tes Tertulis*. Jakarta: Pusat Penilaian Pendidikan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- V. Melograno. 1997. Integrating Assessment into Physical Education Teaching, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Vol. 68, pp. 36-37.