



**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA  
PJOK FASE D KELAS VII**

**Nama Sekolah : SRMP 15 Mojokerto**  
**Nama penyusun : Kartikasari Dewi Iradnus**  
**Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**  
**Fase D, Kelas / Semester : VII (Tujuh) / I (Ganjil)**

---

**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**  
**PJOK FASE D KELAS VII**

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: .....
Instansi	: SMP .....
Tahun Penyusunan	: Tahun 20..
Jenjang Sekolah	: SMP
Mata Pelajaran	: PJOK
Fase / Kelas	: D / VII
Unit 1	: Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Invasi Permainan Bola Basket
Capaian Pembelajaran	: Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
Elemen Pembelajaran	<p>Capaian :</p> <p><b>Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p><b>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan</li> </ul>

<b>Alokasi Waktu</b>	perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani. : 27 JP (3 Kali pertemuan).
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan invasi.</li> </ul>	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mandiri, dan gotong royong.</li> </ul>	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<p><b>Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan:</b></p> <p><b>Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <p>a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle</p> <p>b. Aktivitas Gerak Berirama: tape</p> <p>c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit.</p> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak</b></p> <p>a. Laptop, LCD, lembar kerja</p>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li> </ul>	
<b>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maksimal 32 peserta didik</li> </ul>	
<b>G. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tatap muka.</li> </ul>	
<b>H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diskusi</li> <li>▪ Presentasi</li> <li>▪ Ceramah</li> <li>▪ Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)</li> <li>▪ Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)</li> <li>▪ Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies)</li> <li>▪ Strategi Kognitif (Cognitive Strategies)</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pengajaran Beregu (Team teaching)</li> </ul>
<p><b>KOMPONEN INTI</b></p>
<p><b>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</b></p>
<p><b>Alur Tujuan Pembelajaran :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.</li> <li>2. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.</li> <li>3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.</li> <li>4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.</li> <li>5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.</li> <li>6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.</li> </ol>
<p><b>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam permainan invasi (permainan bola basket) yang terdiri dari gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>rebound</i>, dan <i>pivot</i> dalam permainan bola basket.</li> </ul>
<p><b>C. PERTANYAAN PEMANTIK</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola basket?</li> <li>2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola basket!</li> <li>3. Bagaimana prosedur berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola basket!</li> <li>4. Susunlah konsep latihan aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola basket yang dilakukan secara berkelompok!</li> <li>5. Praktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket!</li> <li>6. Tunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif!</li> </ol>
<p><b>D. KEGIATAN PEMBELAJARAN</b></p>
<p><b>Kegiatan Pembelajaran 1</b></p>

## **1. Pokok-Pokok Materi**

- a. Sejarah singkat permainan bola basket
- b. Gerak spesifik melempar bola
- c. Gerak spesifik menangkap bola
- d. Bermain lempar tangkap bola

## **2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

### **a. Persiapan Pembelajaran :**

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) Mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
- 2) Menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
- 5) Menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
- 6) Menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan
- 7) Mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan.
- 8) Mengintegrasikan pendidikan karakter
- 9) Melakukan pemanasan :
  - a) Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,

- b) Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta
- c) Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

### **Apersepsi**

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan dipelajari!

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola berbanjar di tempat, lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat, lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat, bermain lempar tangkap bola lima, dan bermain lempar tangkap bola.
- 3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola berbanjar di tempat, lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat, lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat, bermain lempar tangkap bola lima, dan bermain lempar tangkap bola.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.

- 7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik, sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan pengendalian dan disiplin diri, serta berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.

#### **d. Penutup**

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan selama kegiatan pembelajaran.
- 4). Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

### **3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS</b> : .....</p> <p><b>KELOMPOK</b> : .....</p> <p><b>ANGGOTA</b> :</p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p> <p>4. ....</p> <p>5. ....</p>
<p style="text-align: center;"><b>PETUNJUK</b></p> <p>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</p> <p>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</p>

3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
  4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
  5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

## Kegiatan Pembelajaran 2

### 1. Pokok-Pokok Materi

- a. *Dribling*
- b. Lomba *dribling*

### 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### a. Persiapan Pembelajaran :

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) Mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
- 2) Menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
- 5) Menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
- 6) Menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan
- 7) Mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan.
- 8) Mengintegrasikan pendidikan karakter
- 9) Melakukan pemanasan :
  - a) Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,
  - b) Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta
  - c) Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

### **Apersepsi**

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?

4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan dipelajari!

### c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan dribbling berbanjar ke arah *cones*, *dribbling zig-zag*, *dribbling* dan *pivot*, *dribbling* melingkar, *dribbling* bergerak bebas, lomba *dribbling zig-zag*
- 3) Peserta didik melakukan gerakan dribbling berbanjar ke arah *cones*, *dribbling zig-zag*, *dribbling* dan *pivot*, *dribbling* melingkar, *dribbling* bergerak bebas, lomba *dribbling zig-zag*.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran dribbling dan pivot, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.

### d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan selama kegiatan pembelajaran.
- 4). Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

### 3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b> : .....
----------------------

**KELOMPOK :** .....

**ANGGOTA :**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**PETUNJUK**

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!

Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

**Kegiatan Pembelajaran 3**

**1. Pokok-Pokok Materi**

- a. *Shooting*
- b. *rebound*
- c. *Lomba shooting*

**2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

**a. Persiapan Pembelajaran :**

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) Mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
- 2) Menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
- 5) Menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
- 6) Menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan
- 7) Mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan.
- 8) Mengintegrasikan pendidikan karakter
- 9) Melakukan pemanasan :
  - a) Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,
  - b) Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta
  - c) Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

### **Apersepsi**

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari

gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan dipelajari!

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan *shooting* tanpa bola di tempat, *shooting* ke arah teman, *shooting* ke arah teman berpindah tempat, *shooting* ke arah ring, *shooting* dan *rebound* ke papan pantul, dan lomba *Shooting*.
- 3) Peserta didik melakukan gerakan *shooting* tanpa bola di tempat, *shooting* ke arah teman, *shooting* ke arah teman berpindah tempat, *shooting* ke arah ring, *shooting* dan *rebound* ke papan pantul, dan lomba *Shooting*.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran *dribbling* dan *pivot*, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.

### **d. Penutup**

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan selama kegiatan pembelajaran.

- 4). Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

### **3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS</b> : .....</p> <p><b>KELOMPOK</b> : .....</p> <p><b>ANGGOTA</b> :</p> <p style="margin-left: 40px;">1. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">2. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">3. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">4. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">5. ....</p>																
<b>PETUNJUK</b>																
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</li> <li>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</li> <li>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</li> <li>4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!</li> <li>5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!</li> </ol> <p>Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!</p>																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th style="padding: 5px;">Nama dan Jenis Gerakan</th> <th style="padding: 5px;">Cara Melakukan</th> <th style="padding: 5px;">Kesalahan Yang Terjadi</th> <th style="padding: 5px;">Gambar Bantuan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan												
Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan													

--

**F. REFLEKSI**

Kegiatan refleksi yang dilakukan guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri.

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

Manfaat hasil belajar hari ini. Tuliskan kesan yang Kalian rasakan tentang pembelajaran permainan bola basket dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat!

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

**Lembar Refleksi Diri Guru**

**Pokok Bahasan : Permainan Bola Basket**

**Pertemuan ke –**

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			

6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

## F. ASESMEN / PENILAIAN

### 1. Penilaian sikap

#### a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

Penilaian sikap dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, atau penilaian antarteman.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		

6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			

Contoh penilaian diri sendiri 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Teman Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			
<b>Yang menilai : .....</b>			

Contoh penilaian antarteman 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					

2.	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						
<b>Yang menilai : .....</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

## 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik : Tes Tulis
- b. Bentuk : Pilihan Ganda
- c. Contoh Instrumen:

Perhatikan narasi berikut !

Anwar Peserta didik kelas VII di SMP/MTs ia seorang pemain bola basket dengan tinggi Anwar 155 cm, Dalam sebuah pertandingan ,Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy. Tim Anwar kemasukan bola. Ciko melakukan *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati diantara dua kaki lalu dengan gerakan tiba-tiba melakukan *chest pass* ke arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan lalu melakukan *bounce pass* ke arah Diko, Diko melakukan *lay up* yang sangat baik ke arah

ring lawan dan bola masuk, point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan satu gerak spesifik adalah ....

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Ciko
- D. Deka

Kunci: C. Ciko

### 3. Penilaian Keterampilan

- a. Teknik : Tes Keterampilan
- b. Bentuk : Unjuk kerja
- c. Contoh Instrumen Penilaian proses

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	<i>Passing</i>	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
2.	<i>Dribling</i>	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
3.	<i>Shooting</i>	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
<b>Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir</b>				

Kriteria penilaian *passing*

1. Berdiri posisi melangkah dengan lutut ditekuk.
2. Sikap badan tegak
3. Saat bola lepas kedua lengan lurus
4. Pandangan ke arah gerakan bola

Kriteria penilaian *dribling*

1. Berdiri posisi melangkah dengan lutut ditekuk.
2. Sikap badan condong ke depan
3. Saat di samping badan
4. Pandangan ke arah gerakan

Kriteria penilaian *shooting*

1. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
2. Sikap badan condong ke depan
3. Mendorong, saat bola lepas lengan lurus
4. Pandangan ke arah gerakan bola

No	Nama Peserta didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Haidar													
2.	Halwa													
3.	Said													
...	.....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
<b>Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir</b>														

Contoh lembar penilaian produk

**Nama :** .....

**Kelas :** .....

Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)

--	--	--	--	--	--

Contoh rekap lembar penilaian produk

No	Nama Peserta didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	
1.	Haidar					
2.	Halwa					
3.	Said					
...	.....	...	...	...	...	

Contoh penilaian gerak spesifik dalam permainan

Nama : .....

Kelas : .....

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

Contoh rekap penilaian gerak spesifik dalam permainan

No	Nama Peserta didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentasi GB /K X 100% = .....
		Kesempatan yang Didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar	
1.	Haidar			
2.	Halwa			
3.	Said			
....	.....	....	....	....

Pengolahan nilai keterampilan dapat dilakukan dengan pembobotan.

**G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL**

**Pengayaan**

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

**LAMPIRAN**

**A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

- Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari.
- Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah perolehannya.
- *Shooting* dengan satu tangan selama satu menit catat jumlah perolehannya.
- *Dribbling zig-zag* melewati sepuluh rintangan tanpa ada *cones* (corong jatuh) catat waktunya.

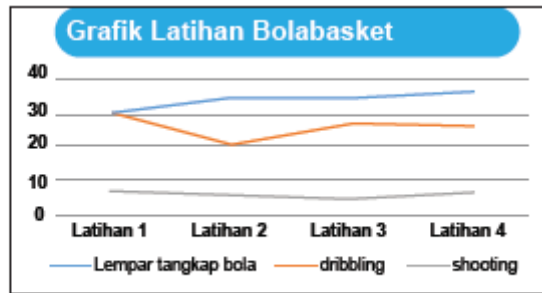
**Nama :** .....

**Kelas :** .....

Hari/tgl					
----------	--	--	--	--	--

Lempar tangkap bola					
Shooting					
Dribiling zig-zag					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!



Gambar 1.1 Grafik perkembangan latihan bolabasket

## B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

### Bahan Bacaan Peserta Didik

Peserta didik dapat membaca Bacaan Peserta didik pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK, atau mengamati gambar di bawah ini.

1. Gerak spesifik melempar bola setinggi dada (*Chest pass*)
2. Gerak spesifik melempar bola pantul (*bounce pass*)



Gambar 1.2 Gerakan *chest pass*

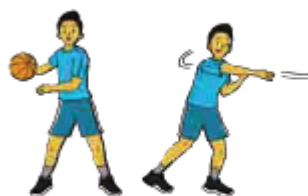


Gambar 1.3 Gerakan *bounce pass*

3. Gerak spesifik melempar bola atas kepala (*Overhead pass*)
4. Gerak spesifik melempar bola dengan satu tangan



Gambar 1.4 Gerakan *overhead pass*



Gambar 1.5 Gerakan lempar satu tangan

5. Gerak spesifik menangkap bola dengan dua tangan di depan dada



Gambar 1.6 Gerakan menangkap bola lurus

6. Gerak spesifik menangkap bola di atas kepala



Gambar 1.7 Gerakan menangkap bola atas kepala

7. Gerak spesifik menangkap bola pantul



Gambar 1.8 Gerakan menangkap bola pantul

8. Gerak spesifik menangkap bola satu tangan



Gambar 1.9 Gerak menangkap bola satu tangan

9. Menggiring bola



Gambar 1.10 Gerakan menggiring bola

10. Pivot



Gambar 1.11 Gerakan pivot

11. *Rebound*



Gambar 1.12 Gerakan melakukan *rebound*

12 Menembak bola satu tangan



Gambar 1.13 Gerakan menembak bola satu tangan

13. Menembak bola dengan dua tangan

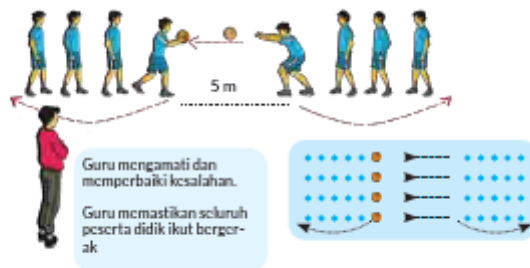


Gambar 1.14 Gerakan menembak bola dengan dua tangan

## Bahan Bacaan Guru

### 1. Pembelajaran lempar tangkap bola berbanjar di tempat

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak lima meter.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **A** melemparkan bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompoknya, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **B** melemparkan bola ke arah **A** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompoknya, peserta didik pada barisan A menangkap bola.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.
- Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.
- Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.

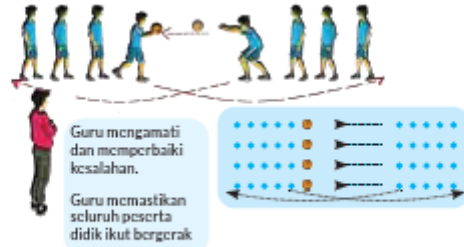


Gambar 1.15 Formasi barisan lempar tangkap bola berbanjar di tempat

### 2. Pembelajaran lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat

- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak lima meter.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **A** melemparkan bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok B, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **B** melemparkan bola ke arah **A** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

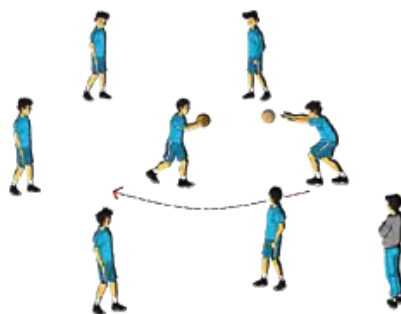
- g. Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola di atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.
- h. Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.



Gambar 1.16 Formasi barisan lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat

### 3. Pembelajaran lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat

- a. Guru meminta peserta didik membentuk lingkaran bersama kelompoknya (jumlah kelompok sesuai jumlah bola yang ada).
- b. Salah satu anggota kelompok berada tengah lingkaran dengan jarak lima meter.
- c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik yang berada diluar lingkaran melempar bola ke arah tengah, lalu pindah ke tengah lingkaran, peserta didik pada tengah lingkaran melempar bola ke arah peserta didik yang berada diluar lingkaran.
- d. Arah bola yang dilemparkan peserta didik yang berada ditengah bebas ke arah teman yang mana saja yang berada diluar lingkaran.
- e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- f. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.
- g. Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.
- h. Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola bola pantul,menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.



Gambar 1.17 Formasi lempar tangkap bola melingkar

### 4. Pembelajaran bermain lempar tangkap bola lima

- a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok, kelompok A, B, C, dan D.

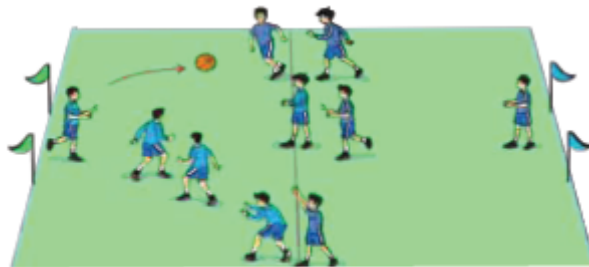
- b. Kelompok A bermain dengan kelompok B, kelompok C bermain dengan kelompok D.
- c. Aturan mainnya adalah tiap kelompok berusaha melakukan lempar tangkap bola sebanyak lima kali, jika satu kelompok melakukan lempar tangkap lima kali berturut-turut dan bola tidak jatuh maka kelompok itu mendapat poin satu.
- d. Waktu bermain selama lima menit.
- e. Penggunaan bola dapat menggunakan bola apa saja.
- f. Guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan bermain menggunakan dua bola.
- g. Guru memberikan pujian kepada kelompok pemenang.



Gambar 1.18 Bermain lempar tangkap bola lima

### **5. Pembelajaran lempar tangkap bola dengan bermain**

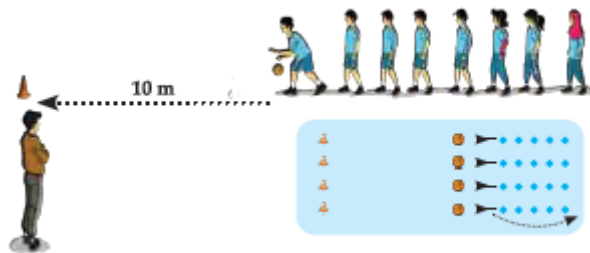
- a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok, kelompok A, B, C, dan D.
- b. Kelompok A bermain dengan kelompok B, kelompok C bermain dengan kelompok D.
- c. Aturan mainnya adalah tiap kelompok berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, setiap bola masuk poin satu.
- d. Setiap pemain tidak diperbolehkan membawa bola, bola hanya di lempar tangkap saja.
- e. Waktu bermain selama lima menit.
- f. Penggunaan bola dapat menggunakan bola apa saja.
- g. Guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan bermain menggunakan dua bola.
- h. Guru memberikan pujian kepada kelompok pemenang.



Gambar 1.19 Bermain lempar tangkap bola dengan gawang

### **6. Pembelajaran *dribling* berbanjar ke arah *cones***

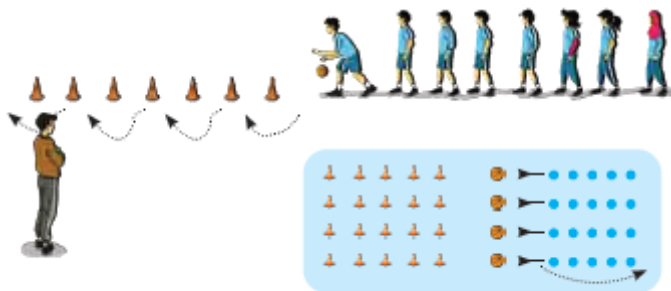
- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* menuju cones (corong) lalu kembali lagi.
- Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan *dribling* memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris di barisan paling belakang.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak *dribling*, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan, dan
- Lakukan untuk materi *dribling* tinggi dan *dribling* rendah.



Gambar 1.20 Formasi belajar dribling

### 7. Pembelajaran *dribling* zig-zag

- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* zig-zag diantara cones (corong) lalu kembali lagi.
- Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan *dribling* zig-zag memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris di barisan paling belakang.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak *dribling* zig-zag, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

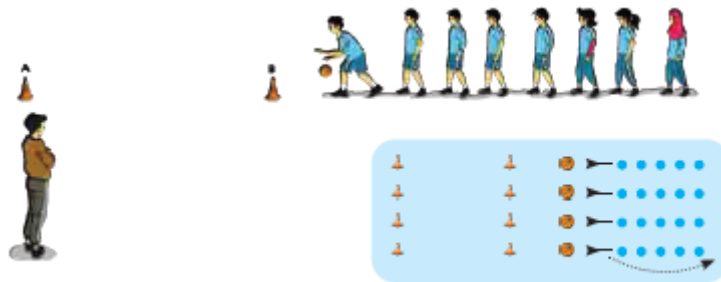


Gambar 1.21 Formasi *dribling* zig-zag

### 8. Pembelajaran *dribling* dan *pivot*

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).

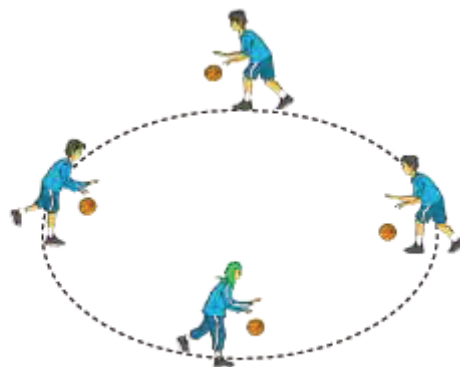
- b. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* menuju cones (corong) A lalu kembali lagi, tiba di cones (corong) B peserta didik melakukan gerakan *pivot*, memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris dibarisan paling belakang.
- c. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- e. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.



Gambar 1.22 Formasi pembelajaran *dribling* dan *pivot*

### 9. Pembelajaran *dribling* melingkar

- a. Jika jumlah bola mencukupi setiap peserta didik memegang bola.
- b. Guru membariskan Peserta didik menjadi satu banjar.
- c. Peserta didik terdepan melakukan gerak *dribling* diikuti rekan lainnya.
- d. Jika jumlah bola tidak mencukupi setiap peserta didik memegang bola peserta didik yang tidak memegang bola mengikuti dibarisan belakang.
- e. Guru membariskan Peserta didik menjadi satu banjar.
- f. Peserta didik terdepan melakukan gerak *dribling* diikuti rekan lainnya.
- g. Peserta didik yang tidak memegang bola berlari ke barisan terdepan dan peserta terdepan memberikan bola kepada peserta didik yang datang untuk selanjutnya melakukan *dribling* di depan.
- h. Lakukan hingga seluruh peserta didik merasakan *dribling* di depan.

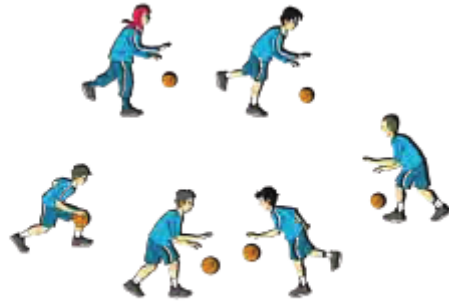


Gambar 1.23 Formasi belajar *dribling* melingkar

### 10. Pembelajaran bergerak bebas

- a. Jika jumlah bola mencukupi setiap peserta didik memegang bola.

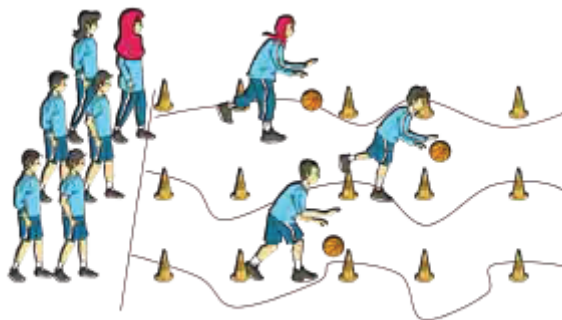
- b. Guru meminta peserta didik secara bersama melakukan dribbling secara bebas di dalam lapangan yang telah ditetapkan.
- c. Jika jumlah bola melebihi jumlah peserta didik, guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan satu peserta didik dribbling dua bola.
- d. Jika jumlah bola kurang dari jumlah peserta didik, guru mengatur pergantian pelaksanaan gerak.
- e. Lakukan hingga seluruh peserta didik merasakan gerakan selama lima menit.



Gambar 1.24 Pembelajaran *dribbling* bergerak bebas

### **11. Pembelajaran lomba *dribbling* zig-zag**

- a. Guru membuat kelompok.
- b. Peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak dribbling zig-zag diantara cones (corong) lalu kembali lagi.
- c. Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan dribbling zig-zag memberikan bola kepada temannya dan langsung melakukan dribbling zig-zag.
- d. Regu yang dapat menyelesaikan lebih awal adalah pemenangnya.

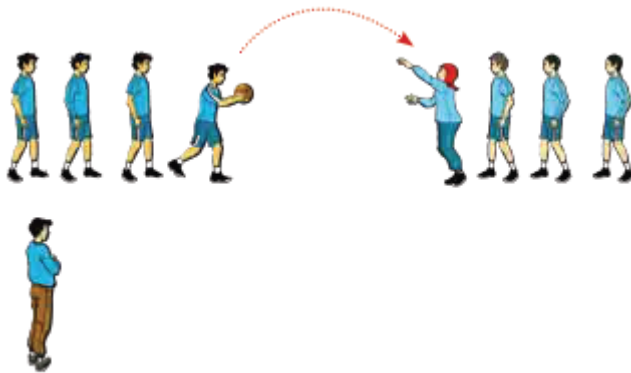


Gambar 1.25 Formasi lomba *dribbling* zig-zag

### **12. Pembelajaran shooting ke arah teman**

- a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak tiga meter.
- c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A shooting bola ke arah B lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok B, peserta didik pada barisan B menangkap bola.

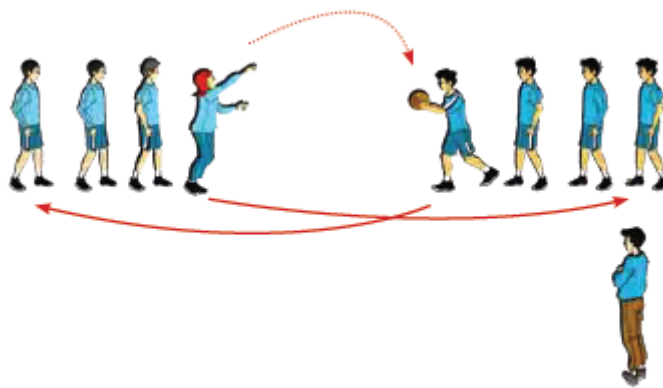
- d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B shooting bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada barisan B menangkap bola
- e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak shooting, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- f. Guru memperhatikan gerakan tangan peserta didik saat shooting tidak melempar tapi mendorong.
- g. Lakukan pengulangan yang sesuai.
- h. Lakukan untuk materi shooting menggunakan satu tangan dan shooting menggunakan dua tangan.



Gambar 1.26 Pembelajaran *shooting* ke arah teman

### 13. Pembelajaran *shooting* ke arah teman berpindah tempat

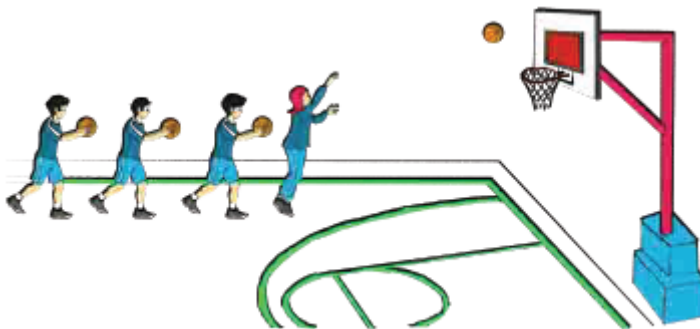
- a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada),
- b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak tiga meter,
- c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A shooting bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok **B**, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B shooting bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak shooting, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- f. Guru memperhatikan gerakan tangan peserta didik saat *shooting* tidak melempar tapi mendorong.
- g. Lakukan pengulangan yang sesuai.
- h. Lakukan untuk materi shooting menggunakan satu tangan dan *shooting* menggunakan dua tangan.



Gambar 1.27 Pembelajaran *shooting* ke arah teman berpindah tempat

#### 14. Pembelajaran *shooting* ke arah ring.

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar.
- Banjar pertama berbaris di sisi kanan lapangan menghadap ring, banjar kedua berbaris di tengah lapangan menghadap ring, dan banjar ketiga berbaris di sisi kiri lapangan menghadap ring.
- Banjar pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kanan, banjar kedua pertama melakukan *shooting* menggunakan dua tangan, banjar ketiga pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kiri.
- Banjar pertama selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar kedua, banjar kedua selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar ketiga, banjar ketiga selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar pertama.
- Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar.
- Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.



Gambar 1.28 Formasi pembelajaran *shooting* ke ring

#### 15. Pembelajaran *shooting* dan *rebound* ke papan pantul.

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar.
- Banjar pertama berbaris di sisi kanan lapangan menghadap ring, banjar kedua berbaris di tengah lapangan menghadap ring, banjar ketiga berbaris di sisi kiri lapangan menghadap ring.
- Banjar pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kanan orang dibelakangnya melakukan *rebound*, banjar kedua pertama melakukan *shooting* menggunakan dua tangan orang di belakangnya melakukan *rebound*, banjar ketiga

pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kiri orang dibelakangnya melakukan *rebound*.

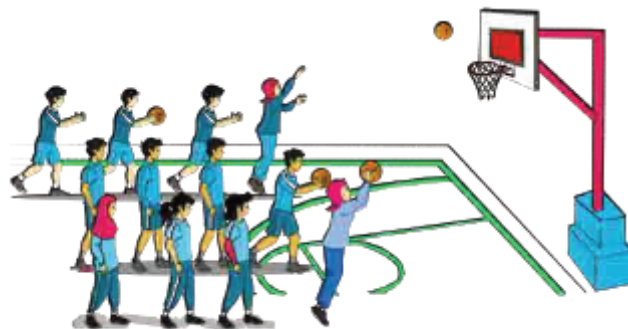
- d. Banjar pertama selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar kedua, banjar kedua selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar ketiga, banjar ketiga selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar pertama.
- e. Saat perpindahan barisan peserta didik bertukar posisi.
- f. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar.
- g. Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.



Gambar 1.29 Formasi pembelajaran *shooting* dan *rebound*

#### 16. Pembelajaran Lomba *Shooting*

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar dengan jarak satu meter dari ring.
- b. Banjar pertama melakukan *shooting* bergantian dengan banjar kedua melakukan *shooting*, banjar ketiga melakukan *shooting*
- c. Setiap bola masuk regu mendapat satu poin.
- d. Pemenang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola.
- e. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar dan tertib.



Gambar 1.30 Formasi pembelajaran lomba *shooting*

### C. GLOSARIUM

b.

**bolabasket** olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

**k.**

**keterampilan gerak** gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

**m.**

**melempar bola** membuang bola jauh-jauh.

**melompat** bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.

**menangkap bola** suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

**mengoper bola** memindahkan, mengirim bola.

**p.**

**permainan invasi/serangan** (*invasion games*) permainan serangan atau menyerang seperti: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.

#### D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- ..... 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- ..... 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEment Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- ..... 2012, Fundamental skills, sport New Zealand [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peseta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- ..... 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK
- Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

<https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi>

Mengetahui  
Kepala SRMP 15 Mojokerto,

Mojokerto, 26 Agustus 2025  
Guru Mata Pelajaran

**Heri Susanto, S.Pd., M.M**  
NIP. 197107051994011001

**Kartikasari Dewi Iradnus, S.Pd., Gr**  
NIP. 199908182025212028

## MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

### PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
<b>Penyusun</b>	: .....
<b>Instansi</b>	: SMP .....
<b>Tahun Penyusunan</b>	: Tahun 20..
<b>Jenjang Sekolah</b>	: SMP
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Fase / Kelas</b>	: D / VII
<b>Unit 2</b>	: Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Permainan Net Bola Voli
<b>Capaian Pembelajaran</b>	: Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
<b>Elemen Pembelajaran</b>	<p><b>Capaian :</b></p> <p><b>Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p><b>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk</li> </ul>

	<p>peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.</p> <p><b>Alokasi Waktu</b> : 15 JP (3 Kali pertemuan).</p>
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan net.</li> </ul>	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mandiri, dan gotong royong.</li> </ul>	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<p><b>Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan</b></p> <p><b>Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <p>a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle</p> <p>b. Aktivitas Gerak Berirama: tape</p> <p>c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit.</p> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak</b></p> <p>a. Laptop, LCD, lembar kerja</p>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li> </ul>	
<b>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maksimal 32 peserta didik</li> </ul>	
<b>G. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tatap muka.</li> </ul>	
<b>H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diskusi</li> <li>▪ Presentasi</li> <li>▪ Ceramah</li> <li>▪ Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)</li> <li>▪ Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies)</li> <li>▪ Strategi Kognitif (Cognitive Strategies)</li> <li>▪ Pengajaran Beregu (Team teaching)</li> </ul>
<b>KOMPONEN INTI</b>
<b>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Alur Tujuan Pembelajaran :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu memahami konsep aktivitas gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan di dalam permainan bola voli.</li> <li>2. Peserta didik mampu menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan dalam permainan bola voli.</li> <li>3. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan dalam permainan bola voli.</li> <li>4. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.</li> </ol>
<b>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik akan mempelajari pengetahuan tentang konsep, prinsip dan prosedur gerakan serta mempraktikkan gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan dalam permainan bola voli.</li> </ul>
<b>C. PERTANYAAN PEMANTIK</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang kalian ketahui tentang bola voli?</li> <li>2. Bagaimana pembelajaran permainan bola voli dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.</li> <li>3. Apa manfaat belajar permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari?</li> <li>4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola voli? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola voli tersebut!</li> <li>5. Cobalah bermain tebak gambar tentang gerakan bola voli yang akan dipelajari.</li> </ol>
<b>D. KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<b>Kegiatan Pembelajaran 1</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Pokok-Pokok Materi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerak spesifik <i>passing</i> bawah</li> <li>b. Gerak spesifik servis bawah</li> <li>c. Bermain bola voli dengan peraturan sederhana</li> </ol> </li> <li><b>2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran</b></li> </ol>

**a. Persiapan Pembelajaran :**

Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua.

**b. Kegiatan Pendahuluan**

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) memimpin pemanasan;
- 7) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta
- 8) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti *games*.

**Apersepsi**

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bola voli?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola voli dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
3. Apa manfaat belajar permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari?

4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola voli? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola voli tersebut!
5. Cobalah bermain tebak gambar tentang gerakan bola voli yang akan dipelajari.

### c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (d disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak *passing* bawah berpasangan atau berkelompok dengan bola dilambungkan teman tanpa dan melewati net serta *passing* bawah bola dilambungkan sendiri.
- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak servis bawah berpasangan atau berkelompok diawali dengan servis bawah bola tidak dilambungkan, lalu bola dilambungkan dan servis bawah melewati net dari jarak dekat hingga berjarak 9 meter.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
- 6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran *passing* bawah dan servis bawah, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

### d. Penutup

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin pendinginan.
- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

### 3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b> : .....
<b>KELOMPOK</b> : .....

**ANGGOTA :**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**PETUNJUK**

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!

Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

**Kegiatan Pembelajaran 2**

**1. Pokok-Pokok Materi**

- 1) Lapangan permainan bola voli
- 2) Gerak spesifik *passing* atas
- 3) Gerak spesifik servis atas
- 4) Bermain dengan peraturan yang sederhana

**2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

**a. Persiapan Pembelajaran :**

Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua.

**b. Kegiatan Pendahuluan**

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) memimpin pemanasan;
- 7) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta
- 8) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti *games*.

**Apersepsi**

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bola voli?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola voli dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
3. Apa manfaat belajar permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola voli? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola voli tersebut!

5. Cobalah bermain tebak gambar tentang gerakan bola voli yang akan dipelajari.

**c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (d disesuaikan dengan kondisi)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak passing atas berpasangan atau berkelompok diawali menangkap bola dari teman dengan telapak tangan, bola dilambungkan sendiri, bola dilambungkan teman dan passing atas melewati net.
- 3) 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak servis atas berpasangan atau berkelompok diawali dengan latihan memukul-mukul bola ke lantai, servis atas bola tidak dilambungkan, lalu bola dilambungkan dan servis atas melewati net dari jarak dekat hingga berjarak 9 meter.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
- 6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana
- 7) Selama kegiatan pembelajaran passing atas dan servis atas, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

**d. Penutup**

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin pendinginan.
- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalamannya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

**3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b>	:	.....
<b>KELOMPOK</b>	:	.....
<b>ANGGOTA</b>	:	
	1.	.....
	2.	.....
	3.	.....
	4.	.....

5. ....

**PETUNJUK**

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
  2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
  3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
  4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
  5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

**Kegiatan Pembelajaran 3**

**1. Pokok-Pokok Materi**

- a. Gerak spesifik *spike*
- c. Gerak spesifik *block*
- d. Bermain dengan peraturan yang sederhana

**2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

**a. Persiapan Pembelajaran :**

Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua.

**b. Kegiatan Pendahuluan**

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) memimpin pemanasan;
- 7) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta
- 8) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti *games*.

### **Apersepsi**

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bola voli?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola voli dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
3. Apa manfaat belajar permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola voli? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola voli tersebut!
5. Cobalah bermain tebak gambar tentang gerakan bola voli yang akan dipelajari.

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak spike berpasangan atau berkelompok diawali dengan memukul-mukul bola ke lantai di tempat, memukul bola pantulan ke teman dengan bola tidak dilambungkan dan dilambungkan, memukul bola dipegang dan dilambungkan teman di dekat net.

- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak bendungan berpasangan tanpa bola secara berhadapan di tengah lapangan dan di dekat net.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
- 6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran spike dan bendungan, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

**d. Penutup**

- 6) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 7) Memimpin pendinginan.
- 8) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalamannya.
- 9) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 10) Memimpin doa penutup.

**3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS</b> : .....</p> <p><b>KELOMPOK</b> : .....</p> <p><b>ANGGOTA</b> :</p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p> <p>4. ....</p> <p>5. ....</p>
<p style="text-align: center;"><b>PETUNJUK</b></p> <p>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</p> <p>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</p> <p>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</p>

4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

## F. REFLEKSI

Untuk mengetahui pembelajaran yang baru berlangsung itu menarik dan bermakna bagi peserta didik atau tidak; guru melakukan refleksi diri terhadap jalannya proses belajar agar kualitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya lebih meningkat.

Berikut contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain

1. Apakah pembelajaran tadi menarik dan bermanfaat buat kalian?
2. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik?
3. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang?
4. Apakah minggu depan sudah bisa melanjutkan ke materi berikutnya?
5. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran pertemuan berikutnya lebih menarik dan mudah dipahami?

Pertanyaan itu disampaikan guru kepada peserta didik secara klasikal atau individu sesuai kebutuhan. Hasil refleksi digunakan guru untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran ke depan.

**Contoh refleksi guru, sebagai berikut.**

### Lembar Refleksi Diri Guru

**Pokok Bahasan : Permainan Bola Basket**

**Pertemuan ke –**

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan

1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

## F. ASESMEN / PENILAIAN

### 1. Penilaian sikap

#### a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

Penilaian sikap dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, atau penilaian antarteman.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			

Contoh penilaian diri sendiri 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					

6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Teman Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			

Yang menilai : .....

Contoh penilaian antarteman 2

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						

Yang menilai : .....

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

## 2. Penilaian Pengetahuan

Teknik penilaian : tes lisan, tes tertulis atau penugasan

Bentuk instrumen : pilihan ganda, isian, atau esai

Instrumen : lembar soal

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!



Sikap kedua lengan dan perkenaan bola saat melakukan gerak spesifik passing bawah bola voli adalah ....

- A. dirapatkan dan diluruskan, perkenaan bola di pergelangan tangan
- B. dirapatkan dan diluruskan, perkenaan bola di lengan bawah
- C. diregangkan dan diluruskan, perkenaan bola di lengan atas
- D. diregangkan dan diluruskan, perkenaan bola di siku

## 3. Penilaian Keterampilan

Teknik penilaian : tes praktik, produk atau proyek

Bentuk instrumen : cek list atau skala likers

Instrumen : lembar pengamatan

Contoh instrumen : Tes Praktik

Lakukan gerak spesifik *passing* bawah, servis bawah dan *spike* permainan bola voli dengan prosedur gerak yang benar.

Berikan tanda cek (√) di kolom yang sudah disediakan!

### Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek gerakan yang dinilai	Kualitas gerakan			
		4	3	2	1
1.	Gerak spesifik <i>passing</i> bawah				
2.	Gerak spesifik servis bawah				
3.	Gerak spesifik <i>spike</i>				
<b>Jumlah skor maksimal</b>		<b>12</b>			

**Kriteria penilaian dan pedoman pemberian skor**

**a. Kriteria gerakan passing bawah yang dinilai:**

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu dengan kedua lutut direndahkan;
- 2) kedua lengan lurus dan rapat di depan badan dengan ibu jari sejajar menghadap arah datangnya bola;
- 3) pelaksanaan gerak *passing* bawah, ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan hingga setinggi bahu bersamaan dengan melangkah salah satu ke depan untuk menyongsong datangnya bola; serta
- 4) saat bola menyentuh kedua lengan bawah, posisi siku tetap terkunci, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

**Keterangan skor:**

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

**b. Kriteria gerakan servis bawah yang dinilai:**

- 1) berdiri posisi melangkah, lengan yang memukul bola di belakang badan setinggi pinggang, bola berada di depan badan setinggi pinggang atau lebih rendah;
- 2) ayunkan tangan yang memukul bola dari belakang ke depan bersamaan memindahkan berat badan ke depan;
- 3) pukul bola saat terlepas dari tangan yang memegang bola dengan tangan terbuka di bagian bawah tengah bola;
- 4) lengan yang memukul bola diayunkan ke depan arah net sambil memindahkan berat badan ke depan;

**Keterangan skor :**

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

**c. Kriteria gerakan spike yang dinilai**

- 1) Berdiri tegak dalam posisi melangkah, lengan lurus di samping badan dengan pandangan ke arah bola.
- 2) Lakukan awalan dua langkah pendek ke depan (kanan dan kiri) untuk persiapan melompat dengan mengayunkan kedua lengan ke belakang badan setinggi pinggang dengan tumpuan pada tumit.
- 3) Saat kedua kaki menolak dengan kuat, ayunkan kedua lengan ke depan untuk persiapan gerakan memukul.
- 4) Pukul bola pada bagian atas menggunakan telapak tangan dengan posisi lengan yang memukul lurus sepenuhnya.

**Keterangan skor :**

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan  
 Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan  
 Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan  
 Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

$$\text{Skor Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

**G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL**

**Pengayaan**

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

**LAMPIRAN**

**A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

Nama : .....

Kelas : .....

1. Silahkan kalian lakukan latihan (1) gerakan passing bawah berpasangan sebanyak 5 kali tanpa kesalahan, jika masih ada kesalahan latihannya diulang kembali

2. Silahkan kalian melakukan latihan (2) gerakan servis bawah sebanyak 5 kali melewati net dari garis servis, jika masih belum bisa, lakukan latihan pengulangan

Tgl	Jenis Latihan	Jumlah gerakan benar	Jumlah gerakan salah	Kesulitan yang dihadapi	Paraf orang tua

3. Coba kalian analisis cara melakukan gerakan servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas, spike dan bendungan dengan bahasa sendiri.

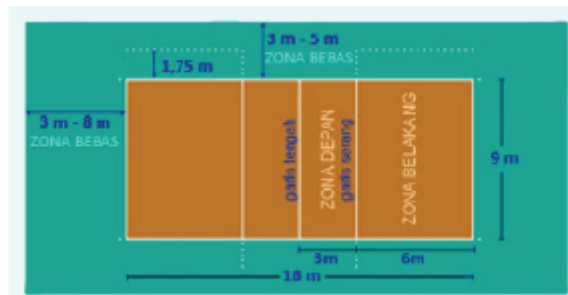
## B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

### Bahan Bacaan Peserta Didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK Buku Peserta didik atau mengamati bacaan berikut ini.

### Materi Pembelajaran Reguler

Lapangan berbentuk segi empat dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

Adapun gerak spesifik dalam permainan bola voli meliputi *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan.

### 1. Gerak spesifik *passing* bawah

Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu dengan kedua lutut direndahkan
- Kedua lengan lurus dan rapat di depan badan dengan ibu jari sejajar
- Sikap tubuh rileks dengan pandangan menghadap ke arah datangnya bola

Pelaksanaan gerak *passing* bawah

- Ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan hingga setinggi bahu bersamaan dengan melangkah salah satu kaki ke depan untuk menyongsong datangnya bola.

- b. Saat bola menyentuh kedua lengan bawah, posisi siku terkunci, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sikap akhir kembali seperti sikap awal (persiapan)



Gambar 2.2 Gerak spesifik *passing* bawah bola voli

## 2. Gerak spesifik servis bawah

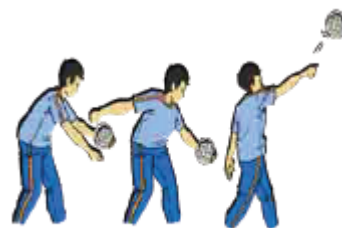
Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri posisi melangkah, kaki depan berlawanan dengan tangan yang memukul bola
- Bola dipegang salah satu telapak tangan di depan badan setinggi pinggang atau lebih rendah
- Berat badan di kaki belakang, lengan yang memukul bola berada di belakang badan setinggi pinggang

Pelaksanaan gerak spesifik servis bawah

- Ayunkan tangan yang memukul bola dari belakang ke depan bersamaan memindahkan berat badan ke depan
- Sesaat sebelum memukul bola, tangan kiri yang memegang bola melepaskan bola untuk dipukul
- Pukul bola dengan tangan terbuka di bagian bawah tengah bola

Gerakan lanjutan setelah bola dipukul, lengan yang memukul diayunkan ke depan arah net sambil memindahkan berat badan ke depan.



Gambar 2.3 Gerak spesifik servis bawah bola voli

## 3. Gerak spesifik *passing* atas

Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki terbuka.
- Kedua lengan dengan siku ditekuk dan jari-jari tangan terbuka berada di depan muka.

c. Kedua lutut sedikit direndahkan, pandangan ke arah datangnya bola.

Pelaksanaan gerakan

- Terima dan dorong bola dengan dua ruas persendian teratas dari jari-jari dan ibu jari.
- Luruskan kedua lengan secara bersamaan diikuti dengan meluruskan kedua kaki untuk membantu mendorong bola ke sasaran.
- Arahkan bola ke sasaran sesuai ketinggian yang diinginkan.

Gerak lanjutan, luruskan kedua lengan pada saat bola lepas dari jari-jari tangan, pindahkan berat badan ke arah jalannya bola.

#### 4. Gerak spesifik servis atas

Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki melangkah tidak terlalu lebar
- Kaki kiri di depan (jika memukul dengan tangan kanan), berat badan berada di kedua kaki

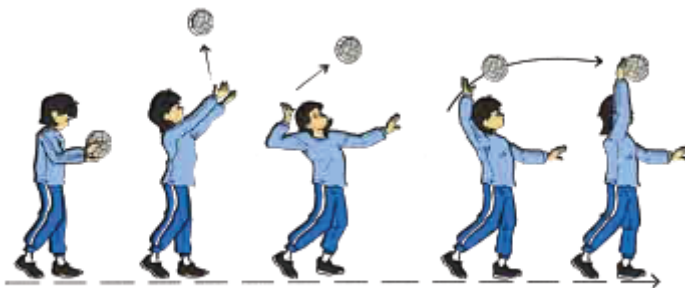


Gambar 2.4 Pembelajaran *passing* atas

c. Bola dipegang tangan kiri di depan dada dengan posisi siku sedikit ditekuk, bahu agak sejajar dengan net

Pelaksanaan gerakan

- Lemparkan bola ke atas tidak terlalu tinggi bersamaan dengan menarik siku lengan yang memukul bola ke atas, tangan berada di dekat telinga.
- Ayunkan lengan yang memukul ke arah bola dengan perhatian penuh kepada bola.
- Pukul bola dengan telapak tangan terbuka pada bagian belakang tengah bola.



Gambar 2.5 Pembelajaran servis atas

#### 5. Gerak spesifik *spike*

Sikap awal (sikap persiapan)

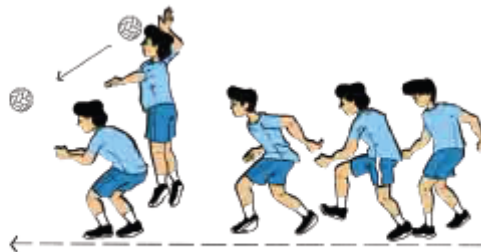
- Berdiri tegak dan relaks dalam posisi melangkah.
- Lengan lurus di samping badan, pandangan ke arah datangnya bola.

Pelaksanaan gerakan

- Lakukan awalan dua langkah pendek ke depan (kanan dan kiri) untuk persiapan meloncat.

- b. Ayunkan kedua lengan ke belakang badan setinggi pinggang dengan tumpuan pada tumit.
- c. Saat kedua kaki menolak dengan kuat, ayunkan kedua lengan ke depan untuk persiapan gerakan memukul (lengan yang memukul lurus ke atas, lengan lain di depan muka).
- d. Pukul bola pada bagian atas menggunakan telapak tangan dengan posisi lengan yang memukul lurus sepenuhnya.
- e. Tekuk pergelangan tangan yang memukul dengan sepuh tenaga, pandangan mengikuti arah bola.

Gerak lanjutan mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk untuk meredam berat badan.



Gambar 2.6 Pembelajaran spike

## Bahan Bacaan Guru

### 1. Pembelajaran *passing* bawah berpasangan

Peserta didik A bertugas melambungkan bola kepada peserta didik B yang bertugas melakukan *passing* bawah, kemudian berganti peran. Latihan ini bisa dilakukan secara berkelompok, jika bolanya terbatas.

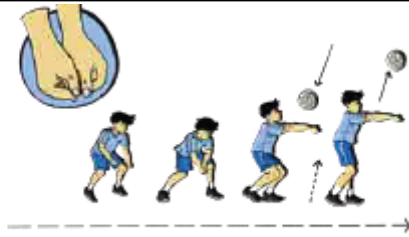


Gambar 2.7 Pembelajaran *passing* bawah berpasangan

### 2. Pembelajaran *passing* bawah bola dilambungkan

Melambungkan bola ke atas, kedua lengan rapat dan lurus ke depan menunggu jatuhnya bola untuk dilakukan gerakan *passing* bawah.

Latihan ini dilakukan di tempat dan sambil maju.



Gambar 2.8 Pembelajaran passing bawah bola dilambungkan

### 3. Pembelajaran *passing* bawah melewati net

Latihan *passing* bawah yang ditengahnya dibatasi net atau tali. Satu peserta didik bertugas melambungkan melewati net/tali, peserta didik lain menerima bola dengan gerakan *passing* bawah ke arah peserta didik yang melambungkan bola. Latihan ini bisa dilakukan dengan berpasangan atau berkelompok.



Gambar 2.9 Pembelajaran *passing* bawah melewati net

### 4. Pembelajaran servis bawah berpasangan

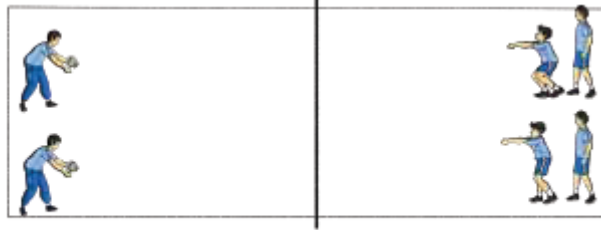
Peserta didik A melakukan pukulan servis bawah ke arah peserta didik B yang menjadi pasangannya. Setelah menerima bola, peserta didik B melakukan pukulan servis bawah ke peserta didik A yang dimulai jarak terpendek hingga terjauh sesuai kondisi.



Gambar 2.10 Pembelajaran servis bawah berpasangan

### 5. Pembelajaran servis bawah melewati net

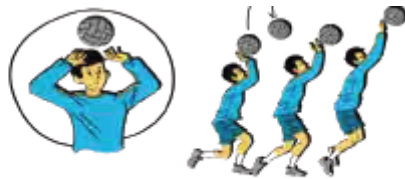
Latihan servis bawah berpasangan atau berkelompok melewati net atau tali. Peserta didik A melakukan servis bawah melewati net/tali ke peserta didik B, kemudian berganti peran, mulai jarak dekat hingga jarak sebenarnya sekitar 9 meter.



Gambar 2.11 Pembelajaran servis bawah melewati net

### 6. Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan sendiri

Peserta didik memegang bola lalu bola tersebut dilambungkan ke atas dan diterima dengan telapak jari tangan untuk kembali didorong bola ke atas menggunakan bagian dua ruas pertama dari semua jari-jari tangan.



Gambar 2.12: Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan

### 7. Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan teman

Peserta didik A bertugas melambungkan bola kepada peserta didik B yang bertugas melakukan *passing* atas, kemudian ganti peran dengan jarak disesuaikan dengan kondisi. Latihan bisa dilakukan berkelompok.



Gambar 2.13: pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan teman

### 8. Pembelajaran *passing* atas melewati net

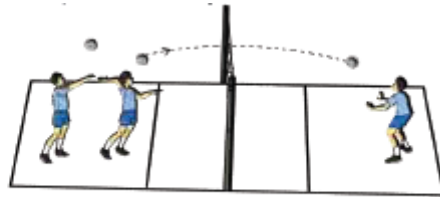
Latihan *passing* atas yang di tengahnya dibatasi net atau tali. Satu peserta didik bertugas melambungkan melewati net/tali, peserta didik lain menerima bola dengan gerakan *passing* bawah ke arah pemain yang melambungkan bola. Latihan dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.



Gambar 2.14: Pembelajaran *passing* atas melewati net

### 9. Pembelajaran servis atas berhadapan

Peserta didik A memegang bola, lalu melakukan pukulan servis atas ke arah peserta didik B kemudian peserta didik B melakukan servis atas ke arah peserta didik A, dan seterusnya.



Gambar 2.15: Pembelajaran servis atas melewati net berhadapan

### 10. Pembelajaran servis atas dengan dipantulkan ke lantai

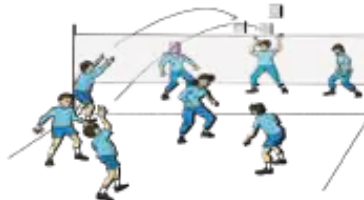
Posisi berdiri sambil memegang bola, peserta didik A memukul bola ke lantai hingga memantul ke peserta didik B. Selanjutnya peserta didik B yang menangkap bola melakukan gerakan memukul bola seperti peserta didik A. Latihan ini bisa dilakukan berpasangan atau berkelompok.



Gambar 2.16: Pembelajaran servis atas dengan pantulan ke teman

### 11. Pembelajaran servis atas melewati net

Latihan servis atas secara berpasangan atau berkelompok yang ditengahnya dibatasi net atau tali. Pemain A melakukan servis atas melewati net/tali ke pemain B. Setelah menangkap bola, pemain B melakukan servis atas ke pemain A dengan melewati net/tali, mulai jarak dekat hingga jarak sekitar 9 meter.



Gambar 2.17 Pembelajaran servis atas melewati net

### 12. Pembelajaran spike berpasangan dan berkelompok

Posisi berdiri sambil memegang bola, peserta didik melambungkan bola ke atas lalu di pukul ke depan dengan seluruh bagian telapak (*spike*) menyentuh lantai sebelum ditangkap oleh peserta didik lain. Peserta didik yang menangkap bola melakukan gerakan memukul bola (*spike*) dengan cara dilambungkan ke arah pasangannya.



Gambar 2.18: Pembelajaran spike berpasangan atau berkelompok

### 13. Pembelajaran *spike* tanpa bola

- a. Secara berkelompok berdiri menghadap net.
- b. melangkah pendek ke depan 2 langkah lalu menolakkan kedua kaki hingga tubuh ke atas.
- c. lakukan gerakan memukul bola (*spike*) dengan telapak tangan dalam posisi lengan lurus ke atas.
- d. mendarat dua kaki dengan lutut ditekuk (mengeper).

### C. GLOSARIUM

**permainan net (net/wall games)** permainan yang dipisahkan oleh net/jaring

### D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- ..... 2002 *Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust*
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- ..... 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEment Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- ..... 2012, *Fundamental skills, sport New Zealand* [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara

..... 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara

Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/ M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.

Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara

Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung

Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK

Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

<https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi>

Mengetahui  
Kepala SRMP 15 Mojokerto,

Mojokerto, 26 Agustus 2025  
Guru Mata Pelajaran

**Heri Susanto, S.Pd., M.M**  
NIP. 197107051994011001

**Kartikasari Dewi Iradnus, S.Pd., Gr**  
NIP. 199908182025212028

## MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

### PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
<b>Penyusun</b>	: .....
<b>Instansi</b>	: SMP .....
<b>Tahun Penyusunan</b>	: Tahun 20..
<b>Jenjang Sekolah</b>	: SMP
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Fase / Kelas</b>	: D / VII
<b>Unit 3</b>	: Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Permainan Lapangan kasti
<b>Capaian Pembelajaran</b>	: Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
<b>Elemen Pembelajaran</b>	<b>Capaian :</b> <b>Elemen Keterampilan Gerak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <b>Elemen Pengetahuan Gerak.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <b>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta</li> </ul>

<b>Alokasi Waktu</b>	didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani. : 27 JP (3 Kali pertemuan).
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan.</li> </ul>	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mandiri, dan gotong royong.</li> </ul>	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<p><b>Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan</b></p> <p><b>a. Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <p>a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle</p> <p>b. Aktivitas Gerak Berirama: tape</p> <p>c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit.</p> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak</b></p> <p>a. Laptop, LCD, lembar kerja</p>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li> </ul>	
<b>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maksimal 32 peserta didik</li> </ul>	
<b>G. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tatap muka.</li> </ul>	
<b>H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diskusi</li> <li>▪ Presentasi</li> <li>▪ Ceramah</li> <li>▪ Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)</li> <li>▪ Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)</li> <li>▪ Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies)</li> <li>▪ Strategi Kognitif (Cognitive Strategies)</li> <li>▪ Pengajaran Beregu (Team teaching)</li> </ul>	

<b>KOMPONEN INTI</b>
<b>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<p><b>Alur Tujuan Pembelajaran :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>2. Peserta didik mampu mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebhinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.</li> </ol>
<b>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik akan mempelajari pengetahuan tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti</li> </ul>
<b>C. PERTANYAAN PEMANTIK</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan kasti?</li> <li>2. Bagaimana pembelajaran permainan kasti dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berakhlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?</li> <li>3. Apa manfaat belajar permainan kasti dalam kehidupan sehari-hari?</li> <li>4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan kasti? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas kasti tersebut.</li> <li>5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan kasti yang akan dipelajari!</li> </ol>
<b>D. KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<b>Kegiatan Pembelajaran 1</b>
<p><b>1. Pokok-Pokok Materi</b></p> <p>Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan peserta didik.</p> <p><b>2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran</b></p> <p><b>a. Persiapan Pembelajaran :</b></p> <p>Guru mempersiapkan sarana dan pra sarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, seperti contoh : 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) <i>stop watch</i>; 5) <i>cones</i> atau</p>

corong; 6) bola (tidak harus bola standar, dapat digantikan dengan tenis, atau bola buatan sendiri dari gulungan kerta/plastik bekas); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);
- 2) menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,;
- 3) menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan;
- 4) menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung;
- 5) menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri dari penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan;
- 6) menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan;
- 7) mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan;
- 8) mengintegrasikan pendidikan karakter; dan
- 9) melakukan pemanasan

### **Apersepsi**

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan kasti?
2. Bagaimana pembelajaran permainan kasti dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan kasti dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan kasti? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas kasti tersebut.
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan kasti yang akan dipelajari!

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat pemanasan).
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bolasatu tangan, lempar tangkap bola berganti tangan, memantulkan bola ke lantai, menggelindingkan bola, lempar tangkap bola berpasangan, dan lempar tangkap bola berkelompok.
- 3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola satu tangan, lempar tangkap bola berganti tangan, memantulkan bola ke lantai, menggelindingkan bola, lempar tangkap bola berpasangan, dan lempar tangkap bola berkelompok.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

#### **d. Penutup**

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran permainan kasti menggunakan buku ini diharapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pengalaman belajar..
- 4). Bimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Bersama Guru peserta didik menuju kelas untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

#### **3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b>	:	.....
<b>KELOMPOK</b>	:	.....
<b>ANGGOTA</b>	:	
		1. ....

2. .... 3. .... 4. .... 5. ....																
<p><b>PETUNJUK</b></p> <p>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</p> <p>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</p> <p>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</p> <p>4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!</p> <p>5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!</p> <p>Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!</p>																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th style="padding: 5px;">Nama dan Jenis Gerakan</th> <th style="padding: 5px;">Cara Melakukan</th> <th style="padding: 5px;">Kesalahan Yang Terjadi</th> <th style="padding: 5px;">Gambar Bantuan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan												
Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan													

**Kegiatan Pembelajaran 2**

**1. Pokok-Pokok Materi**

- a. Gerak spesifik melempar bola atas, lemparan samping, lemparan bola menyusur lantai, dan lemparan bola bawah lurus.
- b. Gerak spesifik menangkap bola lurus, menangkap bola menyusur tanah, dan menangkap bola atas.
- c. Bermain lempar tangkap bola berkelompok. Materi lebih lengkap terdapat pada Bahan Bacaan Peserta didik.

**2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

- a. **Persiapan Pembelajaran :**

Guru mempersiapkan sarana dan pra sarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, seperti contoh : 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus bola standar, dapat digantikan dengan tenis, atau bola buatan sendiri dari gulungan kerta/plastik bekas); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);
- 2) menyampaikan informasi tentang materi yang akan dipelajari,;
- 3) menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan;
- 4) menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung;
- 5) menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri dari penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan;
- 6) menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan;
- 7) mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan;
- 8) mengintegrasikan pendidikan karakter; dan
- 9) melakukan pemanasan

### **Apersepsi**

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan kasti?
2. Bagaimana pembelajaran permainan kasti dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan kasti dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan kasti? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas kasti tersebut.
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan kasti yang akan dipelajari!

**c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat pemanasan).
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan, lempar tangkap bola berpasangan, melempar dan menangkap bola berkelompok, serta lempar tangkap bola melingkar.
- 3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola sendiri, lempar tangkap bola berpasangan, melempar dan menangkap bola berkelompok, lempar tangkap bola melingkar.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap lanjutan, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama dan mandiri.
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

**d. Penutup**

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran permainan kasti menggunakan buku ini diharapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pengalaman belajar..
- 4). Bimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Bersama Guru peserta didik menuju kelas untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

**3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b>	:	.....
<b>KELOMPOK</b>	:	.....
<b>ANGGOTA</b>	:	
	1.	.....
	2.	.....
	3.	.....

4. ....

5. ....

**PETUNJUK**

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
  2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
  3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
  4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
  5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

**Kegiatan Pembelajaran 3**

**1. Pokok-Pokok Materi**

- a. Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti.
- b. Gerak spesifik memukul bola kasti.
- c. Gerak spesifik berlari menuju tempat hinggap.
- d. Bermain kasti.

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan Peserta didik

**2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

**a. Persiapan Pembelajaran :**

Guru mempersiapkan sarana dan pra sarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, seperti contoh : 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau

corong; 6) bola (tidak harus bola standar, dapat digantikan dengan tenis, atau bola buatan sendiri dari gulungan kerta/plastik bekas); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);
- 2) menyampaikan informasi tentang materi yang akan dipelajari,;
- 3) menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan;
- 4) menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung;
- 5) menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri dari penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan;
- 6) menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan;
- 7) mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan;
- 8) mengintegrasikan pendidikan karakter; dan
- 9) melakukan pemanasan

### **Apersepsi**

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan kasti?
2. Bagaimana pembelajaran permainan kasti dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan kasti dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan kasti? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas kasti tersebut.
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan kasti yang akan dipelajari!

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat pemanasan).

- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan, memegang pemukul, memukul bola di atas wadah, memukul dengan bola dilempar sendiri, memukul dengan bola dilempar teman, memukul bola dilanjutkan berpindah tempat, memukul bola dari berbagai arah, berlari menuju *base*/tempat hinggap, dan bermain kasti.
- 3) Peserta didik melakukan gerak memegang pemukul, memukul bola di atas wadah, memukul dengan bola dilempar sendiri, memukul dengan bola dilempar teman, memukul bola dilanjutkan berpindah tempat, memukul bola dari berbagai arah, berlari menuju *base*/ tempat hinggap, dan bermain kasti.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran memegang alat pemukul dan cara memukul bola kasti, mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila..
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

#### d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran permainan kasti menggunakan buku ini diharapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pengalaman belajar..
- 4). Bimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Bersama Guru peserta didik menuju kelas untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

### 3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b>	: .....
<b>KELOMPOK</b>	: .....
<b>ANGGOTA</b>	:
	1. ....
	2. ....
	3. ....

4. ....

5. ....

**PETUNJUK**

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
  2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
  3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
  4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
  5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

**F. REFLEKSI**

Kegiatan refleksi yang dilakukan guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri.

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

Manfaat hasil belajar hari ini. Tuliskan kesan yang Kalian rasakan tentang pembelajaran permainan lapangan kasti dengan mcoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat!

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

**Lembar Refleksi Diri Guru**

**Pokok Bahasan : Permainan lapangan kasti**

**Pertemuan ke –**

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

**F. ASESMEN / PENILAIAN**

**1. Penilaian sikap**

**a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK**

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, penilaianan antarteman dalam pembelajaran kasti guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang	Tindak lanjut
----	------	--------------------	--	------------	---------------

				<b>Diamati</b>	
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			

Contoh penilaian diri sendiri 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					

2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		

5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Teman Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			
<b>Yang menilai : .....</b>			

Contoh penilaian antarteman 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					

8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						
<b>Yang menilai : .....</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

**2. Penilaian Pengetahuan**

- a. Teknik : Tes Tulis
- b. Bentuk : Pilihan Ganda

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!



Arah lemparan dalam gambar adalah ....

- A. Lurus
- B. Melambung
- C. Mendatar
- D. Menyusur tanah

**Kunci: A. Lurus**

**3. Penilaian Keterampilan**

- a. Teknik : Tes Keterampilan
- b. Bentuk : Unjuk kerja
- c. Contoh Instrumen Penilaian proses

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Melempar bola	Kaki		

		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
2.	Memukul bola	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
<b>Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir</b>				

### G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

#### Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

### LAMPIRAN

**A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari. Lakukan lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, dan catat jumlah hasil lempar tangkap.

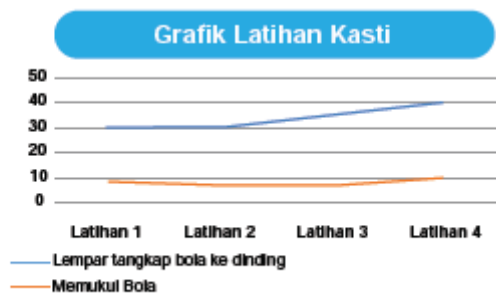
1. Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah hasil lempar tangkap.
2. Memukul bola kesempatan 10 kali.

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/tgl	1	2	3	4	5
Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit					
Memukul bola kesempatan 10 kali					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!



Gambar 3.1 Grafik latihan kasti

**B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK**

**Bahan Bacaan Peserta Didik**

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan dibawah ini.

1. Gerak lempar tangkap bola dengan satu tangan



Gambar 3.2 Lempar tangkap bola satu tangan

2. Melempar tangkap bola berganti tangan di tempat



Gambar 3.3 Lempar tangkap bola berganti tangan

3. Melempar tangkap bola satu tangan sambil jalan



Gambar 3.4 Lempar tangkap bola satu tangan sambil berjalan

4. Menggelindingkan bola dengan satu tangan



Gambar 3.5 Menggelindingkan bola kasti sambil berjalan

5. Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan di tempat



Gambar 3.6 Memantul-mantulkan bola ke lantai di tempat

6. Memantulkan bola ke lantai berganti tangan di tempat



Gambar 3.7 Memantulkan bola ke lantai berganti tangan

7. Melempar tangkap bola di udara



Gambar 3.8 Lempar tangkap bola atas satu tangan

8. Lempar tangkap bola berpasangan



Gambar 3.9 Lempar tangkap bola pantul berpasangan

9. Lempar tangkap bola berkelompok



Gambar 3.10 Lempar tangkap bola pantul berkelompok

10. Melempar bola atas



Gambar 3.11 Melempar bola atas

12. Lemparan bola samping



Gambar 3.12 Melempar bola samping

13. Lemparan bola menyusur lantai/tanah



Gambar 3.13 Melempar bola menyusur tanah

14. Lemparan bola bawah lurus 15. Variasi menangkap bola



Gambar 3.14 Melempar bola lurus



Gambar 3.15 Menangkap bola lurus

16. Menangkap bola menyusur tanah



Gambar 3.16 Menangkap bola menyusur lantai

17. Menangkap bola atas

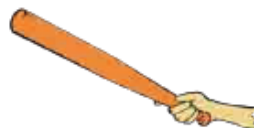


Gambar 3.17 Menangkap bola atas

18. Memegang alat pemukul



Gambar 3.18 Memegang alat pemukul kasti dua tangan



Gambar 3.19 Memegang alat pemukul kasti satu tangan

19. Berlari menuju tempat hinggap



Gambar 3.20 Berlari menuju tempat hinggap

**Bacaan Guru**

**1. Pembelajaran lempar tangkap bola satu tangan**

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat baris dengan jarak rentangan dua tangan.
- b. Tiap peserta didik memegang bola (atau modifikasi bola).
- c. Guru meminta tiap peserta didik melemparkan bola ke atas dengan tangan kanan lalu menangkap bola tersebut dengan tangan kanan.
- d. Setelah melempar bola dengan tangan kanan dilanjutkan dengan melempar bola menggunakan tangan kiri.
- e. Peserta didik menemukan gerakan lempar tangkap bola yang nyaman untuk dirinya.

Dengan formasi sama guru melakukan pembelajaran tangkap bola berganti tangan, dan memantulkan bola ke lantai. Dengan tangan kanan dan kiri, menggelindingkan bola.

## **2. Pembelajaran lempar tangkap bola berpasangan**

- a. Guru mengubah barisan peserta didik menjadi berdiri berpasangan dengan jarak 5 meter, A melempar bola atas, B menangkap bola depan badan, B melempar bola atas, A menangkap bola depan badan dan lakukan dengan berganti posisi.
- b. Guru mengamati gerakan peserta didik saat melakukan gerak,
- c. Variasi pembelajaran dapat dilakukan guru, antara lain peserta didik melakukan lemparan bola atas, lemparan bola samping, lemparan bola menyusur tanah sedangkan menangkap bola divariasikan dengan menangkap bola atas, menangkap bola lurus, dan menangkap bola menyusur tanah.



Gambar 3.21 Pembelajaran melempar bola atas

## **3. Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok**

- a. Guru mengubah barisan peserta didik menjadi berdiri berbanjar dengan jarak antar peserta didik 5 meter, A melempar bola, B menangkap bola kemudian berputar dilanjutkan melempar bola, C menangkap bola dilanjutkan dengan melempar bola ke arah B lakukan dengan berganti posisi.
- b. Guru mengamati gerakan peserta didik saat melakukan gerak,
- c. Variasi pembelajaran yang dapat dilakukan guru, antara lain peserta didik melakukan lemparan bola atas, lemparan bola samping, lemparan bola menyusur tanah sedangkan menangkap bola divariasikan dengan menangkap bola atas, menangkap bola lurus, dan menangkap bola menyusur tanah.



Gambar 3.22 Pembelajaran melempar bola atas

#### **4. Pembelajaran lempar tangkap bola melingkar**

Peserta didik melempar bola ke arah teman yang berdiri dalam posisi melingkar, dan dilakukan secara kebalikannya.



Gambar 3.23 Lempar bola kelompok melingkar

#### **5. Pembelajaran memukul bola di atas wadah**

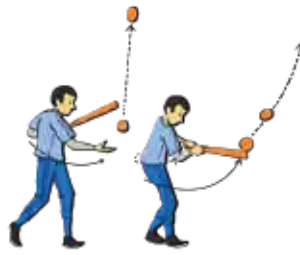
- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan satu berbanjar, menghadap wadah pemukul.
- Satu persatu peserta didik melakukan gerak memukul bola, setelah selesai menyerahkan pemukul ke peserta didik di belakangnya, dilanjutkan mengambil bola yang dipukul, lalu kembali ke barisan belakang.
- Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.24 Memukul bola di atas wadah

#### **6. Pembelajaran memukul dengan bola dilempar**

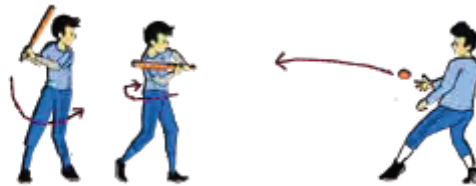
- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan satu berbanjar, menghadap lapangan.
- Satu persatu peserta didik melakukan gerak memukul bola yang dilambungkan sendiri, setelah selesai menyerahkan pemukul ke peserta didik di belakangnya, dilanjutkan mengambil bola yang dipukul, lalu kembali ke barisan belakang.
- Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.25 Memukul bola dilambungkan sendiri

### 7. Pembelajaran memukul dengan bola dilempar teman

- Guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok dalam satu banjar yang saling berhadapan dengan jarak 6 meter.
- Satu banjar pemukul, satu banjar pelempar.
- Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan kembali ke barisan belakang.
- Pemukul memukul bola selesai setelah itu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu kembali kebarisan belakang.
- Setelah semua peserta didik melakukan pukulan atau lemparan, berganti posisi.
- Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.26 Memukul bola dilambungkan teman

- Guru dapat memvariasikan pembelajaran memukul bola seperti dalam gambar 3.26 dan 3.27.



Gambar 3.27 Memukul bola tipuan bola dilambungkan teman

### 8. Pembelajaran memukul bola dilanjutkan berpindah tempat.

- Guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok dalam satu banjar yang saling berhadapan dengan jarak 6 meter.
- Satu banjar pemukul, satu banjar pelempar.
- Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan menuju barisan belakang kelompok pemukul.
- Pemukul memukul bola selesai lalu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu menuju barisan belakang kelompok pelempar.
- Lakukan pembelajaran dengan variasi pukulan dan lemparan.

- f. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



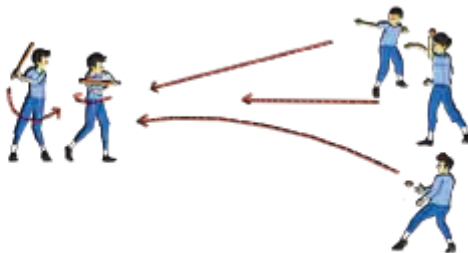
Gambar 3.28 Memukul bola berpindah tempat

### 9. Pembelajaran memukul bola dari berbagai arah

- Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok.
- Kelompok pemukul, kelompok pelempar bola atas, bola lurus dan bola samping.
- Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan menuju barisan belakang kelompok berikutnya.
- Pemukul memukul bola, lalu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu menuju barisan belakang kelompok berikutnya.

Lakukan pembelajaran dengan pukulan dan lemparan.

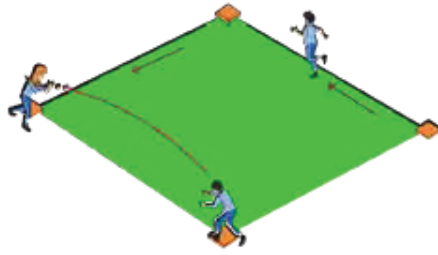
- Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.29 Memukul bola dari berbagai arah

### 10. Pembelajaran berlari menuju *base*/tempat hinggap

- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan dua berbanjar, menghadap lapangan.
- Satu persatu peserta didik melempar bola, bersamaan dengan itu peserta didik lainnya berlari menuju *base*/tempat hinggap, lalu kembali ke barisan belakang.
- Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.30 Berlari menuju tempat hinggap

### 11. Pembelajaran bermain kasti

Guru membagi Peserta didik menjadi dua kelompok, kelompok A dan kelompok B, bermain kasti dengan aturan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah.



Gambar 3.31 Bermain kasti

## C. GLOSARIUM

Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

## D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- ..... 2002 *Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust*
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- ..... 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEMENT Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- ..... 2012, *Fundamental skills, sport New Zealand* [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- ..... 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK
- Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

<https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi>

Mengetahui  
Kepala SRMP 15 Mojokerto,

Mojokerto, 26 Agustus 2025  
Guru Mata Pelajaran

**Heri Susanto, S.Pd., M.M**  
NIP. 197107051994011001

**Kartikasari Dewi Iradnus, S.Pd., Gr**  
NIP. 199908182025212028

## MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

### PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
<b>Penyusun</b>	: .....
<b>Instansi</b>	: SMP .....
<b>Tahun Penyusunan</b>	: Tahun 20..
<b>Jenjang Sekolah</b>	: SMP
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Fase / Kelas</b>	: D / VII
<b>Unit 4</b>	: Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Bela diri
<b>Capaian Pembelajaran</b>	: Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
<b>Elemen Pembelajaran</b>	<p><b>Capaian :</b> Elemen Keterampilan Gerak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p>Elemen Pengetahuan Gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta</li> </ul>

<b>Alokasi Waktu</b>	didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani. : 9 JP (3 Kali pertemuan).
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Mempraktikkan gerak olahraga bela diri.</li></ul>	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif</li></ul>	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<p><b>Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan</b></p> <p><b>Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <p>a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle</p> <p>b. Aktivitas Gerak Berirama: tape</p> <p>c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit.</p> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak</b></p> <p>a. Laptop, LCD, lembar kerja</p>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li></ul>	
<b>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Maksimal 32 peserta didik</li></ul>	
<b>G. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Tatap muka.</li></ul>	
<b>H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Diskusi</li><li>Presentasi</li><li>Ceramah</li><li>Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching)</li><li>Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching)</li><li>Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)</li></ul>	

- Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)
- Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies)
- Strategi Kognitif (Cognitive Strategies)
- Pengajaran Beregu (Team teaching)

## **KOMPONEN INTI**

### **A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **Alur Tujuan Pembelajaran :**

1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.
2. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
5. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

### **B. PEMAHAMAN BERMAKNA**

- Peserta didik dapat menjelaskan materi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.

### **C. PERTANYAAN PEMANTIK**

1. Apa yang kalian ketahui tentang bela diri pencak silat?
2. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan pencak silat? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas pencak silat tersebut.
3. Cobalah bermain tebak gambar gerakan silat yang akan dipelajari!

### **D. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **Kegiatan Pembelajaran 1**

##### **1. Pokok-Pokok Materi**

- a. Sejarah singkat bela diri pencak silat
- b. Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat
- c. Gerak spesifik pukulan pencak silat

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

##### **2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran**

###### **a. Persiapan Pembelajaran :**

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman.

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi barisan, atau berbanjar sesuai kondisi lapangan; serta
- 7) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis atau bentuk lain seperti *games*.

### **Apersepsi**

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi yang bisa dilakukan guru misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bela diri pencak silat?
2. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan pencak silat? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas pencak silat tersebut.
3. Cobalah bermain tebak gambar gerakan silat yang akan dipelajari!

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 barisan (disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru menjelaskan secara singkat tentang sejarah olahraga bela diri pencak silat di Indonesia.
- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak beberapa macam kuda-kuda dalam bela diri pencak silat secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
- 4) Guru meminta peserta didik melakukan beberapa macam latihan gerak serangan tangan (pukulan) secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.

- 5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 6) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
- 7) Selama kegiatan pembelajaran kuda-kuda dan pukulan pencak silat, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif
- 8) Guru melakukan penilaian proses pembelajaran

**d. Penutup**

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin latihan pendinginan.
- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

**3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS</b> : .....</p> <p><b>KELOMPOK</b> : .....</p> <p><b>ANGGOTA</b> :</p> <p>1. ....</p> <p>2. ....</p> <p>3. ....</p> <p>4. ....</p> <p>5. ....</p>
<p style="text-align: center;"><b>PETUNJUK</b></p> <p>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</p> <p>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</p> <p>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</p>

4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

## Kegiatan Pembelajaran 2

### 1. Pokok-Pokok Materi

- a. Peraturan pertandingan pencak silat
- b. Gerak spesifik langkah pencak silat
- c. Gerak spesifik serangan kaki pencak silat

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

### 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman.

#### b. Kegiatan Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;

- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi barisan, atau berbanjar sesuai kondisi lapangan; serta
- 7) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis atau bentuk lain seperti *games*.

### **Apersepsi**

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi yang bisa dilakukan guru misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bela diri pencak silat?
2. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan pencak silat? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas pencak silat tersebut.
3. Cobalah bermain tebak gambar gerakan silat yang akan dipelajari!

### **c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 barisan (d disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru menjelaskan secara singkat tentang peraturan sederhana bela diri pencak silat.
- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak beberapa macam pola langkah dalam bela diri pencak silat secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
- 4) Guru meminta peserta didik melakukan beberapa macam latihan gerak serangan kaki (tendangan) secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
- 5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 6) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
- 7) Peserta didik menampilkan hasil belajar latihan pola langkah dan tendangan pencak silat secara berkelompok dengan semangat, percaya diri, dan kerjasama.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran langkah dan serangan kaki pencak silat, peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri,
- 9) Guru melakukan penilaian proses pembelajaran.

### **d. Penutup**

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin latihan pendinginan.

- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalamannya belajarnya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

### **3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS</b> : .....</p> <p><b>KELOMPOK</b> : .....</p> <p><b>ANGGOTA</b> :</p> <p style="padding-left: 40px;">1. ....</p> <p style="padding-left: 40px;">2. ....</p> <p style="padding-left: 40px;">3. ....</p> <p style="padding-left: 40px;">4. ....</p> <p style="padding-left: 40px;">5. ....</p>																
<p><b>PETUNJUK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</li> <li>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</li> <li>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</li> <li>4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!</li> <li>5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!</li> </ol> <p>Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!</p>																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th style="padding: 5px;">Nama dan Jenis Gerakan</th> <th style="padding: 5px;">Cara Melakukan</th> <th style="padding: 5px;">Kesalahan Yang Terjadi</th> <th style="padding: 5px;">Gambar Bantuan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan												
Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan													

### Kegiatan Pembelajaran 3

#### 1. Pokok-Pokok Materi

- a. Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat
- b. Gerak spesifik elakan dalam pencak silat
- c. Gerak spesifik hindaran dalam pencak silat

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

#### 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

##### a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman.

##### b. Kegiatan Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi barisan, atau berbanjar sesuai kondisi lapangan; serta
- 7) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis atau bentuk lain seperti *games*.

##### Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi yang bisa dilakukan guru misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bela diri pencak silat?

2. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan pencak silat? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas pencak silat tersebut.
3. Cobalah bermain tebak gambar gerakan silat yang akan dipelajari!

**c. Kegiatan Inti**

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 barisan (d disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru menjelaskan secara singkat tentang prosedur gerak tangkisan, elakan dan hindaran.
- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan praktik gerak tangkisan, elakan dan hindaran bela diri pencak silat secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
- 4) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak tangkisan, elakan dan hindaran secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
- 5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 6) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
- 7) Peserta didik menerapkan hasil belajar dari praktik latihan gerak tangkisan, elakan dan hindaran bela diri pencak silat secara berkelompok di depan kelas dengan semangat, percaya diri, dan kerjasama yang baik.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran tangkisan, elakan dan hindaran peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri.
- 9) Guru melakukan penilaian proses pembelajaran.

**d. Penutup**

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin latihan pendinginan.
- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalamannya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

**3. Kegiatan Alternatif**

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b>	:	.....
<b>KELOMPOK</b>	:	.....
<b>ANGGOTA</b>	:	
	1.	.....
	2.	.....

3. .... 4. .... 5. ....																
<b>PETUNJUK</b>  1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)! 3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan! Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; background-color: #e6f2ff;"> <thead> <tr> <th style="padding: 5px;">Nama dan Jenis Gerakan</th> <th style="padding: 5px;">Cara Melakukan</th> <th style="padding: 5px;">Kesalahan Yang Terjadi</th> <th style="padding: 5px;">Gambar Bantuan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan												
Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan													

**F. REFLEKSI**

Untuk mengetahui pembelajaran yang baru berlangsung itu menarik dan bermakna bagi peserta didik atau tidak, maka guru melakukan refleksi diri terhadap jalannya proses belajar agar pembelajaran pada pertemuan berikutnya lebih baik.

Contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain sebagai berikut.

1. Apakah pembelajaran pencak silat cukup menarik dan bermanfaat buat kalian?
2. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik?
3. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang?
4. Apakah minggu depan sudah bisa melanjutkan ke materi berikutnya?
5. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran berikutnya lebih menarik?

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

**Lembar Refleksi Diri Guru**

**Pokok Bahasan : Permainan Bola Basket**

**Pertemuan ke –**

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

**F. ASESMEN / PENILAIAN**

**1. Penilaian sikap**

**a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK**

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, penilaian antarteman. Dalam pembelajaran pencak silat guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			

Contoh penilaian diri sendiri 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	

1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		

4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Teman Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
<b>Jumlah</b>			
<b>Yang menilai : .....</b>			

Contoh penilaian antarteman 2

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					

7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						
<b>Yang menilai : .....</b>						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

**2. Penilaian Pengetahuan**

Teknik penilaian : tes lisan, tes tertulis atau penugasan

Bentuk instrumen : pilihan ganda,

Instrumen : lembar soal

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di atas, teknik gerakan pencak silat yang dilakukan oleh pesilat A adalah ....

- A. tangkisan bawah dengan satu tangan
- B. tangkisan bawah dengan dua tangan
- C. tangkisan luar dengan satu tangan
- D. tangkisan luar dengan dua tangan

Kunci Jawaban: C

**3. Penilaian Keterampilan**

Teknik penilaian : tes praktik, produk atau proyek

Bentuk instrumen : cek *list* atau skala *likert*

Instrumen : lembar pengamatan

Contoh instrumen : Tes Praktik

Lakukan gerak spesifik kuda-kuda depan, pukulan lurus ke depan, tendangan lurus dan tangkisan ke atas dalam bela diri pencak silat sesuai prosedur gerak yang benar.

Berikan tanda cek (√) di kolom yang sudah disediakan.

**Rubrik penilaian keterampilan**

No	Aspek gerakan yang dinilai	Kualitas gerakan			
		4	3	2	1
1.	Gerak spesifik pukulan lurus				
2.	Gerak spesifik tendangan depan				
3.	Gerak spesifik tangkisan atas				
<b>Jumlah skor maksimal</b>		<b>12</b>			

**Kriteria penilaian dan pedoman pemberian skor:**

**a. Kriteria gerak spesifik pukulan lurus:**

- 1) posisi awal dengan kuda-kuda tengah;
- 2) kedua tangan mengepal di samping pinggang;
- 3) lakukan pukulan tangan lurus ke depan; dan
- 4) saat memukul posisi kepalan tangan mengarah ke bawah.

**Keterangan skor:**  
 Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan  
 Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan  
 Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan  
 Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

**b. Kriteria gerak spesifik tendangan lurus:**

- 1) posisi awal kuda-kuda depan;
- 2) lakukan tendangan ke depan hingga tungkai lurus;
- 3) perkenaan tendangan pada bagian tepakan kaki depan; dan
- 4) sikap badan menghadap ke arah sasaran.

**Keterangan skor:**  
 Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan  
 Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan  
 Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan  
 Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

**c. Kriteria gerak spesifik tangkisan atas satu lengan:**

- 1). posisi awal kuda-kuda tengah;

- 2). ayunkan lengan yang menangkis dari bawah ke atas di depan dada hingga atas kepala;
- 3). perkenaan tangkisan di lengan bawah bagian dalam; dan
- 4). tangan/lengan yang tidak menangkis melindungi dada.

**Keterangan skor:**

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

$$\text{Skor Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

## LAMPIRAN

### A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

**Nama :** .....

**Kelas :** .....

1. Silahkan kalian lakukan latihan gerak spesifik kuda-kuda depan dan tengah, pukulan lurus, tendangan lurus, tangkisan, elakan dan hindaran beberapa kali. Setelah itu kalian isi tabel di bawah ini dengan jujur dan sportif!

Tgl.	Gerak spesifik pencak silat	Bisa	Belum bisa	Alasan belum bisa (kesulitan)

2. Coba kalian analisis cara melakukan gerak pukulan lurus, tendangan lurus, tangkisan, elakan dan hindaran dengan bahasa sendiri!

No.	Gerak spesifik pencak silat	Prosedur gerakannya

## **B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK**

### **Bahan Bacaan Peserta Didik**

#### **1. Sejarah singkat Pencak Silat**

Beberapa sumber menyebutkan bahwa pencak silat sudah ada dan berkembang jauh sebelum Indonesia merdeka yang umumnya digunakan untuk melatih fisik dan mental prajurit kerajaan pada waktu itu. Setelah Indonesia merdeka, tepatnya pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo bersamaan dengan pelaksanaan PON ke 1, para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi pencak silat bernama Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) dengan ketua umumnya Mr. Wongsonegoro yang kemudian berubah menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) hingga sekarang.

Seiring dengan berkembangnya olahraga pencak silat hingga ke luar negeri, maka pada tanggal 22-23 September 1979 berlangsung Konferensi Federasi Pencak Silat Internasional yang dihadiri oleh negara Singapura, Malaysia, Brunei Darussalam dan Indonesia sebagai tuan rumah. Tanggal 6-8 Agustus 1980 diadakan invitasi pencak silat pertama yang diikuti pesilat dari Belanda, Singapura, Malaysia, Jerman Barat, Amerika, Australia dan Indonesia sebagai tuan rumah. Pada tanggal 6-10 Juli 1985 di Indonesia diadakan sidang umum I Persatuan Pencak Silat Antar Bangsa (Persilat) dengan presiden Persilat pertama bapak Eddy. M. Nalapraya. Perkembangan terakhir dari

sejarah pencak silat yang penting adalah pada tanggal 13 Desember 2019, pencak silat ditetapkan sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia oleh UNESCO.

## **2. Teknik Gerak Pencak Silat**

Unsur utama dalam Pencak silat sebagai olahraga bela diri terdiri atas serangan dan bela. Serangan dalam pencak silat umumnya dilakukan dengan menggunakan tangan dan kaki yang bentuknya bermacam-macam. Sedangkan bela meliputi bela dasar seperti tangkisan, elakan dan hindaran serta bela. Teknik lanjutan meliputi teknik tangkapan, jatuhan, dan kunci. Untuk mendasari berbagai bentuk gerak serang bela dalam pencak silat, terlebih dahulu harus mempelajari tentang bentuk-bentuk sikap dan pola gerak langkahnya.

Dalam pencak silat terdapat berbagai macam sikap seperti sikap hormat, sikap tegak, sikap duduk, dan sikap pasang. Sedangkan kuda-kuda pencak silat meliputi kuda-kuda tengah, kuda-kuda depan, kuda-kuda samping, kuda-kuda belakang serta kuda-kuda silang dan kuda-kuda khusus.

Di buku ini hanya membahas dasar-dasar sikap pasang dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki serta bela dasar (tangkisan, elakan dan hindaran).

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015, pencak silat), sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau bela. Sikap pasang secara taktik dibedakan atas sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup. Sikap pasang terbuka artinya posisi lengan dan tangan tidak melindungi tubuh, sikap pasang tertutup sikap lengan dan tangannya melindungi bagian tubuh yang lemah.

### **a. Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat**

Kuda kuda adalah suatu posisi yang dilakukan dengan kaki menapak dengan tujuan memperkuat tubuh dan agar kita tidak mudah dijatuhkan oleh lawan.

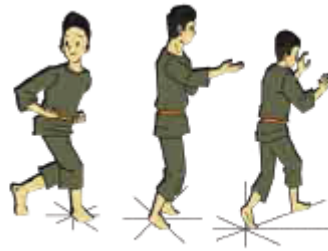
Macam-macam kuda-kuda dalam pencak silat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 4.1 Gerakan kuda-kuda

### **b. Gerak spesifik pola langkah pencak silat**

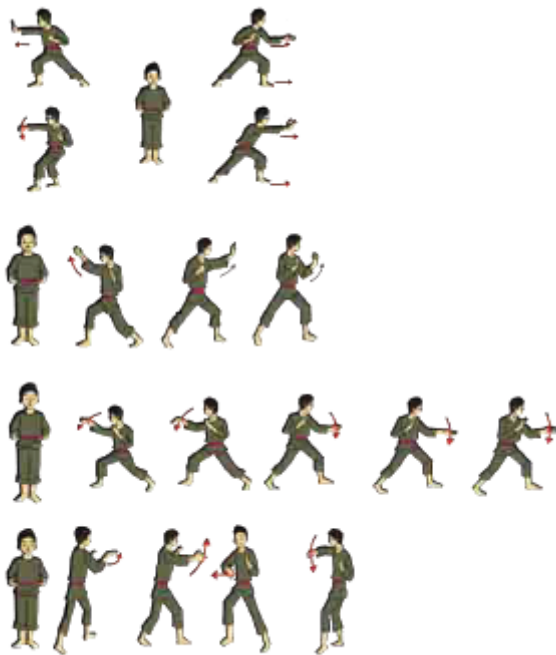
Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Cara melakukan langkah bisa dilakukan dengan angkatan, geseran, insutan, lompatan dan loncatan.



Gambar 4.2 Gerakan langkah kaki

### c. Gerak spesifik pukulan pencak silat

Perhatikan gambar macam-macam serangan tangan dalam pencak silat berikut ini.



Gambar 4.3 Gerakan pukulan

### d. Gerak spesifik tendangan

Teknik tendangan dalam pencak silat meliputi tendangan lurus, tendangan jejang, tendangan T, tendangan belakang dan tendangan sabit.

- 1) Tendangan lurus adalah tendangan ke arah depan, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan sasaran bagian dada.



Gambar 4.4 Tendangan ujung kaki

- 2) Tendangan jejak adalah tendangan dorongan kaki ke arah depan, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada seluruh telapak kaki atau tumit dengan sasaran perut.



Gambar 4.5 Tendangan jejak

- 2) Tendangan jejak adalah tendangan dorongan kaki ke arah depan, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada seluruh telapak kaki atau tumit dengan sasaran perut.



Gambar 4.6 Tendangan T/belakang

- 4) Tendangan dengan membelakangi lawan, perkenaan pada bagian telapak kaki atau tumit dengan sasaran bagian perut.



Gambar 4.7 Tendangan belakang

- 5) Tendangan sabit adalah ke depan dengan arah setengah melingkar, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada bagian punggung kaki, dengan sasaran tubuh bagian atas.



Gambar 4.8 Tendangan sabit

#### **e. Gerak spesifik belaun dasar (tangkisan, elakan dan hindaran)**

- 1) Gerak spesifik tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung terhadap serangan lawan. Teknik tangkisan dapat dilakukan dengan satu lengan, dua

lengan, serta siku dan kaki. Pada buku ini hanya akan membahas tentang tangkisan dengan satu lengan.



Gambar 4.9 Macam-macam tangkisan satu lengan

### 2) Gerak spesifik elakan

Elakan adalah teknik pembelaan dengan cara menggeserkan badan/ tubuh dari sasaran serangan lawan tanpa memindahkan posisi kaki dari tempat semula..



Gambar 4.10 Macam-macam elakan

### 3) Hindaran

Hindaran adalah teknik pembelaan dengan cara memindahkan tubuh dari sasaran serangan lawan sambil memindahkan posisi kaki dari tempat semula.



Gambar 4.11 Macam-macam hindaran

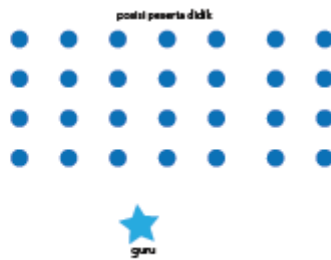
## Bacaan Guru

Peserta didik dapat membaca buku peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan di atas.

### 1. Pembelajaran sikap kuda-kuda pencak silat di tempat

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak),
- Guru memberi aba-aba kuda-kuda pencak silat yaitu siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang setelah diberikan contoh.
- Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang.

- d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, kuda-kuda belakang, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.
- f. Lakukan untuk materi siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang.
- g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang secara individu maupun berkelompok.



Gambar 4.12 Posisi peserta didik baris berbanjar empat

## **2. Pembelajaran sikap langkah pencak silat di tempat**

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak).
- b. Guru memberi aba-aba kuda-kuda pencak silat yaitu langkah kaki diangkat, geseran, insutan, lompatan dan loncatan setelah diberikan contoh.
- c. Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan pola langkah diangkat, geseran, insutan, lompatan dan loncatan.
- d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak langkah kaki diangkat, geseran, insutan, lompatan dan loncatan, lanjutkan tanpa aba-aba.
- e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.
- f. Lakukan untuk materi langkah kaki diangkat, geseran, insutan, lompatan dan loncatan.
- g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak langkah kaki diangkat, geseran, insutan, lompatan dan loncatan secara individu maupun berkelompok.

## **3. Pembelajaran gerak pukulan pencak silat di tempat**

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak).
- b. Guru memberi aba-aba pukulan pencak silat yaitu pukulan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok setelah diberikan contoh.
- c. Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok.
- d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak pukulan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.
- f. Lakukan untuk materi tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok.

- g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak pukulan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok secara individu maupun berkelompok.



Gambar 4.13 Posisi peserta didik berbaris empat.

#### **4. Pembelajaran gerak tendangan pencak silat di tempat**

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbaris (kondisi nyaman untuk bergerak).
- Guru memberi aba-aba tendangan pencak silat dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit setelah diberikan contoh.
- Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan tendangan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak tendangan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.
- Lakukan untuk materi tendangan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.
- Lakukan pengulangan untuk materi gerak tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok .

#### **5. Pembelajaran gerak tangkisan pencak silat di tempat**

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbaris (kondisi nyaman untuk bergerak).
- Guru memberi aba-aba tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki setelah diberikan contoh.
- Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.
- Lakukan untuk materi tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.
- lakukan pengulangan untuk materi gerak tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki .

#### **6. Pembelajaran gerak hindaran pencak silat**

Pembelajaran gerak hindaran pencak silat berbanjar di tempat dan pembelajaran gerak elakan pencak silat berbanjar di tempat dapat dilakukan dengan formasi pembelajaran seperti di atas.

### C. GLOSARIUM

**angkatan** ..... pencak silat

**geseran** ..... pencak silat

**ingsutan** ..... pencak silat

**sodok** ..... Pada materi pencak silat

**tangkisan** usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

**tebak** ..... Pada materi pencak silat

**totok** ..... Pada materi Pencak silat

### D. DAFTAR PUSTAKA

Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.

Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.

Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.

Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo

Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press

Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.

Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media

- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- ..... 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- ..... 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEment Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- ..... 2012, Fundamental skills, sport New Zealand [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

- Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- ..... 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/ M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK
- Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

<https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi>

Mengetahui  
Kepala SRMP 15 Mojokerto,

Mojokerto, 26 Agustus 2025  
Guru Mata Pelajaran

**Heri Susanto, S.Pd., M.M**  
NIP. 197107051994011001

**Kartikasari Dewi Iradnus, S.Pd., Gr**  
NIP. 199908182025212028